



CHAPERONS' MAG



DOSSIER
LES "5C" UNE
PÉDAGOGIE INNOVANTE



2 ACTIVITÉS
POUR LA MAISON
2 RECETTES
FACILES

Bienvenue à la crèche

N°10 - Septembre 2023





LES PETITS
CHAPERONS
ROUGES
by Grandir



CONFIEZ—NOUS VOS ENFANTS
PENDANT LES VACANCES !



L'ACCUEIL OCCASIONNEL, UN SERVICE SUPPLÉMENTAIRE POUR VOUS AIDER !

Contactez notre service Familles pour plus d'informations



vacanceschaperons@lpcr.fr



ÉDITO

par Jean-Emmanuel Rodocanachi

Chers Parents,

Bienvenue dans nos crèches ! Nous sommes ravis de vous accueillir au sein des Petits Chaperons Rouges pour cette rentrée 2023-2024. Experts de la petite enfance depuis plus de 20 ans, nous nous entourons de professionnels diplômés et passionnés, afin d'accueillir les enfants et leurs parents dans les meilleures conditions possibles au sein de nos crèches.

Les Petits Chaperons Rouges sont aujourd'hui le groupe de référence de la petite enfance en France et offre un réseau de crèches de proximité aux jeunes parents.

Chez nous, tous les enfants sont accueillis avec leur individualité, leur personnalité et leurs particularités. Nous avons à cœur de nouer une relation de confiance avec chaque famille en favorisant les échanges en toute transparence et en impliquant les parents dans une démarche de coéducation.

Nous sommes conscients que la crèche est un moment clé de la vie de l'enfant durant lequel il va s'éveiller, s'épanouir et grandir. C'est pourquoi nous mettons tout en œuvre pour proposer un service de qualité et pour créer un environnement bienveillant et sécurisant, propice au bien-être et au bon développement de chaque enfant.

A travers notre mission éducative, nous proposons des activités d'éveil adaptées à chaque âge et un environnement riche et stimulant qui révèle le potentiel de chaque enfant. Notre objectif est de leur permettre de cultiver les compétences clés indispensables pour leur avenir : la créativité, la

coopération, la communication, la pensée critique et le citoyen responsable. Notre équipe pédagogique qualifiée accompagne le jeune enfant et l'encourage avec bienveillance dans ses découvertes.

Afin de renforcer notre engagement à vos côtés, nous sommes fiers de vous annoncer le déploiement de notre nouvelle application Chaperons&Vous. Grâce à cette plateforme, vous pourrez suivre le quotidien de votre enfant en crèche et prendre connaissance des événements et des dernières actualités de votre crèche. L'application regroupera également des ressources pédagogiques et des conseils pratiques de nos experts pour vous aider dans votre vie de parents. Cette application sera un outil précieux pour développer une relation de confiance, de coopération avec vous et favoriser les échanges.

Afin de vous accompagner dans votre rôle de parent, nos experts vous partagent dans ce magazine leurs précieux conseils pour mieux appréhender l'arrivée en crèche de votre tout-petit. Il est essentiel de prendre le temps d'expliquer à votre bébé ce qui l'attend. N'hésitez pas à partager vos émotions avec lui et à poser toutes vos questions à l'équipe de la crèche qui est à votre écoute.

*Très bonne rentrée à tous
et bonne lecture !*

www.lpcr.fr



SOMMAIRE



Nos actualités p.5

Parentalité p.6

- A quel âge le bébé fait des nuits complètes ?
- Comment endormir votre bébé ?

Pédagogie p.12

- Vous accueillir dans les meilleures conditions

Psychologie p.18

- Décrypter les pleurs de votre bébé
- Comment vous préparer au mieux à la séparation avec votre bébé ?

Pédagogie p.22

- Les bienfaits de la lecture

Activités & recettes p.24

Santé p.30

- La diversification alimentaire

Actions sociétales p.32

- L'utilisation de produits sains et sûrs



NOS ACTUALITÉS

+ La **nouvelle application** Chaperons&Vous arrive bientôt dans votre crèche ! +

Elle vous permettra de découvrir le quotidien de la crèche comme si vous y étiez !

SIMPLE D'UTILISATION ET INTUITIVE, CETTE APPLICATION VOUS OFFRE LA POSSIBILITÉ DE SUIVRE LE QUOTIDIEN DE VOTRE ENFANT EN CRÈCHE

Vous pourrez notamment :

- Consulter les **transmissions quotidiennes** de l'équipe
- Télécharger les **photos** de votre enfant
- Informer sur les **dernières actualités** de votre crèche
- Participer aux **événements** organisés par votre crèche
- Accéder aux menus du jour
- Découvrir les **conseils pédagogiques** rédigés par nos experts de la Petite Enfance
- Payer vos factures
- Échanger en toute confidentialité avec la direction de la crèche grâce à la **messagerie**



Transmissions



Menu



Informations



Photos



Messages



Paiement

APPROUVÉE PAR NOS PARENTS-TESTEURS !

L'ensemble de nos crèches auront cette application en 2024.
La direction de votre crèche vous informera de son arrivée.



A QUEL ÂGE EN MOYENNE LE BÉBÉ FAIT DES NUITS COMPLÈTES ?

Le sommeil est une vraie préoccupation pour tous les nouveaux parents. La majorité des tout-petits font leurs nuits à partir de 4 mois mais il existe de nombreuses exceptions. Certains dorment beaucoup, d'autres moins. Ils peuvent faire leurs nuits au plus tôt dès 3 mois ou un peu plus tard vers 9 mois.

MAIS ALORS QUE SE PASSE-T-IL CHEZ VOTRE BÉBÉ ?



Découvrez nos conseils pour mieux comprendre le sommeil de votre tout-petit et ses réveils nocturnes.

Comprendre le sommeil des nouveaux-nés

Quelques nourrissons feront rapidement leurs nuits alors que pour d'autres, cela prendra plusieurs semaines voire plusieurs mois.

Il faut tout d'abord bien garder à l'esprit que les bébés ne sont pas physiologiquement préparés pour dormir durant une nuit complète. En effet, **ils ne font pas la différence entre le jour et la nuit**. Leur unique repère est leur besoin de s'alimenter. C'est la raison pour laquelle ils se réveillent régulièrement.

Une fois que le cerveau du bébé devient mature et que son organisme arrive à tenir plus longtemps en puisant dans ses réserves, le rythme de jour et de nuit se met en place.

On dit qu'un bébé fait ses nuits lorsqu'il dort **5 à 6 heures d'affilée**.

Comment évolue le sommeil de bébé la première année ?

● **Le nouveau-né** dort en moyenne 17 à 20 heures par jour. Ces longues périodes de sommeil sont primordiales pour la maturation du cerveau de l'enfant. Il n'a pas encore de rythme de sommeil à proprement parler. Son sommeil se compose de cycles courts (50 min. environ) mais les cycles peuvent se succéder. Il n'y a pas de distinction jour/nuit. On parle de phase de « sommeil agité » car le bébé peut grimacer, grogner, bouger et donner l'impression d'être réveillé. Il n'est pas nécessaire de se précipiter pour aller le voir car il est en capacité de poursuivre son cycle de sommeil ! **A l'âge de 2 mois, 3 bébés sur 4 ont des réveils nocturnes réguliers.** Afin d'accompagner votre petit bout à bien différencier le jour et la nuit, vous pouvez le stimuler pendant les phases d'éveil.

● **Entre 3 et 6 mois**, apparaît la périodicité jour/nuit et le sommeil agité diminue. Les heures de sommeil se réduisent (14 à 15 heures en moyenne), mais le bébé **peut dormir jusqu'à 6 heures en continu.** C'est une période où la majorité des bébés atteignent le poids de 5 kg. Une fois ce poids atteint, le tout-petit peut faire des réserves d'énergie qui l'aideront à espacer les repas et ses cycles de sommeil. Il peut faire 3 à 4 siestes par jour. L'environnement et les repères vont être de plus en plus importants : régularité des repas, jeux, sorties.

● **Entre 6 et 12 mois**, les siestes vont diminuer. Les bébés connaissent un cycle de sommeil régulier composé de 3 siestes en moyenne en journée. Une fois au lit le soir, le tout-petit est capable de **faire une nuit jusqu'à 6 heures consécutives.** Des difficultés au moment du coucher et de l'endormissement peuvent apparaître par peur de la séparation, de s'abandonner au sommeil ou par refus d'interrompre les jeux.

Comment apprendre à votre bébé à faire ses nuits ?

Il est important de mettre en place un **rituel pour le coucher.** Les jeunes enfants ont besoin d'un rythme adapté à leur âge qui respecte leurs cycles de sommeil. Cela les rassure et les tranquillise avant d'aller au lit.

Pour favoriser l'endormissement, vous pouvez :

- Lui donner un bain le soir et profiter de ce moment pour faire des câlins et des massages
- Faire précéder le coucher par le moment du repas
- Lire une histoire ou chanter une chanson douce pour favoriser l'endormissement
- Vous installer dans un environnement calme et propice au sommeil : lumière tamisée et pas de bruits parasites (pas de télévision, ni d'écran...)

● Maintenir la température de sa chambre à environ 19°C, ne lui donner ni oreiller, ni couette et préférer un tour de lit pas trop épais.

Une fois le rituel mis en place, votre enfant **va commencer à installer son rythme.** Il est impératif de conserver ce rythme pour qu'il ne perde pas ses repères.

Il n'existe pas de formule magique. Avec un peu de patience, de douceur et des rituels, vous aiderez progressivement votre bébé à prendre confiance en lui pour gérer seul son sommeil et dormir des nuits entières.



COMMENT ENDORMIR VOTRE BÉBÉ ?

Le moment du coucher peut vite devenir un moment redouté par les parents et leur bébé. Quand l'enfant ne dort pas ou peu, la fatigue voire l'épuisement des parents s'installe et c'est bien souvent une véritable souffrance pour les familles. Une fois le rythme en place chez l'enfant, comment l'aider à s'endormir paisiblement ?

Les techniques pour endormir votre bébé paisiblement

• Etre détendu !

Plus facile à dire qu'à faire surtout quand on manque de sommeil mais votre état émotionnel joue un rôle très important sur votre bébé dans les premiers mois. **Plus vous serez calme et serein, plus votre enfant le sera également.** Si vous êtes tendu, passez le relais, prenez 5 minutes pour vous détendre ou respirez profondément. Quel que soit votre petit truc à vous, utilisez-le pour vous apaiser avant d'apaiser votre enfant. Evitez de regarder l'heure ou de vous minuter, il n'y a rien de pire pour augmenter les tensions. Restez centré sur votre bébé et sur votre relation.

• S'appuyer sur les signaux de fatigue de votre bébé pour le coucher

Irritabilité, excitation, bâillement, apprenez à détecter ce qui annonce l'arrivée du sommeil. **Plus vous vous baserez sur ces signaux, plus vous aiderez votre enfant à s'endormir facilement et rapidement.** Même si le rythme de votre tout-petit est déjà bien installé, d'un jour à l'autre le petit train du sommeil peut avoir quelques minutes d'avance ou de retard. Pour éviter énervement et tension, couchez-le quand

il vous montre qu'il est fatigué même si ce n'est pas l'heure exacte de sa sieste habituelle.

• Un plaisir oui mais sans trop d'excitation

Si le lit ne doit pas être perçu comme une punition, il ne doit pas non plus être un terrain de jeux. Il est donc préférable de **ne pas placer de jouets dans le lit de votre enfant et de ne pas surcharger la décoration** de son lit et de sa chambre. Un massage ou un moment de relaxation/respiration, peuvent favoriser la détente et le bien-être si vous et votre enfant y êtes réceptifs.

• Créer un environnement propice à la détente et au calme

Vous pouvez créer un environnement calme : dans un lieu familier personnalisé et fixe comme sa chambre, avec son doudou, une luminosité douce, des sons rassurants et des odeurs par exemple votre tee-shirt, sa gigoteuse... Tout dépend de votre enfant. Les sons blancs peuvent aussi être intéressants pour aider les enfants qui ont des difficultés à s'endormir. Ils peuvent être naturels comme le bruit de la mer ou bien artificiels comme l'aspirateur. Ils « habillent » le silence et sécurisent avec un son répétitif.

Observez l'évolution des besoins de votre enfant

Le rythme de sommeil de l'enfant évolue et ses besoins pour s'endormir peuvent également changer selon les phases de développement qu'il traverse. Tout bébé, il peut avoir besoin de vos bras et de vos bercements pour s'endormir, puis vous noterez peut-être qu'il s'apaise moins facilement dans vos bras, qu'il se tend ou se tortille... Peut-être est-ce le signe qu'il est prêt ou a besoin de s'endormir dans son lit en votre présence puis peut-être seul ? Et bien sûr lors de poussées dentaires ou au moment des grandes acquisitions comme le 4 pattes, la marche ou le langage, il n'est pas rare que des besoins ponctuels réapparaissent : être bercé, que vous restiez...

Ces petits retours en arrière le sécurisent et sont éphémères, ne vous inquiétez pas.

Évitez les écrans : télévision, tablette, smartphone pour s'endormir

Si la télévision et les outils numériques semblent apaiser les enfants, c'est parce qu'ils arrêtent l'activité motrice en exerçant une sorte de fascination sur notre cerveau. En réalité, les écrans n'ont en rien un effet apaisant et calmant, bien au contraire ! Les images sur écrans, par leur rapidité et leurs couleurs, sont excitantes et constituent une véritable gêne à l'endormissement pour petits et grands. Un câlin, une histoire, une petite conversation toute douce sont autant d'outils pour s'apaiser et se laisser aller.

Faut-il laisser pleurer son bébé pour qu'il s'endorme seul ?

Ce conseil a souvent été donné par le passé. Aujourd'hui, les études et recherches en neurosciences montrent qu'il est **contreproductif et déconseillé de laisser pleurer un bébé** pour qu'il s'endorme. Quand votre bébé pleure, il exprime une émotion, un besoin ou décharge l'excitation de sa journée. Les jeunes enfants ont besoin d'être **accompagnés par un adulte** pour traverser leurs émotions en toute sécurité. L'adulte contient, donne du sens et sécurise. Si votre bébé pleure, vous pouvez le prendre dans les bras ou l'apaiser par votre voix ou vos gestes. Il va ainsi pouvoir se détendre et s'endormir. Quand les pleurs ne sont pas accompagnés, le cerveau sécrète des molécules de stress qui vont empêcher l'endormissement et perturber la qualité du sommeil au cours de la nuit ainsi que l'assimilation des expériences vécues donc gêner son développement.

Les siestes de la journée ont-elles un impact sur le coucher ?

En général, les siestes de la journée n'ont pas d'impact sur le coucher. Si votre enfant fait plusieurs siestes ou dort longtemps durant l'après-midi, c'est qu'il en a besoin. Le sommeil de jour est tout aussi important pour le bébé et le jeune enfant que le sommeil de nuit.

Il faut également savoir qu'un enfant qui est régulièrement réveillé lors de ses siestes peut progressivement développer des réveils nocturnes. Son cerveau intègre « qu'il faut » se réveiller toutes les heures par exemple. Il est donc déconseillé de réveiller un enfant qui dort (sauf de manière ponctuelle quand l'organisation familiale le rend nécessaire bien sûr).

Dans de rares cas, lorsque le rythme de l'enfant est très perturbé, la consultation d'un pédiatre ou d'un psychologue est utile pour aider le tout-petit à trouver le sommeil. Rappelons que la sieste persiste lors de la première année à l'école maternelle sur une partie importante de l'après-midi.

Et surtout n'oublions pas la sécurité !

- Toujours coucher votre bébé sur le dos
- Laisser son visage dégagé
- Ne pas placer d'objets dans son lit, y compris le doudou
- Ne pas mettre de collier ou d'accroche tétine
- Maintenir une température de 18/19° dans la chambre
- Aérer la pièce matin et soir durant 10 minutes
- Privilégier les gigoteuses aux couettes et aux couvertures.



Cuisiné avec amour

blédina

MORCEAUX À DÉVORER

Une gamme inédite de plats variés et complets¹ pour inviter bébé à la table des grands !

Aider bébé à grandir et bien le nourrir, c'est toute une aventure ! Les parents se posent souvent beaucoup de questions en matière de diversification alimentaire. S'ils s'extasient à la première cuillerée de purée de leur tout-petit, il reste encore du chemin jusqu'à la table des grands...

Toujours aux côtés des familles, blédina a donc mis toute son expertise dans l'élaboration d'une offre inédite pour franchir ce cap : la gamme **Morceaux à Dévorer**. De délicieux plats avec des ingrédients faciles à reconnaître pour accompagner les grands bébés de 15 mois à 3 ans dans la découverte des saveurs et des textures.

Simplement des morceaux, pour redécouvrir son assiette

Comme l'indique sa signature, ce sont « simplement des morceaux », mais des morceaux fondants, avec juste ce qu'il faut de gourmandise pour préserver la texture, le goût, la couleur de chaque ingrédient.

Les bébés pourront facilement reconnaître et attraper les fleurettes de brocolis, les bâtonnets de carottes, les petits haricots ou encore les petits pois entiers dans leur assiette. En résumé, la gamme **Morceaux à Dévorer** s'articule autour de délicieux petits plats variés et complets¹, prêts à dévorer, même avec les doigts !

Si bébé se tient assis et droit, a déjà quelques dents et un peu d'expérience (tout est indiqué sur les emballages), les parents peuvent proposer ces recettes inédites à leur petit grand, tout en restant bien attentif à son comportement.

Au menu



Duo de carottes, pâtes aux épices douces & poulet



Légumes verts, boulghour, merlu blanc, citron & aneth



Carottes, haricots verts, riz tomate & boeuf



Brocolis, pâtes, jambon et touche de crème



Carottes jaunes, épinards, pâtes coquilles & touche de crème



Petits légumes à la provençale & pâtes



Carottes jaunes, haricots verts, patate douce, macaroni et persil

¹. Pour un repas complet, ajouter un filet d'un mélange d'huiles, puis servir un Mini-Lactés et des petits morceaux de fruits fondants en dessert. Et toujours veiller à respecter l'appétit de bébé.

Cuisiné avec amour

blédina

Blédina vous accompagne pour introduire l'amande dans l'alimentation de bébé sous une texture adaptée¹ dès 6 mois

Les amandes, les noix de cajou, ou encore de pécan, appartiennent à la famille des FRUITS À COQUE. Appelés aussi FRUITS OLEAGINEUX, ils font partie des ALLERGÈNES LES PLUS COURANTS que l'on trouve dans l'alimentation.

Depuis 2021, le PNNS (Programme National Nutrition Santé) recommande l'introduction des fruits à coque, dans l'alimentation des bébés dès le début de la diversification alimentaire.

RECETTES INÉDITES
DÉJÀ DISPONIBLES DANS
VOTRE MAGASIN!



NOS EXPERTS RECOMMANDENT 2 GOURDES
À L'AMANDE PAR SEMAINE PENDANT TOUTE
LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE.

sans
SUCRES
AJOUTÉS²

TEXTURE LISSE
ET NON COLLANTE
adaptée à bébé¹

recette
PRÊTE À ÊTRE
CONSOMMÉE

FORMAT
nomade

À propos de Blédina - Accompagner les bébés et leurs parents est au cœur de la mission de Blédina. Convaincue que « mieux manger » passe avant tout par « mieux cultiver », la marque s'est engagée à protéger et nourrir la terre au travers de son programme Recultivons. Ainsi, elle travaille au quotidien avec ses agriculteurs partenaires pour préserver les sols comme la biodiversité et pour promouvoir des pratiques agricoles toujours plus durables. De plus, elle favorise au maximum un approvisionnement local avec, en moyenne, 70% d'ingrédients français sur l'ensemble de la gamme des petits pots. Blédina, première marque française de l'alimentation infantile, travaille avec des fournisseurs, des agriculteurs partenaires et des experts pour être au plus près des parents et proposer aux bébés une alimentation saine, de qualité et qui respecte la terre qui les nourrit, conformément à la réglementation de l'alimentation infantile.

1. Conformément à la réglementation de l'alimentation infantile.

2. Contient des sucres naturellement présents.

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant.

www.mangerbouger.fr



VOUS ACCUEILLIR DANS LES MEILLEURES CONDITIONS DANS NOS CRÈCHES

Un environnement adapté et stimulant, indispensable au développement du jeune enfant

En crèche, tout est pensé pour répondre aux besoins spécifiques des jeunes enfants : le mobilier, l'aménagement, les propositions pédagogiques, les professionnels... Chez Les Petits Chaperons Rouges, nos établissements sont conçus pour favoriser le bien-être et le développement des enfants, pour qu'ils s'y sentent bien et que nos équipes puissent prendre soin d'eux dans les meilleures conditions possibles.

Cet environnement entretient la curiosité et le désir naturel des enfants d'apprendre tout au long de la vie :

- **Il offre une sécurité physique.** L'enfant apprend dans l'action et par la répétition : liberté dans les découvertes, expérimentations, désir d'agir et curiosité... Il est acteur de son développement.

- **L'environnement psycho-affectif est serein, bienveillant, joyeux et stimulant** dans l'accompagnement offert par les professionnels :

nos équipes adoptent des postures qui permettent le développement de relations d'attachements satisfaisantes, du sentiment de confiance en soi et favorisent l'émergence de l'autonomie.

L'environnement joue également un rôle essentiel dans l'acquisition de ce **sentiment de sécurité**, et nous veillons à ce qu'il favorise de nombreuses explorations et les capacités d'apprentissage de l'enfant.

Une relation en toute transparence et de proximité avec chaque famille

Nous accordons une importance toute particulière à nouer une **relation personnalisée avec chaque famille**. Par notre démarche de coéducation et de soutien à la parentalité, nous mettons en place une communication transparente notamment via notre application Chaperons&Vous. Une application en ligne qui vous permet de suivre la vie de votre enfant en crèche et d'accéder à un ensemble de services qui facilite votre quotidien (cf. page 5).

Des équipes spécialistes de la petite enfance en crèche collective

Chaque jour, notre équipe de professionnels diplômés de la petite enfance **veille au bien-être** et au développement des enfants, tout **en respectant le rythme et les besoins** de chacun. La pluridisciplinarité et la complémentarité enrichissent le regard porté sur chaque enfant, et sur toutes les sphères de leur développement : auxiliaire de puériculture, éducateur de jeunes enfants, accompagnant éducatif petite enfance, psychologue... travaillent de concert !

Des crèches engagées dans la démarche qualité Crech'Expert

Nos équipes travaillent dans le respect du référentiel métier Petite Enfance Crech'Expert. A ce titre, elles sont auditées annuellement. Les Petits Chaperons Rouges sont ainsi le **premier groupe privé certifié sur la qualité de service et d'accueil** en crèche par SGS Qualicert, organisme externe certificateur.

Le projet éducatif définit le socle commun à toutes nos structures d'accueil de jeunes enfants. Nos partis-pris pédagogiques, nos valeurs éducatives, nos engagements pour les enfants... Il nous permet de

Créer une véritable communauté éducative pour l'enfant

Nous choisissons un positionnement professionnel qui favorise la motricité libre, le libre choix et l'autonomie. Il est développé dans le respect du rythme de développement de l'enfant, afin de lui permettre de révéler son potentiel, de pouvoir s'épanouir et grandir, harmonieusement.

Ce projet est **partagé avec les familles qui sont nos partenaires privilégiés** et avec qui nous travaillons selon le principe de coéducation dans notre objectif commun : le bien-être et le bien grandir de leur enfant. La crèche leur est ouverte à tout moment, elles sont **invitées à participer à la vie** de cette dernière et ont

garantir la qualité de notre accompagnement ainsi qu'une cohérence éducative sur l'ensemble de nos établissements.

Des savoirs scientifiques en soutien de nos pratiques professionnelles

Notre rôle de professionnel et d'accompagnant respectueux du rythme de chacun est de proposer des situations où l'enfant « apprend à apprendre » dans un cadre bienveillant. Le tout jeune enfant a besoin de **vivre des relations chaleureuses, constantes et prévisibles** pour développer sa confiance en lui-même, son estime de soi et s'épanouir.



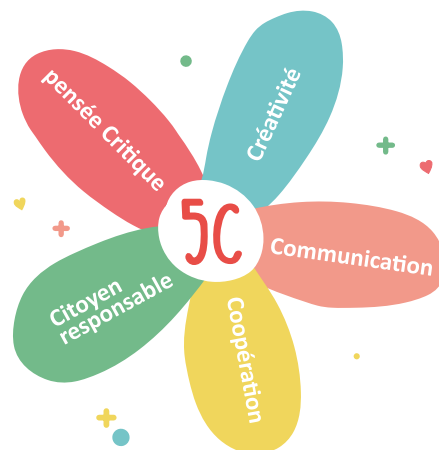
Notre mission éducative : « Offrir un environnement qui révèle le potentiel de chaque enfant et développe les compétences clés indispensables pour son avenir »



Permettre l'émergence des compétences clés du XXI^e siècle

Nos projets (social, d'accueil et éducatif) s'orientent vers une même finalité : contribuer, pas à pas, à l'éveil des générations.

Notre projet éducatif s'appuie sur les avancées dans les neurosciences, sur les sciences du comportement et sur les travaux plus anciens de pédagogues reconnus tels que Winnicott, Emmi Pikler, Maria Montessori ou encore Françoise Dolto. Il met en avant l'**importance fondamentale des compétences**, plus encore que les connaissances, sur la toute petite enfance. Ces compétences clés du 21^e siècle, permettront aux adultes de demain de s'adapter mais surtout de s'épanouir dans notre société, en évolution constante.



ÉVEILLER LES ENFANTS AUX COMPÉTENCES
CLEFS DU 21^E SIÈCLE

Pensée Critique



Découvrir, se découvrir, explorer, tester, comprendre, confronter ses idées, partager, s'exprimer

C'est la capacité d'un individu à raisonner, à questionner les informations qu'il reçoit pour prendre des décisions en fonction d'un raisonnement et non via des à priori. Elle est à la base de la pensée autonome. La pensée critique se construit progressivement depuis la naissance, par la découverte de son environnement et de soi-même. Il nous appartient donc de faire découvrir le monde et les interactions à l'enfant de manière riche, esthétique, structurée, chaleureuse.

Exemple d'activité 5C - Pensée critique

LA BOÎTE À FORME



6 MOIS-3 ANS

Objectifs pédagogiques :

- Développer les habilités motrices et la coordination
- Développer un esprit critique en émettant des hypothèses d'expérimentation
- Développer un esprit scientifique par le biais de l'expérimentation et de l'essai-erreur
- Favoriser la créativité de l'enfant qui va trouver les moyens de faire rentrer l'objet dans le bon emplacement
- Favoriser l'apprentissage de la permanence de l'objet : l'objet ne disparaît pas dans la boîte, il existe encore.

C mobilisé : pensée Critique

Créativité



Inventer, imaginer, expérimenter, créer, fabriquer, construire, éveil artistique

C'est la capacité à créer, inventer, imaginer mais aussi la capacité à trouver de nouvelles solutions. La créativité exprime la personnalité de l'enfant, ses choix, ses goûts, ses envies et son énergie. Elle favorise l'ouverture d'esprit aux autres et au monde en exprimant sa personnalité, ses émotions ou encore en allant au bout de ses projets et idées.

Exemple d'activité 5C - Créativité

FABLAB/ LOOSE PART



18 MOIS-3 ANS

Objectifs pédagogiques :

- Favoriser la créativité de l'enfant
- Explorer ses sens (tactile, visuelle, etc.)
- Expérimenter et développer la curiosité
- Développer l'habileté de motricité fine et la coordination par le biais du bricolage.

C mobilisé : Créativité

Coopération

Participer, collaborer, jouer ensemble, s'entraider, développer l'égalité filles-garçons

Cette capacité nécessite de prendre en compte l'autre, de se mettre d'accord.... Il s'agit de travailler ensemble dans un but commun, apprendre de l'autre et permettre à l'autre d'apprendre de soi. Pour travailler cette compétence, il s'agit de proposer, de faire vivre à l'enfant des situations lui donnant la possibilité d'expérimenter des stratégies relationnelles dont la collaboration et ses prémisses. Elle passe aussi par une attention particulière donnée aux soins de l'enfant et à notre manière de solliciter et de permettre sa collaboration, de développer son empathie.



Exemple d'activité 5C - Coopération

ALLEZ LES ESCARGOTS



2-4 ANS

Objectifs pédagogiques :

- Développer les habilités motrices et la coordination
- Aiguiser la concentration
- Développer des habilités sociales et de communication
- Favoriser l'association objet/couleur
- Développer les compétences de repères dans un espace défini.

C mobilisé : Coopération



Citoyen Responsable



Prendre sa place dans le monde, prendre soin, vivre ensemble

C'est la capacité à prendre sa place dans la société, en connaître les règles, le fonctionnement, en s'affirmant tout en œuvrant au bien commun. Il s'agit du « savoir-vivre ensemble », compétence centrale qui se nourrit des autres, tout en les influençant.

Accueil de tous, lutte contre les stéréotypes de genre : notre accueil de la diversité dans toutes ses dimensions participe au développement de ces compétences. Il s'agit aussi de préserver l'environnement, une démarche que nous mettons en œuvre au travers d'ateliers qui éveillent aux questions environnementales.



Exemple d'activité 5C - Citoyen responsable

ATELIER TRI SÉLECTIF



2-4 ANS

Objectifs pédagogiques :

- Sensibiliser les enfants (et les parents indirectement) au tri sélectif
- Favoriser l'autonomie de l'enfant en lui proposant de débarrasser seul son assiette, ses débris et tout ce qu'il a utilisé durant le repas
- Valoriser une dynamique écologique au sein de la crèche.

C mobilisé : Citoyen responsable

Communication



Echanger, partager avec l'autre que ce soit de façon verbale, gestuelle, et non verbale

La communication occupe une place centrale dans le développement de l'enfant et les interactions sont sources de plaisir, de progrès et des outils indispensables à la vie en société. Notre travail s'observe par exemple autour de la pratique de la communication positive, de l'utilisation de la communication gestuelle associée à la parole, la valorisation de la prise de parole de l'enfant, le recueil de son point de vue... Nous soutenons les ateliers artistiques qui permettent à l'enfant de s'exprimer au-delà du langage tonico-émotionnel, gestuel ou oral.

Exemple d'activité 5C - Communication

LE RACONTE TAPIS



1-3 ANS

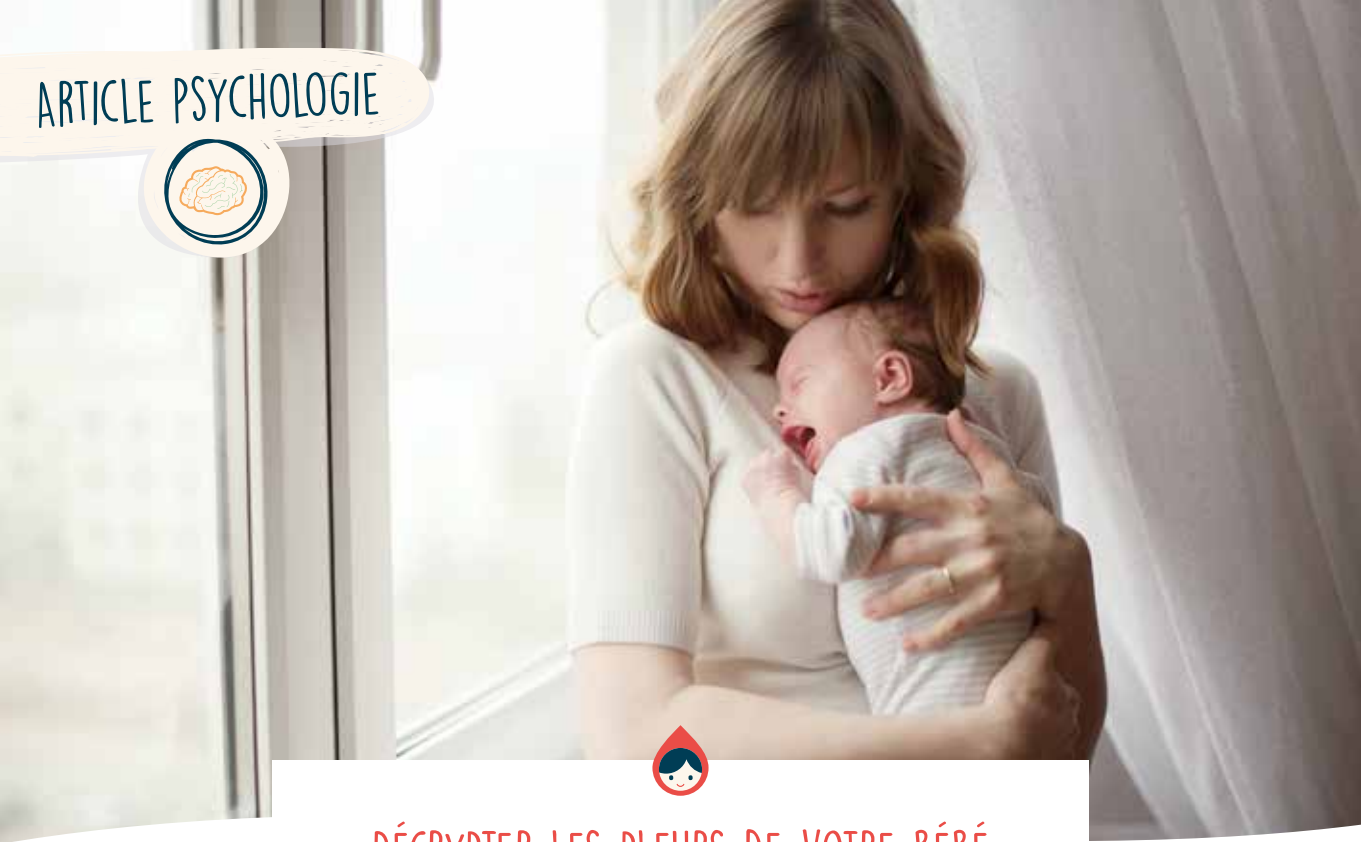
Objectifs pédagogiques :

- Sensibiliser les enfants à la lecture
- Favoriser l'éveil au langage
- Sensibiliser à la "littérature" et ses différentes formes
- Proposer une approche multi-sensorielle stimulante.

C mobilisé : Communication

Notre approche innovante consistera donc à les soutenir par :

- Des ateliers, des mises en situation, des jeux à disposition, du matériel ludique adapté dans des espaces définis et venant enrichir les possibilités d'expérimentation de l'enfant
- Mais aussi et surtout, une attitude professionnelle bienveillante et une dynamique réflexive de l'équipe accueillante qui sait faire vivre ces compétences tout au long de la journée.



DÉCRYPTER LES PLEURS DE VOTRE BÉBÉ

Quel parent ne s'est pas retrouvé démuni devant les pleurs de son bébé ? A-t-il faim ? Il ne veut pourtant rien avaler. A-t-il sommeil ? Il ne s'endort pas. Vous avez tout essayé mais rien ne le calme. Vous aimeriez un traducteur pour vous aider à le comprendre. Et si ce « traducteur » existait ?

La chercheuse australienne Priscilla Dunstan a développé une méthode pour décrypter les pleurs de votre bébé. Dans son guide parental *Il pleure, que dit-il ?* cette maman à l'oreille absolue a détecté 9 grands cris émis par les bébés entre 0 et 4 mois. Ils résument selon elle tous les besoins du bébé dès sa naissance. Son guide, très pratique et reconnu, est utilisé dans certains pays comme les Etats-Unis ou la Grande-Bretagne dans les cours de préparation à l'accouchement ou en maternité.

Des petits mots différents pour chaque besoin

Nah, Neh, Aoh, Eh, Ouin, Lelol, Eair, Eèrh, Guèn... Vous avez dû reconnaître ces petits mots dans les pleurs de votre bébé. Le pleur est son tout premier langage. Chaque pleur est différent et signale un besoin vital : la faim, le sommeil, la fatigue mais aussi la douleur. C'est en fait le besoin du bébé qui détermine la position de sa langue dans la bouche et conditionne la sonorité inimitable de ses pleurs.

Voici les 9 sons décryptés dans les pleurs de bébé :

● « **Neh** » : j'ai faim

Lorsqu'un bébé a besoin de manger, il a un réflexe de succion. Il va alors mettre sa langue au palais, faire vibrer sa voix, et cela va générer le son « neh ».

● « **Nah** » : j'ai soif

Le son « nah » provient d'un mouvement de la langue associé à une vibration vocale à l'intérieur de la bouche sèche de bébé. Similaire au mouvement de succion, la langue s'arrête à mi-chemin derrière les gencives du haut et redescend directement.

● « **Aoh** » : j'ai sommeil

Le bâillement de bébé produit le son « aoh », qui sera le même dans les cris à pleins poumons.

Le conseil de Priscilla Dunstan : « *Vous entendrez le mot aoh dans la phase du pré-cri (...) avant même d'observer les signes habituels de la fatigue. (...) Il est important de décrypter le pré-cri aoh comme signe avant-coureur de la fatigue, car les bébés, comme les adultes, s'endorment plus facilement quand ils commencent à se sentir un peu fatigués. Sinon, ils risquent de trouver un second souffle et de s'exténuer. Paradoxalement, ils auront alors plus de mal à s'endormir.* »

● « **Eh** » : j'ai un rot coincé

Ce son, produit par le réflexe d'éructation, signifie que de l'air est bloqué dans la partie haute de son système digestif.



● « **Quin** » : je n'en peux plus

Ce pleur signifie que bébé a été trop stimulé et n'est plus capable de gérer la situation. On peut généralement entendre ce pleur sur des salons ou encore dans les supermarchés.

● « **Eair** » : le bébé est surchargé d'émotions

Ce petit mot indique que bébé a eu une journée chargée en émotions.

● « **Lelol** » ou « **Lealol** » : bébé se sent tout seul, il a besoin qu'on le prenne dans les bras

Vous pouvez essayer de reproduire ce son : il suffit de soupirer en ajoutant de la voix, en détendant la langue et en ouvrant la bouche quasiment jusqu'au bâillement, puis refermer la bouche. Chez votre bébé qui n'a pas de dent, ce soupir soulève sa langue et la fait papillonner.

● « **Eèrh** » : j'ai un inconfort

Il s'agit ici d'un réflexe de contraction des muscles abdominaux du système digestif, souvent lié à la présence de gaz emprisonné dans le gros intestin.

● « **Guèn** » : j'ai mal aux dents

Bébé va grommeler dans un premier temps. Puis, dans le stade du pré-cri, vous pourrez entendre le son « guèn ». Cela traduit la douleur ressentie au niveau des gencives. Cette douleur pousse les bébés à vouloir frotter ou masser la zone sensible.

Faites-vous confiance, c'est ce qui calmera le plus facilement votre bébé !

Quand s'inquiéter des pleurs de votre bébé

Vous pouvez vous rapprocher de votre pédiatre si vous observez des pleurs avec :

- Fréquence et/ou tonalité très élevées, sans rythme évident en journée ;
- Poursuite après 4 mois ;
- Régurgitations fréquentes, difficultés d'alimentation, vomissements, diarrhée ;
- Perte de poids ou difficultés de croissance.

Source : "Il pleure, que dit-il ?" Priscilla Dunstan, traduit par Isabelle Filliozat, aux éditions Marabout



COMMENT VOUS PRÉPARER AU MIEUX À LA SÉPARATION AVEC VOTRE BÉBÉ ?

Première rentrée à la crèche ou retour après les vacances d'été, nos experts vous donnent leurs conseils pour mieux gérer la rencontre ou la redécouverte !

Comment anticiper la séparation avec bébé ?

Confier son enfant à des professionnels n'est pas inné et chose facile. Pour vous aider vous pouvez :

- Mettre par écrit toutes les habitudes et les goûts de votre enfant. C'est essentiel pour les professionnels de crèche afin d'accueillir au mieux votre bébé, même si toutes ses habitudes de vies ne sont pas reproductibles et que votre enfant a des besoins différents en crèche ou avec votre famille
- Envisager ce temps d'accueil en crèche ou pendant que vous confiez votre bébé à votre famille comme un temps de rencontres, d'expériences ou de découvertes. Cette approche vous permet, vous

et votre enfant, de vivre plus sereinement cette séparation

- Etre aux côtés de votre enfant lors de nouvelles rencontres. On lit bien souvent qu'il est important d'habituer très tôt le bébé à d'autres bras, c'est une fausse idée ! Pour rencontrer de nouvelles personnes votre bébé à besoin de vous. C'est votre lien avec lui qui lui permettra d'être serein avec d'autres. Lui permettre de rencontrer de nouvelles personnes oui mais à son rythme, s'il est serein pour aller dans d'autres bras que les vôtres. Suivez son envie. S'il manifeste de l'inquiétude ne le forcez surtout pas.



Se rencontrer pour préparer la séparation avec bébé

La fameuse étape de familiarisation est essentielle en collectivité, comme chez une assistante maternelle. Elle se déroule sur 1 à 2 semaines et est organisée en concertation avec les familles, dans le respect de l'état émotionnel de chaque enfant et de ses parents.

Ces moments de rencontre sont nécessaires à tous : les professionnels, les parents et l'enfant. Se familiariser avec de nouveaux espaces, de nouvelles personnes, une nouvelle organisation, prend du temps.

Votre enfant quel que soit son âge a besoin de votre présence pour découvrir de nouvelles personnes et de nouveaux lieux. Pendant la période de familiarisation, il est important de partager vos inquiétudes et vos attentes avec les professionnels qui vont accueillir votre enfant. N'hésitez pas à leur dire ce qui vous semble le plus important durant cette période. Plus vous échangerez avec les professionnels, plus vous serez rassuré et plus votre enfant sera confiant.

Votre enfant n'a pas besoin de se séparer de vous pour « s'habituer » à son nouvel environnement bien au contraire ! Il a besoin de vous pour explorer et rencontrer sereinement la nouveauté. Il est inutile de le préparer en le faisant garder auparavant ou en l'habituant à de « nouveaux » bras. Sa force et sa sécurité, c'est vous.

Parler à votre bébé

Expliquez à votre bébé ce qu'il va se passer : vous allez reprendre le travail et le confier pendant la journée à d'autres personnes qui vont prendre soin de lui. Adaptez votre langage à son âge. Si vous êtes angoissé, dites-le à votre enfant : « je suis triste de devoir te quitter mais je suis sûr que tu passeras de bonnes journées ». Ou encore, « je suis inquiet de te laisser mais nous allons découvrir ensemble la crèche. On va apprendre ensemble. » Votre bébé sent votre état émotionnel, il est donc important de lui expliquer pour qu'il comprenne que cela vient de vous et non de lui.

Le grand jour est arrivé !

Les professionnels sont là pour faire connaissance avec vous et votre enfant, tout comme vous êtes là pour faire connaissance avec eux. Vous allez découvrir de nouveaux lieux et leur fonctionnement. Aucune question n'est malvenue, les professionnels sont là pour vous répondre et vous rassurer.

La familiarisation est faite pour suivre votre rythme. On vous propose de partir et vous n'êtes pas prêt ? Dites-le, la séparation n'est jamais obligatoire. Quand vous serez prêt votre enfant le sera aussi et son accueil sera serein. C'est un partenariat que nous souhaitons créer avec les familles. Vous connaissez votre enfant et nous avons tout à apprendre de lui et de vous. Notre expertise de la petite enfance vous aidera à mieux comprendre la collectivité et notre conception de l'enfant et de ses soins. Vous déposerez votre bébé en toute confiance quand le moment sera venu.

La première journée d'accueil

Ça y est, c'est le grand jour où vous déposez votre bébé à la crèche. Le lieu est connu, votre enfant a déjà fait connaissance avec le personnel, les autres enfants, mais aussi... les nouveaux jouets ! Aujourd'hui, vous revenez avec le sourire et l'indispensable doudou. Les câlins et les paroles rassurantes sont nécessaires pour sécuriser votre enfant. Le moment de la séparation peut susciter beaucoup d'émotions. C'est bien normal puisqu'il s'agit d'une première fois. Si besoin, laissez-vous guider par les professionnels de la petite enfance qui ont l'habitude d'aider parents et enfants à franchir cette étape. Souplesse, patience, accompagnement et dialogue sont très utiles au début pour que chacun trouve ses marques et ses rituels.

Vous serez bientôt surpris de la soif de découverte de votre bébé !



LES BIENFAITS DE LA LECTURE CHEZ L'ENFANT

La lecture est une activité bénéfique pour le développement et l'éducation des enfants. Elle contribue à leur développement cognitif et à leur apprentissage de la langue. La lecture permet également aux enfants de se familiariser avec le monde qui les entoure, de développer leur imagination et leur capacité à se concentrer.

Les intérêts de la lecture aux enfants : 5 raisons de lire à votre petit dès le plus jeune âge

Pour un moment de plaisir avec votre enfant !

La lecture est un moment propice aux échanges, à la proximité physique, à la détente. Entrer dans une histoire est une aventure émotionnelle, un voyage... et le faire ensemble crée du lien ! Raconter avec plaisir des histoires dès le plus jeune âge est le meilleur moyen de donner par la suite l'envie de lire aux enfants.

Pour favoriser le développement du langage

Les histoires donnent envie de répéter les mots découverts, nouveaux et petit à petit mémorisés. Les mots vont être compris. Ils vont avoir du sens. Et la langue utilisée, la langue du récit, est mélodieuse et très différente de la langue du quotidien. Elle est très riche en vocabulaire, en construction de phrases élaborées, en une multitude de tons et intonations.

Pour faire une multitude d'expériences sensorielles

En manipulant les livres à vos côtés les jeunes enfants peuvent développer la motricité fine : parvenir à tourner les pages, soulever des rabats, tirer des languettes... Au-delà de la découverte de ce merveilleux objet, il y a votre voix. Vous allez créer une atmosphère rassurante, où votre enfant va jouer avec des émotions fortes créées par exemple par la nuit ou le loup... puisque vous l'accompagnez.

Pour structurer la pensée

L'enfant va se rendre compte que les histoires ont un début et une fin. Il va découvrir un ordre, un rythme lié à la narration. En lisant, votre enfant construit du sens. Les jeunes enfants ne sont pas trop petits pour lire et comprendre. Ils sont captivés par les livres, par l'image et le récit.

Pour jouer avec l'imaginaire et se représenter le monde...

Les livres offrent des représentations du monde qui nous entoure et stimulent la curiosité. Les histoires peuvent sensibiliser votre enfant à un sujet qui le questionne actuellement comme l'entrée à l'école. Lors de la lecture, votre enfant entre dans des mondes imaginaires qui lui permettent petit à petit de développer l'imagination. Ça va être une nouvelle façon de comprendre ce qui l'entoure, de jouer avec les limites ou encore de prendre le risque d'avoir peur.

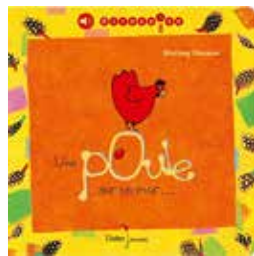
Racontez des histoires à votre bébé à un moment où vous êtes disponible physiquement et mentalement par exemple dans un rituel du coucher. En réalité, vous pouvez lire partout et tout le temps. Il vous suffit de prêter votre voix. Votre enfant sera sensible à ce que vous lisez.

Les coups de cœur des Petits Chaperons



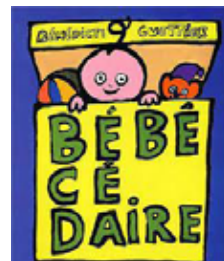
Noir sur Blanc
Tana Hoban

Les imagiers de Tana Hoban, comme *Noir sur Blanc* ou encore *Qui sont-ils ?* sont adaptés aux plus petits. Le regard du bébé est attiré par le jeu de contraste de ces premiers livres. Dès 4 mois.



Une poule sur un mur
édition Didier Jeunesse

Les jeunes enfants retrouvent leurs comptines préférées en image avec les albums Didier Jeunesse. Cette édition propose des dizaines de comptines célèbres...A partager en chantant !



Bébécédaire
Bénédicte Guettier

Un abécédaire pour les tout-petits qui permet d'apprendre à associer les images et les mots. L'enfant enrichit son vocabulaire avec ce recueil de mots adapté à son âge.



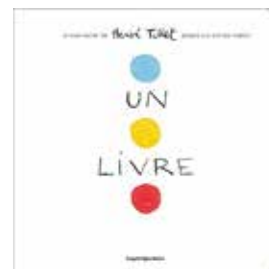
Va-t'en, grand monstre vert !
Ed Emberley

Le Grand monstre vert arrive : son portrait se dessine nez après yeux, cheveux après oreilles grâce aux découpes dans la page. Mais sur l'ordre des enfants-lecteurs, il repart de la même manière qu'il est venu. Des couleurs vives sur fond noir, un astucieux jeu de superposition : un album ludique pour vaincre ses peurs par la persuasion.



Mon amour
Astrid Desbordes et
Pauline Martin

Un ouvrage plein de douceur qui nous porte au cœur de l'amour qui lie un parent et son enfant. « Dis, maman, est-ce que tu m'aimeras toute la vie ? ». Les textes sont simples et criants de vérité, les illustrations simplement touchantes. A lire et à relire avec son enfant à tout moment de la journée.



Un Livre
Hervé Tullet

A la fois ludique, interactif et éducatif, ce livre suscite les sens et des actions (applaudir, souffler, secouer...). Les mots choisis permettent à l'enfant d'enrichir son vocabulaire, d'apprendre à situer des points dans l'espace et de découvrir la relation de cause à effet. De nombreux mots valorisent l'enfant. Idéal pour renforcer la confiance en soi !

2 ACTIVITÉS
POUR LA MAISON



2

RECETTES
FACILES



PRÉPARATION

Versez 1/3 d'eau dans un bocal, mettez quelques gouttes de colorant alimentaire et y ajoutez des paillettes. Tapissez le fond du bocal de coton.

Répétez cette opération jusqu'au remplissage du bocal. Pour finir si vous le souhaitez, recouvrez le couvercle de papier crépon et faites-le tenir à l'aide d'un élastique.

L'enfant découvre les associations de couleurs :

jaune + bleu = vert

rouge + bleu = violet

jaune + rouge = orange



MATÉRIEL

- Pots en verre avec couvercles (récupération)
- Coton
- Colorant alimentaire
- Paillettes
- Eau



BÉNÉFICES PÉDAGOGIQUES

- Développer la motricité fine
- Participer à l'éveil de l'enfant
- Découvrir de nouvelles textures
- Découvrir des mélanges de couleur

A PARTIR DE 18 MOIS



MATÉRIEL

- De la laine
- Un panier à linge en plastique
- Des objets de différentes tailles et couleurs



BÉNÉFICES PÉDAGOGIQUES

- Développer la concentration
- Développer la motricité fine
- Stimuler le toucher

PRÉPARATION

- Déposez plusieurs objets dans le panier à linge
- Coupez une bonne longueur de laine et passez le fil dans les trous du panier pour obtenir une toile d'araignée (laissez des espaces plus ou moins larges selon l'âge de votre enfant)
- Proposez à votre enfant d'attraper les objets disposés à l'intérieur du panier et observez-le trouver des trucs et astuces pour réussir à les sortir !

A réaliser et utiliser sous la surveillance d'un adulte.

À PARTIR DE 15 MOIS



1
RECETTE SALÉE



VELOUTÉ DE CHAMPIGNON ET POMMES DE TERRE

2
RECETTE DUCRÉE



COMPOTE POMMES-CHATAÎGNES

★ VELOUTÉ DE CHAMPIGNON ★ ET POMMES DE TERRE



Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min



INGRÉDIENTS

- 1 pomme de terre
- 150g de champignons de Paris
- 1 cuil. à soupe de crème fraîche

- Lavez et épluchez les légumes
- Coupez-les en petits morceaux
- Cuisez-les à la vapeur pendant 20 minutes
- Mixez ensuite le tout et incorporez la crème. Mixez à nouveau
- Servez-le tiède.

APPORTS NUTRITIONNELS :

- Vitamine B
- Vitamine D

À PARTIR DE 1 AN



★ COMPOTE POMMES—CHATAÎGNES ★



Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 7 min



INGRÉDIENTS

- Une pomme
- 2-3 châtaignes en bocal

- Lavez et pelez la pomme
- Coupez-la en deux, retirez son cœur et ses pépins, puis tranchez-la en morceaux
- Faites cuire les morceaux de pomme dans un cuit-vapeur pendant 5 à 7 minutes. Vérifiez la cuisson avec un couteau, les morceaux de pomme doivent être tendres
- Quand les morceaux de pomme sont cuits, mettez-les dans un récipient
- Egouttez les châtaignes et ajoutez-les aux morceaux
- Mixez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une purée de fruits bien lisse et homogène
- Si besoin, ajoutez un peu de jus de cuisson des pommes pour liquéfier cette compote pomme-châtaigne pour votre bébé.

À PARTIR DE 6 MOIS





Nouveau



100% d'absorption Pampers

& des ingrédients d'origine végétale



15% de coton dans le voile extérieur

DES COUCHES GRATUITES*, ça vous dit ?

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION



Ajoutez le code suivant pour gagner vos premiers 100 points !**

XNKHKNFJKTJ4THF



*Voir les conditions générales sur www.pampers.fr **Code utilisable une seule fois par compte. La marque et le logo Apple sont des marques déposées d'Apple Inc. Google Play et le logo Google Play sont des marques déposées de Google LLC.





DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE : TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

La diversification alimentaire est l'introduction progressive d'aliments solides dans l'alimentation du bébé, en complément du lait maternel ou du lait infantile. Elle est essentielle pour répondre aux besoins nutritionnels de l'organisme et couvrir ses besoins en vitamines et minéraux. Nouveaux goûts, nouvelles textures... C'est la diversité des propositions faites à votre enfant qui l'aidera à aimer la nouveauté. Par quel aliment commencer ? A partir de quel âge ?

Quand commencer la diversification ?

- Débuter la diversification de son alimentation entre 4 et 6 mois qui est la période la plus favorable dans le développement pour apprécier de nouvelles saveurs et lutter contre les allergies.
- Aborder l'alimentation de l'enfant par l'éveil sensoriel.
- Favoriser la variété plutôt que la monotonie dans la diversification. Mieux vaut lui présenter un goût nouveau tous les jours (un seul) plutôt que d'introduire un aliment unique pendant une semaine. Ceci favorise l'appréciation de la nouveauté.
- Si votre enfant n'aime pas un aliment, il est important de le lui proposer à nouveau dans les semaines qui suivent. La répétition de la proposition (sans jamais le forcer) est très efficace mais il faut lui présenter parfois 8 à 10 fois. Aimer les fruits et légumes ne va pas de soi ! C'est un apprentissage.

- Si possible, préférez les purées et compotes faites maison. En effet, au-delà de la composition des petits pots, les produits faits maison même lisses introduisent une texture plus intéressante pour votre bébé qui par la suite passera plus facilement à une alimentation moulinée puis en morceaux.

Comment bien débuter la diversification alimentaire ?

L'important, c'est de proposer régulièrement de nouveaux aliments à votre enfant et d'observer ses réactions. Les premières fois, on peut proposer un aliment en toute petite quantité, sur le bout d'une cuillère ou du doigt juste avant la tétée. Si votre bébé ne se montre pas intéressé, on réessaye quelques jours plus tard.

Vous pouvez tout à fait laisser votre tout-petit découvrir les aliments avec les doigts, cela l'aide à les accepter.

Comment introduire les aliments ?

- Possibilité d'introduire tous les groupes d'aliments, y compris les aliments réputés allergènes, dès le début de la diversification, c'est-à-dire entre 4 et 6 mois
- Introduire de nouvelles textures à partir de 6-8 mois. A partir de 10 mois, même en l'absence de dent, proposer des morceaux fondants de légumes
- Ne pas hésiter à proposer un aliment jusqu'à 10 fois, un bébé peut avoir besoin de temps pour l'apprécier
- Ajouter systématiquement des matières grasses dans les préparations maison ou dans celles du commerce qui n'en contiennent pas
- Introduire les produits sucrés à l'âge le plus tardif possible et de manière limitée
- Faire confiance à l'appétit de l'enfant et être attentif aux signes de rassasiement
- Ne pas forcer un enfant à manger
- Être attentif à l'environnement du repas, en évitant notamment la présence d'écrans.

Adoptez les bons réflexes

Une petite cuillère souple : préférez l'utilisation des toutes petites cuillères souples, elles sont plus adaptées à la bouche de votre bébé

Autre bon réflexe : au début, optez pour des textures très lisses

Privilégiez une cuisson des aliments à la vapeur ou à l'eau sans aucun ajout (sans sel ni sucre ajouté). En revanche vous pouvez utiliser des herbes et des épices douces pour varier les saveurs

Le lait doit rester la base de l'alimentation de votre bébé (que ce soit du lait 1^{er} âge ou le lait maternel). On propose à l'enfant l'alimentation solide 1 fois par jour et le reste du temps le lait

Étapes de la diversification : Il est recommandé de commencer par les purées de légumes (légumes + féculents) puis d'introduire quelques jours plus tard les purées de fruits.

LES BONNES PRATIQUES À SUIVRE



Les quantités

Quelques cuillères à café au début

Purées ou compotes complétées par le lait habituel

Augmenter progressivement les quantités

Pour les protéines votre enfant consomme environ 10g soit 2 cuillères à café



Quels aliments

Toutes les familles d'aliments

Bio si possible et surtout de saison

Même allergènes (œuf, arachide, poudre d'amandes, de noisettes...)

Pareil pour le gluten

Dès 4 mois

Les légumes tendres et non fibreux (vitamines) : les courgettes, les carottes ou les épinards

Les fruits mûrs et mixés finement : la pomme, la poire, la banane ou encore la fraise en compotes. La banane peut également être donnée crue

Les poissons gras et maigres

Les viandes sauf la charcuterie, excepté le jambon blanc sans gras et sans couenne

Les œufs durs

Les légumes secs comme les lentilles ou les pois chiches en purée lisse

A partir de 10 mois

Les légumes en morceaux fondants même si l'enfant n'a pas encore de dent



Le rythme

Introduire chaque jour un nouvel aliment pour favoriser leur tolérance



Présenter plusieurs fois l'aliment (jusqu'à 10 fois)

Ne jamais forcer

Rester à l'écoute de son bébé



Aliments à proscrire (risques infectieux)

Pas de produit cru avant 5 ans (lait cru, fromages au lait cru, viande, poisson, coquillages crus ou peu cuits, œufs crus ou préparations à base d'œufs crus)

Pas de miel avant 1 an

Déconseillé : produits à base de soja avant 3 ans



UTILISER DES PRODUITS SAINS ET SÛRS POUR L'ENFANT ET L'ENVIRONNEMENT

Parce que votre enfant mérite le meilleur, nous nous engageons à lui offrir dans nos crèches une alimentation saine, à choisir des produits d'hygiène respectueux de sa santé, de l'environnement et à sélectionner des mobiliers et des jeux qui assurent sa sécurité et préservent la planète.

Des produits d'hygiène certifiés

Pour prendre soin des tout-petits, nous nous sommes associés au Laboratoire RIVADIS, une entreprise indépendante, familiale et française convaincue de l'importance des actions positives à mener pour préserver le monde dans lequel nous vivons. Elle s'engage pour agir de manière responsable et durable avec sa charte RSE et son programme « CAP vers la RSE ». Les produits Rivadouce Bébé certifiés Bio, élaborés par le Laboratoire, sont adaptés aux peaux sensibles des bébés :

- Des soins certifiés Bio pour toute la famille
- Des produits composés de 98 % à 100 % d'ingrédients d'origine naturelle
- Garantis sans savon, sans parabène et sans phénoxyéthanol
- Un parfum sans allergène aux notes de fleur d'oranger et de vanille.

Les cartons d'emballage, sacs papier, flacons et tubes sont 100 % recyclables.

Les pompes distributrices sont réutilisables.

Les produits sont développés et fabriqués en France.

Nous avons opté pour des couches respectueuses de la peau des bébés et de l'environnement

avec pour la grande majorité de nos crèches des couches Pampers « Baby Dry » :

- Testées dermatologiquement
- Fabriquées sans aucun des allergènes de parfum listés par l'UE* et sans ajout de substances toxiques
- Certifiées Oeko-Tex et par la Skin Health Alliance
- La cellulose utilisée pour la fabrication des couches provient de forêts certifiées FSC.



Notre recette de lessive maison

Matériels

1 bouteille de 1 L
1 verre doseur
1 entonnoir
1 balance
1 saladier pour faire le mélange

Ingrédients

750 ml d'eau chaude
2 c. à s. de savon de Marseille liquide
20 g de bicarbonate de soude

• Faire bouillir 750 ml d'eau avec une bouilloire

• Ajouter le savon de Marseille liquide à l'eau jusqu'à homogénéisation du mélange

• Laisser tiédir, ensuite ajouter le bicarbonate de soude et mélanger

• Laisser refroidir complètement et transvaser la lessive dans une bouteille de 1L

Le mélange peut être conservé jusqu'à 1 mois

* Comme réglementé par la réglementation cosmétique de l'UE (CE) No 1223/2009

Du mobilier éco-responsable et certifié

Notre mobilier est issu de fournisseurs engagés comme nous dans une démarche responsable et solidaire et de protection de l'environnement (WESCO, MATHOU et HABA ou encore WIKICAT). La majorité du mobilier répond ainsi aux normes françaises NF Mobilier Crèches, NF Mobilier Education, NF Environnement Ameublement et est labellisée PEFC.

La norme des jeux et jouets

Le matériel éducatif et les jouets sont sélectionnés pour leurs intérêts pédagogiques auprès de fournisseurs professionnels et répondent tous aux normes CE et NF. Ils ne contiennent ni bisphénol, ni phtalates, ni colorants toxiques. Une attention toute particulière est portée à la lutte contre les stéréotypes de genre. Nous œuvrons ainsi pour une représentation mixte des jouets au sein de la crèche. En accord avec la charte nationale d'accueil du jeune enfant, nous sensibilisons nos équipes pour qu'elles favorisent la liberté d'être des enfants et respectent leurs choix de jeux, sans à priori sexiste. De même, les livres à disposition sont sélectionnés pour dépasser les clichés. Nous encourageons également l'économie circulaire et solidaire et nos crèches collaborent ou participent tous les ans à des actions en faveur d'associations d'insertion telles que Rejoué ou encore Remise en Jeux.

Une alimentation saine et durable

Afin de privilégier les producteurs locaux et favoriser le développement de circuits courts de distribution, tout en réduisant notre empreinte carbone, nous avons choisi de travailler avec le prestataire de restauration Ansamble, spécialisé dans les prestations Petite Enfance.

Les repas sont élaborés par des diététiciens avec notamment :

- Des produits frais dont au moins 5 produits issus de l'agriculture biologique chaque semaine
- 90 % de fruits et de légumes frais de saison
- Une viande 100 % française
- Des œufs français biologiques
- Des pommes de terre et des épinards également biologiques.

Notre prestataire sensibilise ses livreurs à l'éco-conduite et nous

appuie dans notre démarche de réduction du gaspillage alimentaire.

Nos crèches font aussi appel à Blédina afin d'accompagner la période de diversification des bébés âgés de 4 à 6 mois en crèche. La marque leader du marché de l'alimentation infantile privilégie une agriculture française respectueuse de l'environnement avec son programme *Recultivons*. Nous avons fait le choix de nous associer à ce partenaire engagé qui favorise les filières agricoles françaises et au maximum un approvisionnement local. C'est près de 80 % d'ingrédients français que l'on retrouve dans les recettes de petits pots Blédina.

C'est ainsi que nous veillons à offrir une alimentation saine et durable dès le plus jeune âge.





L'apparition des premières dents de votre bébé

Comment se déroule l'apparition des premières dents ?

Les dents de votre enfant commencent à pousser des mois avant qu'elles ne soient visibles sur la gencive. En effet, les bourgeons des dents de lait apparaissent dès la 6^e semaine de grossesse. Bien que chaque enfant évolue à son rythme, les dents de lait apparaissent généralement entre 6 mois et 3 ans sous la forme de points blancs sur la gencive. Elles sont au nombre de 20 :

- 8 incisives : celles du haut poussent entre 7 et 13 mois, celles du bas entre 6 et 16 mois
- 4 canines : les canines du haut et du bas apparaissent entre 16 et 23 mois
- 8 molaires : les premières molaires du bas se manifestent entre 12 et 18 mois, tandis que les molaires du haut poussent entre 13 et 19 mois. Les deuxièmes molaires ne font leur apparition qu'après le 20^e mois.

Comment prendre soin des dents de lait de bébé ?

Prendre soin des dents de votre enfant **dès les premières semaines de sa vie** est indispensable pour s'assurer qu'il ne développe pas de caries ou de maladies parodontales. Commencez par nettoyer les gencives de votre tout-petit à l'aide d'un gant de toilette propre et humide matin et soir.

Dès l'apparition de sa première dent, créez une routine de brossage matin et soir avec votre bébé à l'aide d'une brosse à dents adaptée à son âge. Les brins souples de la brosse à dents **1^{er} âge STEP 0-2 ans** sont les plus indiqués pour retirer la plaque dentaire pouvant causer des caries tout en traitant l'émail de ses dents. Grâce à son anneau de dentition en caoutchouc souple, cette brosse à dents permet de soulager les douleurs causées par la poussée dentaire.

Quels sont les bénéfices du brossage de dents ?

Prendre soin des dents du tout-petit contribue à préparer la bouche à la découverte des nouvelles sensations que procurent l'alimentation. Cela permet également de **contrôler les mouvements de la sphère orale** pour mieux croquer, mastiquer et parler. Vous pouvez vous laver les dents avec votre enfant qui va apprendre en vous regardant faire, développer son estime de soi et commencer à prendre soin de lui.



Jordan, une gamme ludique et évolutive à retrouver dans vos magasins Carrefour, Leclerc, Géant Casino et U.

Jordan*

ACCOMPAGNE L'ENFANT
À CHAQUE ÂGE

0-2
ANS

3-5
ANS

6-9
ANS

UN GRAND MERCI À VOUS POUR VOS RETOURS TRÈS POSITIFS À NOTRE ENQUÊTE DE SATISFACTION 2023

Le recueil des avis de nos parents en crèche est précieux, car il nous donne un indicateur de la qualité de service mise en place dans nos structures, du **bien-être des enfants** de votre perception du projet pédagogique déployé ou encore de la relation avec les professionnels.

Vous nous faites confiance et vous attendez en toute logique beaucoup de notre accompagnement. C'est pourquoi nous avons mis en place depuis plusieurs années une enquête de satisfaction auprès de nos familles. Qu'ils soient "positifs" ou "négatifs", **vos avis sont essentiels pour identifier pour chacune de nos crèches les points forts ou axes d'amélioration** et d'établir un plan d'action si cela est nécessaire. C'est aussi une marque de reconnaissance pour nos équipes qui attendent vos retours avec impatience.

Cette année, vos retours sont une fois encore très encourageants et valorisants pour nos équipes !

94%

des parents recommandent leur crèche

97%

sont convaincus que leur enfant est heureux en crèche

“

C'est vraiment super, on est admiratifs de **l'énergie de l'équipe** et de la **qualité des activités**, des animations, etc. Merci !

Parent de la crèche de Montreuil

”

Vous pouvez également nous partager votre avis toute l'année sur Google, Les pages jaunes ou Trustpilot. Votre témoignage éclaire les futurs et jeunes parents !

Retrouvez les derniers résultats de l'enquête publiée en juin 2023 - www.lpcr.fr/fr/avis-clients-les-petits-chaperons-rouges

CHAPERONS' MAG, ANNUEL GRATUIT ÉDITÉ PAR LES PETITS CHAPERONS ROUGES

SAS au capital de 220 116 678 euros - RCS n° 528 570 229 - 7 rue Touzet Gaillard, 93400 Saint-Ouen - Tél : 01 41 40 81 81

REDACTION CONCEPTION

Direction de la publication : Jean-Emmanuel Rodocanachi

Direction de la rédaction : Anne-Claude Rovera,

Anne-Laure Lahaie-Godefroy

Comité de rédaction : Eugénie Piarrat, Chloé Minoux, Léa Jacobs

Maquette : Julien Velasco

Nous contacter : communication@lpcr.fr

En couverture : Adobe Stock

Crédits photos : Adobe Stock, pexels, unsplash, freepik, LPCR

Tous droits de reproduction réservés. La reproduction, même partielle, de tout article ou image publié dans GRANDIR est interdite.
Papier : creator silk, label PEFC, blancheur cie 121

ADMINISTRATIF

Président et directeur de la publication :

Jean-Emmanuel Rodocanachi

Directrice générale déléguée en charge de la

Direction administrative : Victoire Boissier

Directrice générale déléguée : Karine Bertrand

PUBLICITÉS

Partenaires : Jordan, Pampers

Dépôt légal :

ISSN : 2681-2282

Imprimé par Proimage – 15 avenue du Général Leclerc
92100 Boulogne-Billancourt

REJOIGNEZ-NOUS SUR :



www.lpcr.fr

