



VILLE D'ACHÈRES

Direction de l'Action sociale • Espace Familles  
01 39 79 64 00 • mairie-acheres78.fr



- Ce mois-ci, ce sont les assistants maternels de Joliot-Curie et les enfants qu'ils accueillent qui ont profité d'une séance de baby-yoga avec Joanna Dubois. Les enfants ont découvert les différentes postures de yoga - la grenouille, l'arbre, le chien... - et se sont très bien prêtés au jeu. Ils ont ensuite fait des exercices de respiration avec un petit bateau posé sur le ventre afin de leur faire prendre conscience du mouvement respiratoire.

- La rando-poussettes ce mois-ci a eu lieu dans la forêt. Les enfants, habitués à s'y promener chaque mois, ramassent désormais d'eux-mêmes plein de petits trésors qu'ils entassent dans la poussette de leur assistant maternel ! Quant aux adultes, ils s'enrichissent de la nature pour proposer de futures activités aux enfants qu'ils accueillent en ramassant également feuilles, marrons et pommes de pin.



- La motricité a repris pour le plus grand plaisir des enfants ! Les assistants maternels de Joliot-Curie sont toujours accueillis à la salle Bussières, tandis que les assistants maternels du RPE vont au centre de loisirs Marcel Pagnol. Ces séances ont tellement de succès que nous projetons cette année d'en faire plus souvent pour le bien-être des enfants.

• Le Relais Petite Enfance a fêté la Semaine du Goût. Au programme cette année : peinture avec des pommes et dégustation. Les assistants maternels ont participé en apportant chocolat, radis, carottes, gâteaux maison, figes, cassonade, tomates cerises... Sans surprise, les enfants ont adoré le moment de la dégustation ! Et pour l'occasion, un petit jeu de devinettes était également proposé aux assistants maternels.



# L'alimentation chez l'enfant de 0 à 3 ans

L'alimentation est un événement important dans la vie du nourrisson et du jeune enfant. L'expérience alimentaire apporte non seulement une valeur nutritive, mais aussi des occasions d'apprentissage. Elle permet la croissance et la santé physique des enfants ainsi que leur développement psychosocial et affectif.

## Jusqu'à 4 mois : du lait exclusivement

Le lait, maternel ou issu de « préparation 1er âge » doit être l'unique aliment durant les 4 à 6 premiers mois.

## Entre 4 et 6 mois : la diversification alimentaire

La diversification alimentaire est une étape clé qui doit démarrer après 4 mois révolus et avant 6 mois révolus pour réduire le risque d'obésité, d'infections, de maladie cœliaque et d'allergies alimentaires. Les aliments à introduire (produits laitiers, fruits et légumes, pommes de terre, céréales, légumineuses, viandes, poissons, œufs cuits et matière grasse) doivent l'être sans ordre ou rythme particulier, de façon variée et en respectant la saisonnalité.

L'enfant peut découvrir à son rythme toutes sortes d'aliments, en purée et compote bien lisses.

Certains bébés sont attirés par les nouveaux goûts dès 4 mois. D'autres bébés s'y intéressent plus tard, à 5 ou 6 mois. Chacun son moment ! On se souvient simplement qu'après 6 mois, le lait seul ne suffit plus. L'enfant aura besoin d'autres aliments pour continuer sa croissance et son développement.

## Le lait, aliment toujours très présent

L'enfant a toujours besoin de beaucoup de lait, même lorsque la diversification alimentaire a commencé. Au sein, il peut continuer à téter à volonté. L'allaitement est recommandé jusqu'à 6 mois au moins, et on peut le prolonger aussi longtemps qu'on le souhaite.

Si on donne des biberons de « lait infantile », on suit les conseils du professionnel de santé pour les quantités et la transition entre « lait 1er âge » et « lait 2ème âge ». Jusqu'à sa première année, l'enfant doit toujours boire au moins 500 ml de lait 2ème âge tous les jours. Ensuite, il pourra consommer du lait de croissance jusqu'à ses 3 ans.

## De nouvelles textures

Après 6 mois, la découverte de l'alimentation continue, avec de nouvelles textures, de nouvelles associations d'aliments, de nouveaux rythmes, et des quantités qui augmentent.

C'est aussi le moment d'attraper ses aliments avec les doigts, de jouer avec, puis d'essayer de tenir sa cuillère...

Quand l'enfant est bien à l'aise avec les purées lisses, on peut progressivement lui proposer de nouvelles textures d'aliments.

À partir de 12 mois, l'enfant peut prendre des repas plus proches de ceux de sa famille. Il peut ainsi se sentir plus intégré à table et partager des moments avec ses parents

### De bonnes habitudes alimentaires dès 8 mois

Chaque jour, il est nécessaire de donner à votre enfant :

- Des légumes et des fruits
- Des céréales et des légumineuses (riz, pâtes, blé, lentilles, haricots, etc.)
- Du lait et des produits laitiers
- 20 grammes de viandes ou de poisson, ou 1/3 d'œuf jusqu'à 1 an. 30 grammes après 1 an
- On ajoute un peu de matière grasse d'origine végétale pour garantir le bon développement de bébé.

Quant au sel, il est préférable de modérer la quantité incorporée aux plats. L'utilisation des herbes aromatiques peut être utile pour remplacer le sel.

*L'eau peut être proposée à volonté et consommée à tout moment. A proscrire : toute boisson sucrée (jus, sodas, sirops,...) même « light » et toute boisson énergisante.*

### L'installation

Le nourrisson prend son repas dans son transat ou dans les bras de l'adulte. Puis dès qu'il commence à se tenir assis vers huit mois, il est capable de passer à table pour manger en compagnie de toute la famille. Pour assurer à l'enfant un confort optimal, il est nécessaire de l'installer dans une assise adaptée à son âge.

### La DME ou Diversification Menée par l'Enfant

La Diversification Menée par l'Enfant, est une méthode d'introduction de la nourriture chez le bébé, qui consiste à le laisser faire ses premières expériences gustatives avec des aliments entiers et peu transformés et à le laisser manger seul les aliments avec les doigts.

Les aliments proposés doivent être faciles à attraper, mous et d'une taille pas trop petite (carotte cuite, demi-banane, quartier d'avocat...).

*Si l'alimentation de votre enfant vous questionne, n'hésitez pas à vous orienter vers un professionnel de santé (pédiatre, médecin, PMI...).*

**Quel que soit l'âge de l'enfant, l'alimentation doit rester un plaisir.**

REPÈRES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ L'ENFANT DE 0 A 3 ANS

(hors pathologie particulière)

Indication de l'âge : le « 5<sup>e</sup> mois », par exemple, débute à la fin du 4<sup>e</sup> mois, soit 4 mois révolus. La fin du

5<sup>e</sup> mois correspond à 5 mois révolus.

Pas de consommation

Début de consommation possible

Début de consommation recommandée

	1 <sup>er</sup> mois	2 <sup>e</sup> mois	3 <sup>e</sup> mois	4 <sup>e</sup> mois	5 <sup>e</sup> mois	6 <sup>e</sup> mois	7 <sup>e</sup> mois	8 <sup>e</sup> mois	9 <sup>e</sup> mois	10 <sup>e</sup> mois	11 <sup>e</sup> mois	12 <sup>e</sup> mois	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année
Lait	Lait maternel exclusif ou Lait 1 <sup>er</sup> âge exclusif			Lait 1 <sup>er</sup> ou 2 <sup>e</sup> âge			Lait maternel ou Lait 2 <sup>e</sup> âge ≥ 500 ml/j							
Produits laitiers				Yaourt			ou fromage blanc nature		Fromages					
Fruits				Tous : très mûrs, ou			cuits, mixés ;		texture homogène, lisse, crus, écrasés*		en morceaux, à croquer*			
Légumes				Tous : purée, lisse -----			-----> petits morceaux*				écrasés, morceaux*			
Pommes de terre				Purée,			lisse -----> petits morceaux*							
Légumes secs											15-18 mois : en purée*			
Farines infantiles (céréales)				Sans gluten					Avec gluten					
Pain, produits céréaliers							Pain, pâtes fines, semoule, riz*							
Viandes, poissons				Tous **: mixés			10 g/j (2cc)		Hachés : 20 g/j (4 cc)		30 g/j (6 cc)			
Œuf							1/4 (dur)		1/3 (dur)		1/2			
M.G. ajoutées							Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cc d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)							
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur								Eau pure					
Sel											Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table			
Produits sucrés***									Sans urgence : à limiter					

\* A adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant  
\*\* Limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc  
\*\*\* Biscuits, bonbons, crèmes dessert, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel...



Pour les assistants maternels et les enfants qu'ils accueillent :

- ✎ Motricité à Marcel Pagnol le 4 et le 20 novembre pour les AM du RPE et à Bussièrès le 7 et 27 novembre pour les AM de Joliot-Curie
- ✎ Baby-yoga pour les AM du RPE le 10 novembre
- ✎ Semaine Méli-mélo du 24 au 28 novembre
- ✎ Rando-poussettes le 14 novembre pour les AM du RPE
- ✎ Bibliothèque le 14 novembre à 10h
- ✎ Groupe de parole le 18 novembre avec Corinne Defontaine, psychologue, à partir de 19h15 au RPE
- ✎ Ludothèque le 18 novembre à 9h30
- ✎ Soirée professionnalisante avec Jennifer Champol, psychologue, le 20 novembre à partir de 18h45 sur le thème « Les douces violences »
- ✎ Fête des Assistants Maternels le 25 novembre au centre de loisirs Jacques Tati de 9h30 à 12h.

Pour les parents :

- ✎ Rencontre le jeudi 13 novembre de 15h à 17h au RPE : « Présentation des différents modes d'accueil sur Achères »
- ✎ Le Tourn'Soleil sera ouvert les 7, 12, 14 et 28 novembre.



## La chasse aux trésors d'automne

Prenez le temps avec votre enfant d'une promenade en forêt pour initier un jeu. Laissez l'enfant observer, chercher et trouver les éléments de la liste suivante :



☐ Une feuille d'arbre rouge



☐ Un marron



☐ Une feuille d'arbre orange ou jaune



☐ Un écureuil



☐ Une feuille d'arbre verte



☐ De l'herbe



☐ Une feuille d'arbre marron



☐ De la mousse



☐ Des empreintes d'animaux



☐ Une fougère



☐ Une pomme de pin



☐ Une plume



☐ Un oiseau



☐ Une fleur



☐ Un champignon



☐ Une flaque d'eau



☐ Un escargot



☐ Une aiguille de pin