

Relais d'assistants maternels

« Au fil de l'Escaut »



JOURNAL DES ASSISTANTS MATERNELS

Sept/ oct/ novembre 2018

Le Relais des Assistants Maternels de Noyelles sur Escaut, situé 8 rue Pasteur à Noyelles sur Escaut, Réouvre ses portes après ses congés d'été ! Géré par le centre social AJR, il accueille les parents et les assistants maternels ou gardes à domicile, des communes de Flesquières, Noyelles sur Escaut, Fontaine notre Dame, Naves, Cauroir, Cagnoncles, Sailly les Cambrai, Niergnies, Séravillers-Forenvillie, Ribécourt la Tour, Wambaix et Cantaing sur Escaut.

C'est la rentrée!!

PROGRAMME DES
ANIMATIONS
COLLECTIVES

THEMATIQUE
PROFESSIONNELLE

ROJETS ET DATES A
RETENIR

LE RAM EN IMAGES

RELAIS D'ASSISTANTS
MATERNELS AU FIL DE L'EAU

8 rue pasteur
59159 Noyelles sur Escaut

csajr.ram@gmail.com

Elise : 07.69.58.75.12



Thématique Professionnelle : L'alimentation du jeune enfant

Faut-il forcer à manger un enfant qui n'a pas faim ? Existe-t-il de meilleures méthodes que « une cuillère pour maman ou que le bonbon récompense » ? Qu'y-a-t-il à comprendre et que peut-on faire quand ils disent non à tout ? Comment s'y prendre pour faire apprécier les légumes aux enfants ? Quelles sont les portions adaptées à tel ou tel âge ? Voici quelques éléments de réponses...



SUCRÉ OU SALÉ... Le nouveau-né a une attirance universelle pour le sucré qui se traduit par sa mimique souriante. Goûter le salé en revanche s'accompagne d'une grimace de désagrément. Les saveurs acides ou amers entraînent quant à elles des réactions de rejet. Chaque enfant étant différent, très vite, l'enfant va avoir une attirance pour le sucré ou le salé. Les préférences de l'enfant vont évoluer en fonction de l'âge, de son mode de vie et de ses expériences gustatives...

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE :

Lorsqu'on commence à diversifier l'alimentation, autour de 6 mois, et que l'enfant découvre des saveurs nouvelles, il est normal que celui-ci refuse certains aliments, qui pourront alors lui être proposés à nouveau un peu plus tard, et qu'il acceptera sans doute. Chaque enfant ayant son rythme. Faire découvrir à l'enfant un aliment à la fois, pour qu'il s'habitue peu à peu aux changements, et aussi pour détecter d'éventuelles intolérances. Commencer par de petites quantités, en faisant goûter si possible séparément l'aliment nouveau, afin de permettre une meilleure identification de sa saveur par l'enfant. Jusqu'à la fin de la première année, le lait doit rester l'aliment privilégié du bébé et garder une place importante (au moins 500 ml par jour). L'alimentation du jeune enfant

PENSEZ-Y!

Pour les jeunes enfants et jusqu'à 5/6ans, un seul plat protéique (viande, poisson ou œuf) par jour. Et adaptez les portions à leur âge. Laissez-les manger en fonction de leur appétit, en veillant à ce que les laitages, légumes et fruits soient régulièrement consommés. A SAVOIR... Aucun aliment n'est bon ou mauvais, tout est question de dose...

LE POURQUOI DU REFUS SOUDAIN D'UN ALIMENT CHEZ L'ENFANT

Il arrive parfois que brutalement, un enfant manifeste un dégoût marqué pour ce qu'il avait apprécié jusque là. Il est important dans ce cas de respecter la réaction de l'enfant et d'en discuter avec lui, pour comprendre les raisons de ce refus. *« Si un enfant refuse quelque chose, ce n'est pas forcément un caprice. Il faut en chercher les raisons, sans se mettre en colère. Par exemple un petit qui a une angine ne sait pas le dire mais il a du mal à avaler ».* Matty Chiva

LE RAM VOUS ACCUEILLE :

PERMANENCE TELEPHONIQUE :

LE MARDI DE 9H A 12H

ANIMATIONS COLLECTIVES :

JEUDI ET VENDREDI MATIN DE 9H30 A 11H30
A FONTAINE NOTRE DAME OU A NOYELLES SUR ESCAUT
(SELON LES PLANNINGS ET LES DISPONIBILITES DE SALLE)

PERMANENCES PHYSIQUES :

SUR RENDEZ-VOUS : JEUDI DE 13H30 A 16H AU SIEGE SOCIAL DE L'AJR

SANS RENDEZ-VOUS : MARDI DE 13H30 A 16H00
SIEGE SOCIAL DE L'AJR

APPORT DES ALIMENTS

Les produits laitiers : du calcium (c'est la meilleure source) pour les os et les dents, des protéines animales pour la croissance, des lipides, vitamines A et du groupe B. Il en faut : une portion à chaque repas y compris au goûter, pour un apport suffisant en calcium. Une portion c'est à peu près : un verre de lait ou un yaourt ou 100g de fromage blanc, ou 15-20g de fromage à pâte ferme ou 40g de camembert



Les légumes et les fruits : bêta-carotène, vitamine B9, fibres, minéraux, glucides et la seule source de vitamine C lorsqu'ils sont crus. Il en faut : au moins 1 crudité (légume cru ou fruit) à chaque repas, au moins un plat de légumes cuits chaque jour, à midi ou le soir



Les produits sucrés : de l'énergie essentiellement sous forme de glucides simples. Ils ne sont pas indispensables à l'équilibre nutritionnel... mais en général très appréciés. A savourer pour le plaisir avec modération ! Il en faut : en quantité modérée et de préférence au cours des repas.



La viande, le poisson et les œufs : protéines animales, fer (le mieux utilisé par l'organisme), lipides, vitamines du groupe B, vitamine A. Il en faut : 1 portion par jour pour les enfants en variant les sources (viandes rouges ou blanches, volailles, œufs, poisson). Soit en moyenne pour la journée (poids nets, sans déchets) : - pour un enfant de 1-2 ans : 25 à 30g (= 2 cuillères à soupe ou 1/2 œuf) - pour un enfant de 2-3 ans : 40 à 50g (= 3 cuillères à soupe ou 1 œuf)



Les produits céréaliers, féculents et légumes secs : des glucides complexes (amidon) pour une énergie progressivement disponible, protéines végétales, minéraux, vitamines du groupe B et fibres. Il en faut : à chaque repas et en fonction de l'appétit et de l'activité physique



Les corps gras : lipides, vitamine A (dans le beurre et la crème), vitamine E et acides gras essentiels (dans les huiles végétales). Il en faut : à chaque repas, en quantités modérées et en variant les sources



Quelle boisson ? L'eau est la seule boisson indispensable. Une bonne habitude à donner aux enfants : boire de l'eau à table, et entre les repas chaque fois qu'ils ont soif.



Le planning des animations collectives

Sur inscriptions ! Le jeudi à Fontaine/ Le vendredi à Noyelles : 9:30/11 :30

Les animations à la médiathèque de Proville sont de 10h à 11h30.

Septembre:

Vendredi 7: Promenade au bord de l'eau et collation !

Jeudi 13 : baby gym (reprise ne douceur e motricité libre)

Vendredi 14 : manipulation des bacs Montessori

Vendredi 21: Peinture l'Arbre des nounous !

Jeudi 27: Médiathèque de Proville

Vendredi 28 : Des pommes dans tous leurs Etats : de l'histoire à la compote !

Octobre

Et si vous organisiez une braderie Puériculture ?

Jeudi 4 : promenade en forêt

Vendredi 5: Manipulation des trésors de l'automne

Jeudi 11 et Vendredi 12: Fermeture du Ram (formation)

Jeudi 18: Baby gym (parcours de l'écureuil)

Vendredi 19: Soupe de Potiron, Champignons...

jeudi 25: médiathèque de Proville

Vendredi 26 : Eveil musical et initiation bb

Novembre:

Vendredi 2: pâte à sel aux senteurs d'automne

Jeudi 8 : Vitraux d'Automne

Vendredi 9 : Les assistantes maternelles aux commandes !

Jeudi 15 : Baby gym (parcours du père Noël)

Vendredi 16 : Eveil musical

Vendredi 23: Fabrication de pâte à modeler maison

Jeudi 29 : Médiathèque de Proville

Vendredi 30 : Mon beau sapin...

LE PROJET COUTURE !



UN PETIT GROUPE D'ASSISTANTES MATERNELLES EST EN TRAIN DE SE FORMER AUTOUR D'UN BEAU PROJET COUTURE, EN PARTENARIAT AVEC LA MEDIATHEQUE DE PROVILLE !

POUR CREER NOTRE TAPIS DE LECTURE PAS BESOIN D'ETRE UNE FINE COUTURIERE !

UN PEU D'IMAGINATION ET D'ECHANGE DE COMPETENCE ENTRE COLLEGUES SUFFISENT !

UN MOMENT ENTRE VOUS ET SANS ENFANT PREVU DEUX FOIS PAR MOIS !!

VENEZ NOUS REJOINDRE LES :

LES SAMEDIS A LA MEDIATHEQUE DE PROVILLE DE 9 :30 A 12H

18 SEPTEMBRE

13 OCTOBRE

17 NOVEMBRE

LES MARDIS AU CENTRE SOCIAL AJR DE 19H A 21H

18 SEPTEMBRE

1 23 OCTOBRE

INSCRIPTION AUPRES D'ELISE ET SANS OBLIGATION DE PARTICIPER A TOUS LES ATELIERS !

A vos agendas !

➤ 15 et 22 septembre : Formation Secourisme

Le samedi 15 septembre de 9h à 17h à la salle des fêtes de Noyelles sur Escaut ; rue Sorel.

Le samedi 22 au Crefo rue berthelot à Cambrai

Possibilité de manger sur place.

➤ Les rdv couture entre assistantes maternelles :

Les samedis : 8 septembre/ 13 octobre/ et 17 novembre de 9h30 à 12h à la médiathèque de Proville

Les Mardis : 18 septembre et 23 octobre à partir de 19h, 5 rue Sorel à Noyelles sur Escaut

➤ Brocante spéciale Puériculture : samedi 1^{er}

Formations à venir :

"Gérer les situations difficiles"

les 6 et 13 octobre prochains à

l'hôtel Ibis de Cambrai -

Fontaine notre Dame.

Suivez nous sur Facebook :

« Relais assistants maternels au fil de l'Escaut »

Et retrouvez notre site :

<http://www.asso-ajr.fr/>

Le ram en images !

Soirée assistantes maternelles/parents/enfant



Moments à la médiathèque



Visite à la ferme de Sailly les Cambrai



Plage à Proville et potager !

