

Bonjour à vous tous parents et enfants,

Nous vivons un moment bien particulier, et nous savons qu'il n'est pas si facile de rester confiner avec de jeunes enfants.

C'est pourquoi l'équipe de direction du multi accueil a souhaité vous accompagner durant ce moment de confinement.

Vous pouvez visionner les petites histoires de Souriceau et Souricette réalisées par Domy.

Muriel s'est penchée sur la partie diététique et soins,

Nadia, Domy et Anne vous proposent des idées de jeux, de petits ateliers à réaliser à faire avec votre enfant, de petites vidéos à visionner.

Annie Pinteaux, éducatrice spécialisée – thérapeute accompagnant l'équipe du multi-accueil depuis 3 ans, se met à votre disposition pour répondre éventuellement à vos questions, vos inquiétudes.

Elle est disponible pour vous apporter des réponses personnalisées. Pour cela, il vous suffit juste de nous contacter au 05.63.45.00.96, et nous prendrons le relais.

Idées de jeux

avec du matériel de récup, ils sont faciles à mettre en place.

- **le jeu de cache-cache** : choisir un objet ou le doudou de votre enfant, le poser devant lui, puis cacher celui-ci avec un tissu, inviter ensuite l'enfant à retirer le tissu, l'espace peut être élargi quand l'enfant est plus grand.

- **le jeu de memory** : avec les chaussettes de la maison, jeu proposé par Martine : étaler toutes les chaussettes de la maison sur la table, l'enfant cherche à reconstituer les paires !

- **le sac à mystère** : dans un petit sac en tissu, cacher différents accessoires de la maison (peigne, passoire, chaussette, cuillère, noix... et le laisser découvrir, manipuler, explorer sans danger et plus tard reconnaître l'objet en le palpant, le nommant.

- **les cartons** : ils sont intéressants, même s'ils n'ont pas une grande durée de vie ! Ils les poussent, se mettent dedans, passent à travers, en ouvrant le carton aux 2 extrémités.

- **la peinture sans se salir** :
- un pinceau, de l'eau pour peindre et en séchant tout disparaît !
- mettre de la peinture (2, 3 couleurs dans une pochette bien fermée avec du scotch et observer le mélange des couleurs).
- vous pouvez aussi fabriquer de la peinture végétale (avec du jus de betterave, d'épinard, et de choux rouge...)

- **le déguisement** : avec quelques bouts de tissus, des chaussures de toutes tailles, des chapeaux, des rubans, l'enfant aime se déguiser.

- **la construction d'un parcours de motricité dans la maison ou le jardin** : dessus, dessous, avec un tissu qui recouvre la chaise, la table, le ballon à lancer, le petit banc à escalader, la petite marche qui sert à sauter, tout est utile.

- **le lavage des poupées** : avec une petite bassine, un fond d'eau, des mains de toilette, un peu de savon, ses poupées seront briquées !

Proposer à vos enfants de participer aux tâches de la vie quotidienne :

- aider à mettre le couvert, débarrasser, nettoyer la table, passer le balai, vider la machine à laver
- laver les pommes de terre, laver la salade, l'essorer, découper les fruits ou les légumes avec un petit couteau à bout rond, faire un gâteau, des petits sablés, une tarte...
- à tous les âges, le bain est un bon moment d'activité de transvasement qui peut durer longtemps, il est source de détente, d'apaisement,
- enlever le linge, le plier, le ranger,
- arroser les fleurs, jardiner.

Recettes

- le **sable magique** : très facile à réaliser, il se conserve au frigo plusieurs mois sans problème.
un exemple : <http://www.momes.net/Bricolages/Astuces-bricolages-de-Momes/La-recette-du-sable-magique>
- la recette du **gâteau au yaourt** :
exemple : https://www.marmiton.org/recettes/recette_gateau-au-yaourt-facile_73370.aspx
- Lidy propose une activité très sympas de **papier-graines** à réaliser: un exemple :
https://www.kloranebotanical.foundation/fr/papier-graines?utm_source=facebook&utm_medium=post&utm_campaign=campagne-activites-botaniques&fbclid=IwAR1DtG-5nsxUYOlk_mPulyJvnxz2iPjullmYpyroYtZtQYNTMFMFsp67G7Y

Petites histoires pour enfant :

- ce site est une petite mine, vous trouverez l'histoire de la moufle, la grenouille à grande bouche.... <https://papapostive.fr/plus-de-100-histoires-a-ecouter-en-famille/>
- au multi accueil de Gaillac à Lou Pitchoun, Hélène Parra vous propose la lecture d'albums pour enfant : avec son confilecture, <https://www.facebook.com/reseauparents81/posts/118235256498054>

Chansons pour enfant : sur le site de Didier Jeunesse, vous trouverez des comptines et chansons que les enfants connaissent bien : les petits poissons dans l'eau, la famille tortue.... <https://didier-jeunesse.com/>

Diététique et soins

Vous trouverez quelques conseils diététiques et des informations sur le sommeil des petits, ces deux thématiques seront approfondies plus tard, ainsi que l'acquisition de la propreté et le sujet d'apprivoiser les écrans.

Qu'est ce qu'on mange ?

A ce jour, le plus petit de la crèche a 7 mois. A cet âge-là, pas de nouveaux aliments à introduire sauf la viande dont la quantité varie avec l'âge.

De 5 à 7 mois, la viande peut être proposée mixée et mélangée avec la purée de légumes (150 à 200gr) au repas de midi, exemple : poulet, pintade, canard, veau, jambon blanc dont la quantité est de 10 gr (2cuillères à café).

A partir de 8 mois, la quantité de viande ou poisson est de 20gr (4 cuillères à café), mélangée à 200 gr de légumes.

De nouveaux aliments peuvent être introduits :

- les légumes fibreux (oseille, aubergine, pointe d'asperge) cuits à la vapeur
- les céréales : pâtes, semoule, riz, toutes les céréales infantiles
- les fruits crus

Selon la maturation de l'enfant et sa dentition, des petits morceaux peuvent être introduits vers 9 mois, du pain peut être aussi proposé.

A 12 mois, la quantité de viande est de 30 gr (6 cuillères à café).

De 12 mois ,à 15 mois : les crudités comme les carottes râpées, le cèleri-rave, concombre, tomates pelées, avocat et betterave rouge peuvent être proposées en petite quantité.

A 18 mois, l'enfant peut manger 1 fois par semaine des légumes secs comme les lentilles, les haricots blancs, les pois cassés, les petits pois et tous les autres légumes en purée écrasés à la fourchette 1 fois par journée.

Les légumes secs, riches en sucres lents et en protéines végétales, sont plus digestes s'ils sont très cuits, moulinsés et mélangés à la soupe.

A 2 - 3 ans, les légumes secs peuvent être donnés seuls. Le maïs, les pommes de terre sautées, les plats en sauce, les crevettes peuvent être donnés ainsi que les crustacés (moules, crevettes) et les fruits secs (raisins, dattes, figues).

La quantité de viandes ou poisson est de 35 gr à 2 ans et 40 gr à 3 ans.

A savoir :

Rajouter 1 cuillère à café de matière grasse de préférence végétale (huile de colza, de noix, pépins de raisin, olives, huile de tournesol), proposer du beurre de temps en temps en alternance avec la matière grasse. Introduire la matière grasse, dès le début de la diversification (pas avant 6 mois), en fin de cuisson (ne pas faire chauffer la matière grasse). La matière grasse participe à la construction des neurones, du cerveau.

Les petits pots industriels présentent toutes les qualités nutritionnelles et de sécurité mais ne sont pas trop adaptés en apport de lipides.

Donner 1 fois par jour la viande ou le poisson en respectant la quantité suivant l'âge. Trop de protéines fatigue les reins et peut entraîner une surcharge pondérale.

Remplacer le lait 2ème âge par le lait de croissance vers 1 an et jusqu'au 3 ans de votre enfant. Le lait de croissance est enrichi en fer et en vitamine C, aide à lutter contre les infections. En son absence, préférer le lait entier au lait demi écrémé.

Le petit déjeuner : ce premier repas est capital pour faire le plein d'énergie.

Vers 1 an, proposer à l'enfant une boisson (eau, lait, jus de fruit), un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc ou fromage), du pain ou produit céréalier (biscottes, cracottes, pain de mie...) et un fruit (en morceaux, fruit pressé ou un verre de « pur jus » de fruits). Un « bon » petit déjeuner pris dès le plus jeune âge donne de bonnes habitudes alimentaires à l'adolescence

Ne pas mettre, systématiquement, du sucre dans le yaourt. Si refus, rajouter plutôt de la compote ou du miel (miel pas avant 1 an).

Préférer une compote au repas de midi et non un yaourt pour bien absorber le fer de la protéine.

La prochaine fois, le comportement alimentaire du tout-petit sera abordé , l'attitude de l'adulte face au refus, des idées de menus .

Tous au dodo

Endormissement tardif, grasses matinées, réveils nocturnes, cauchemars...le rythme peut être bouleversé par le confinement, le manque de repères et, parfois aussi, des angoisses liées à l'épidémie.

Peut-on laisser l'enfant dormir le matin ?

Pour les petits qui ont du mal à dormir, qui se réveillent de nombreuses fois dans la nuit, il ne faut pas les laisser faire de grasse matinée. Sinon ils rattrapent le temps de sommeil le matin, du coup ils ne vont plus faire la sieste et vont se coucher plus tard le soir. Il faut donc, les réveiller, peut-être un peu plus tard que quand ils vont à la crèche, avant 10 heures.

Pour certains parents, il est difficile le soir, en ce temps de confinement, de coucher les enfants...Que peut-on faire ?

Il faut avoir des journées structurées, des journées organisées avec des rituels, des routines. Plus l'enfant est petit, et plus il faut qu'il ait un planning.

Le parent explique à son enfant le déroulement de la journée dès le matin et au cours de la journée.

L'importance du rituel, ça peut être par exemple lire une histoire au calme dans la chambre

Après le repas du soir, le parent accompagne son enfant dans sa chambre pour jouer un peu tranquillement puis lui lit une histoire si l'enfant le souhaite.

Il est formellement déconseillé une exposition aux écrans avant de se coucher, l'enfant aura forcément du mal à trouver le sommeil. Et surtout pas de journaux télévisés, actuellement, les enfants peuvent faire des cauchemars la nuit.

La prochaine fois, seront abordées les terreurs nocturnes, à différencier des cauchemars et la position du parent face aux réveils nocturnes de son enfant, le petit train des cycles de sommeil.

Annie Pinteaux a répondu à nos questions concernant le confinement et sa gestion :

Comment puis-je expliquer le COVID 19 à mon enfant (tout en sachant que je suis un peu... beaucoup... extrêmement inquiet) ?

Vous pouvez dire à votre enfant : « ce virus est quelque chose que l'on ne voit pas, il est tout petit. Je suis là pour te protéger et tu peux éviter de l'attraper en prenant soin de toi.

C'est comme quand on s'enrhume ou que l'on a une grippe, on a besoin d'apprendre à faire attention à soi, à ne pas prendre froid, par exemple.

Se laver les mains plusieurs fois dans la journée est très important pour enlever le virus et ne pas le transmettre à quelqu'un (ce peut être un jeu) ».

L'important pour l'enfant est que les adultes qui l'entourent restent le plus calme, le plus serein possible. Il est important de préserver l'enfant des images, des médias et des réseaux sociaux. Prendre des nouvelles une fois par jour suffit. L'angoisse apportée par les médias entretient votre angoisse.

Soyez vigilant à vos mots, vos discussions entre adulte. L'enfant ne comprend pas tout, mais il saisit votre inquiétude et le climat ambiant. Il s'agit d'une situation très exceptionnelle.

Ces informations ne sont pas le reflet de ce que nous vivons dans notre région.

Pour préserver ou retrouver votre calme : faites de la relaxation, de la méditation, porter attention à être dans la joie, le soutien, la gratitude.

Vous pouvez aussi apporter attention à votre système immunitaire : prendre de la vitamine C et du curcuma.

Les enfants ont besoin de joie, de beauté, racontez-leur ou lisez-leur de belles histoires ! Prenez du temps avec eux !

Mon enfant dort mal depuis le confinement et fait des cauchemars. Comment puis-je l'aider ?

Si l'enfant fait des cauchemars. Faites attention aux images de la télévision et des réseaux sociaux. Il est important de bien accompagner le coucher de votre enfant par des petits rituels : une douche, des petites histoires, un massage, si l'enfant aime, amène la détente, pensez à être souriant, faites-lui un câlin, des bisous et au dodo.

Si les cauchemars arrivent la nuit. Proposez-lui de se lever, de le faire boire, faire pipi si besoin, un gros câlin et hop dodo dans son lit. (Les enfants semblent peu touchés par le virus)

Quand est-ce que je vais revoir mes copains de la crèche ?

« A partir de 2 ans, vous pouvez créer avec eux un calendrier avec les couleurs pour chaque semaine. Cela va les aider à se repérer. Et si des parents se connaissent, les enfants peuvent se voir par whatsapp ou zoom ou Skype. C'est le moment d'utiliser tous ces outils, si ce n'est pas trop souvent et ni trop long dans le temps ».

Vous trouverez d'autres idées, d'autres jeux, d'autres conseils les semaines à venir.

Continuez à prendre bien soin de vous et de vos enfants, gardez le sourire.

Nous vous tiendrons au courant de la date éventuelle de la reprise et de ses modalités.

Nous aurons beaucoup de plaisir à vous retrouver dès que possible.

L'équipe du Multi-accueil