

**Relais Petite Enfance
de la Communauté
de Communes
du Haut-Lignon**
Communauté de Communes du Haut-Lignon
13 Rue des écoles BP 13
43190 Tence 06-74-52-75-36
E-mail : ram.cc.hautlignon@wanadoo.fr

La comptine du Trappeur

- *Toi, renard bleu, je t'aime un peu*
- *Toi, castor blanc, passablement*
- *Toi, caribou, beaucoup, beaucoup !*
- *Toi, noble élan, énormément !*
- *Martre jolie, à la folie !*
- *Mais... pas du tout, la peau du loup !*

Les repas de 0 à 6 ans :

- Nouveau-né – 1 mois : 6 à 7 repas (Quantité de lait par 24H en ml = au poids de l'enfant en g divisé par 10 + 250 + ou – 100g)
 - 2 mois : 6 repas
 - 3 mois : 5 repas
 - 4 mois : début de la diversification alimentaire : introduction des légumes et fruits cuits
 - 5 mois : 4 repas (lait 2^{ième} âge)
 - 6 mois : introduction progressive de la viande, du poisson, de l'œuf sous forme moulinée et des fromages à pâte molle.
 - 7 mois : 2 repas diversifiés (midi et soir) et 2 repas lactés (matin et goûter) lait ou yaourts ou petits suisses. Introduction d'un seul nouvel aliment par jour afin de dépister une éventuelle allergie. Il peut manger seul un croûton.
 - 8/9mois : Introduction des féculents (riz, pâtes, semoule) Peut tenir seul son biberon.
 - 10/11 mois : l'enfant commence à s'alimenter seul.
 - 12 mois : remplacement du lait 2^{ième} âge par du lait de vache ou du lait de croissance. Légumes et fruits crus avec des petits morceaux, viande ou équivalent haché. Introduction des crudités.
 - 15/18 mois : diversification alimentaire importante à compter de 18 mois.
 - 21 mois : A partir de 18/24 mois, l'enfant a une alimentation équilibrée sur 4 repas
 - 24 mois : Il tient sa cuillère et commence à manger seul.
 - 3 ans : Il mange seul avec sa fourchette.
 - 4/5 ans : Il utilise un couteau à bouts ronds et il peut boire à la paille.
 - 6 ans : Il peut couper sa viande.
- En poids, il pèse environ 20 Kg (poids de naissance X6) : âge de raison : ouverture au monde extérieur et à la vie collective.



N°11
Mai 2017

Les diabolotins

*Relais Petite Enfance
de la Communauté de Communes du Haut-Lignon*

- **P1** Edito + Horaires Animations Mots d'enfants + Règles du sommeil Numéros utiles
- **P2 + P3** photos lors des animations
- **P4** : Coordonnées du Relais - La comptine du trappeur -Vade-mecum sur les repas de 0 à 6 ans

Mots d'enfants...

« Nounou » tu sais que je viens d'avoir un chien ?
« Il est gentil ? »
« Oui, mais j'ai quand même un peu peur, il me lèche beaucoup et je me demande si c'est pas parce qu'il veut me goûter ? »

Mon papa il s'est rasé la barbe hier, maintenant il est tout chauve sur ses joues !

Edito

Le Relais Petite Enfance a le plaisir de vous offrir son journal de printemps 2017 avec le souhait de vous faire partager les moments de jeux et de découverte que font les enfants au sein du Relais et un certain nombre d'informations ayant trait au domaine de la Petite Enfance. Si vous souhaitez communiquer vous aussi (parents, assistantes maternelles), sachez que vos articles seront les bienvenus ; ce journal se voulant être un outil d'échanges !



Permanences Animations du Relais

Mardi 9H30-11H30 Tence : Place du Fieu 04-71-59-81-72	1 ^{er} Mardi du mois 9h30 – 11h30 Le Mazet St-Voy Crèche 04-71-65-06-22
Mercredi 9H30-11H30 Le Chambon/ Lignon Rue des écoles 06-74-52-75-36	Jeu di 9h30 – 11h30 St-Jeures Salle Polyvalente 06-74-52-75-36

Numéros utiles

- Allo écoute PMI 0810 00 43 00
- Pajemploi 0820 00 72 53
- CAF 0820 25 43 10
- Pôle emploi 3949
- DIRRECTE : 04 71 07 08 22
- FEPEM : 0825 07 64 64 (service juridique)
- PMI 04 71 59 04 70
- Signalement enfant en danger CASÉD 0810 043 119

« Dormir et grandir » Les petits ont besoin de dormir. La durée de leur sommeil varie selon leur âge. Chut ! Il dort encore. Chez le jeune enfant, le sommeil est très important. C'est le moment où va s'effectuer la croissance. Le corps grandit et le système nerveux aussi. L'enfant a besoin d'être couché à des heures régulières. Lorsqu'il a une semaine : bébé dort environ 22H, il sort de son sommeil pour manger. A 1 mois, il dort de 16 à 20H. Il faut lui faire sentir la différence entre le jour et la nuit (pendant le repos de la journée, laisser la lumière. A 3 mois, une sieste le matin et deux l'après midi, une nuit de 9 à 11H sont nécessaires. A 6 mois, il faut l'habituer à dormir dans la chambre pour qu'il apprivoise le sommeil. A 8 mois mieux vaut instaurer un rituel de coucher. En effet, lorsqu'on le couche, il a la sensation d'être abandonné. A 2 ans commence le moment des cauchemars. Il faut le rassurer, lui expliquer les mauvais rêves. D'une manière générale, l'enfant a besoin de se sentir en sécurité pour dormir. Il faut bien veiller aux signes d'endormissement (bâillements, yeux qui piquent) et il faut éviter de casser brutalement son sommeil.



Petit goûter à l'EHPAD de Tence



Jeux intergénérationnels !



Petit repos bien mérité !



Visite du Centre de secours de Tence !



Futurs pompiers de demain !



Retrouvailles copains copines !...



Sortie au restaurant



Pose, l'instant photo !



Les P'tits Artistes



Bijou pour Maman !



« Bébés au pays des couleurs !



Création de maracas !