

Le Bloc note de L'assmat

N°17
Novembre
2017

isère
LE DÉPARTEMENT
www.isere.fr

LETTRE D'INFORMATION POUR LES ASSISTANT(E)S MATERNEL(LE)S DE L'ISÈRE

J'exerce mon métier

Comptines et chansonnettes

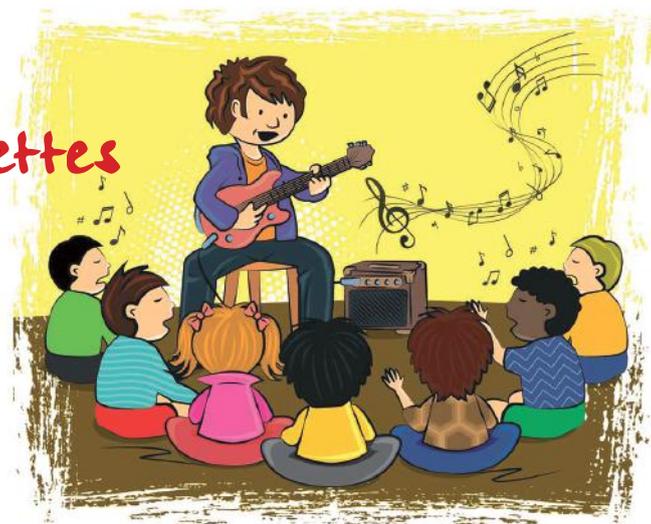
Les comptines se transmettent de génération en génération et participent de manière ludique aux apprentissages et au développement du tout-petit. C'est parfois par le biais des assistants maternels que les parents les redécouvrent. Cet outil pédagogique permet aux bébés de se familiariser avec le monde extérieur et le langage. L'intonation joue un rôle primordial pour la découverte des mots et la prise de conscience des syllabes.

La comptine de « Am Stram Gram ... » est une bonne illustration.

Des notions essentielles de temps (rythme), d'espace (avant, arrière, gauche, droite...) et de nombre tel que le comptage « 1,2,3 nous irons au bois... » sont abordées de manière simple et amusante. Elles favorisent, dès le plus jeune âge, la prise de conscience du corps et de ses différentes parties comme pour la ronde de « Jean Petit qui danse » ou encore « Je fais le tour de ma maison » qui nomme les différentes parties du visage.

Si les comptines soutiennent les premiers apprentissages et la socialisation, c'est avant tout et surtout, des moments d'échange et de convivialité autour desquels sont vécues des émotions. Elles permettent de tisser une relation de qualité entre enfants, professionnels et parents où chacun trouve plaisir à s'écouter et à chanter.

Isabelle Rey, animatrice RAM



1 petit pouce qui danse, 1 petit pouce qui danse,
1 petit pouce qui danse ...Et ça suffit pour m'amuser
2 petits pouces qui dansent, 2 petits pouces qui dansent,
2 petits pouces qui dansent ...Et ça suffit pour m'amuser
1 petit doigt qui danse, 1 petit doigt qui danse,
1 petit doigt qui danse ...Et ça suffit pour m'amuser
2 petits doigts qui dansent, 2 petits doigts qui dansent,
2 petits doigts qui dansent ...Et ça suffit pour m'amuser
1 petite main qui danse, 1 petite main qui danse,
1 petite main qui danse ...Et ça suffit pour m'amuser
2 petites mains qui dansent, 2 petites mains qui dansent,
2 petites mains qui dansent ...Et ça suffit pour m'amuser

Continuez ainsi avec les pieds, les jambes, etc

Recette

Moelleux de potiron au cœur de comté

Ingrédients :

- 450 g de potiron
- 3 œufs
- 250 g de farine
- 100 g de fromage blanc
- comté (ou emmental)
- 10 cl de lait
- sel, poivre



1. Cuire le potiron 20 minutes environ dans un peu d'eau. Bien l'égoutter et le réduire en purée.
2. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
3. Dans un saladier, battre les œufs avec le fromage blanc et le lait. Ajouter ensuite la farine et la purée de potiron. Assaisonner.
4. Remplir à moitié des petits moules individuels avec la préparation au potiron. Déposer au centre une bonne cuillère à soupe de comté râpé. Remplir de nouveau les moules de préparation au potiron.
5. Enfourner pour 25-30 minutes environ.

Télécharger les numéros du Bloc note... www.isere.fr

J'exerce
mon métier

J'actualise mes connaissances

De 3 à 11 ans :

ENCORE et toujours du lait

Le lait reste la première source de calcium pour les enfants en période de croissance. Pourtant, 40% des 3-11 ans n'atteignent pas les 2/3 des apports de calcium recommandés.

• Quelles sont les caractéristiques de cette période ?

La période de développement des enfants entre 3 et 11 ans est marquée par une forte croissance (de 5 à 6 cm par an) ainsi que de nombreux apprentissages.

• Quelle est la consommation de calcium recommandée ?

Durant cette période, le plan national nutrition santé recommande la consommation de 3 à 4 produits laitiers par jour. En effet, ils apportent le calcium pour les os et les protéines pour les muscles.

• À quel moment de la journée le lait est-il le plus souvent consommé ?

C'est au petit-déjeuner que le lait est le plus souvent consommé mais il est de plus en plus délaissé. De plus, 1 enfant sur 4 ne prend pas de petit-déjeuner tous les jours et 1 enfant sur 3 ne boit pas de lait lors de ce repas.

En conclusion :

Entre 3 et 11 ans, pensons au lait (1/2 écrémé) lors de tous les repas ainsi qu'aux produits laitiers (yaourts, fromage). Ils sont essentiels au bon développement des enfants. D'autres aliments peuvent aussi apporter du calcium, mais de façon moindre (voir ci-contre).

Dr Annik FAVIER,
médecin de PMI, SLS Fontaine

Trousse de bricolage de base
pour le début de l'activité d'assistant maternel ;
les indispensables !

- Feutres/crayons
- Feuilles de papier ou carton en couleur
- Gommettes
- Ciseaux à bouts ronds
- Colle
- Peinture/pinceaux/rouleaux
- Ficelle/corde
- Pâte à modeler
- Rouleaux de scotch décoratif

Quelques
infos :

Les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) journaliers en calcium sont de 500 mg chez le nourrisson, de 700 mg chez l'enfant de 4 à 6 ans, de 900 mg chez l'enfant de 7 à 9 ans et de 1200 mg jusqu'à 19 ans. Chez l'adulte, les ANC sont de 900 mg. Chez la femme de plus de 55 ans (soit après la ménopause) et chez les personnes âgées, les besoins sont de 1200 mg par jour.

Où trouver du calcium ?
On trouve 300 mg
de calcium dans :

- 1/4 de litre de lait
- 2 yaourts
- 300 g de fromage blanc
- 40 g de bleu
- 30 g d'emmental ou de comté

Mais les aliments
ci-dessous apportent aussi
du calcium :

- Sardines en boîte : 400 mg / 100 g
- Persil : 250 mg / 100 g
- Amandes : 250 mg / 100 g
- Cresson : 210 mg / 100 g
- Epinards : 168 mg / 100 g
- Chocolat : 105 mg / 100 g
- Brocolis : 76 mg / 100 g
- Figues sèches : 64 mg / 100 g
- Haricots blancs cuits :
60 mg / 100 g
- Haricots verts : 60 mg / 100 g
- Oranges : 52 mg / 100 g
- Viandes et poissons :
10 à 40 mg / 100 g