

Gazette n° 5 : mai - juin - juillet - août  
2021

980 avenue Charles de Gaulle  
ram-caramel@orange.fr

# Relais Petite Enfance Caramel



- Les activités en photos au RPE
- Les sorties
- Fiche d'activité- Comptine
- Dossier
- À noter dans votre agenda
- Infos pratiques

*Dossier spécial : l'alimentation de  
l'enfant de 0 à 3 ans*



*Rappelons que malgré la situation sanitaire actuelle, le relais petite Enfance a continué d'assurer ses fonctions auprès des familles, des assistantes maternelles et des enfants.*

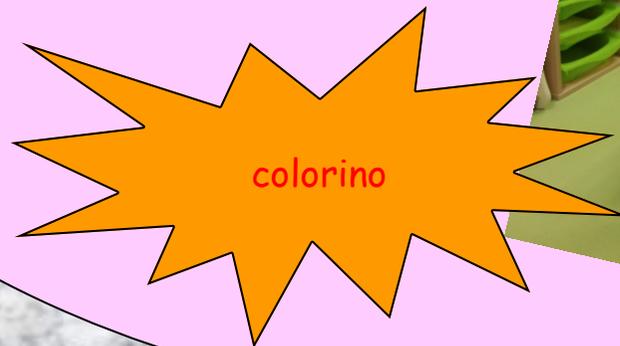
*Les horaires d'ateliers ont été aménagés : deux petits groupes par matinée au lieu d'un seul. Les enfants ont pu ainsi participer aux différentes activités proposées.*

*Voici quelques photos de ce qui a été réalisé au cours de ses derniers mois....bonne lecture !*





Manipulation de sable



colorino





Peinture aux rouleaux et aux bouchons





coloriage



Pâte à modeler



Plastic fou



collage



Malle sensorielle

En juin et juillet, le RPE a proposé 3 sorties :

- **La coulée verte**  
Les enfants ont pu découvrir la course d'orientation proposée par la commune : les aventures de Kle'o. Le but est de retrouver les fruits et légumes représentés sur une borne et de les poinçonner sur une carte . A la fin de la course d'orientation, un diplôme a été remis aux enfants.
- **Le dragon de Calais**  
Les enfants et les assistantes maternelles ont fait une promenade sur le dos du dragon. Pour certains D'entre eux, c'était la première fois et tout le monde a été émerveillé par ce gentil dragon
- **La ferme pédagogique de Marquise**  
Comme tous les ans, Emmanuelle nous accueille dans sa ferme. Les enfants y découvre des poules, des lapins  
Les enfants sont enchantés de nourrir les oies et les moutons ainsi que les vaches et l'âne



La coulée verte





Le dragon de Calais





Ferme pédagogique



## BOULES DE GRAISSES POUR LES OISEAUX

### Matériel et Ingrédients :

- 1 saladier
- Pots de yaourt vide
- Des petits morceaux de bois (2cm environ)
- De la ficelle (15 à 20 cm par boules de graisse)
- Graines pour oiseaux de la nature (ou du ciel)
- Noix brisées, arachides, tournesol
- De la graisse végétale ou animale sans sel

### Fabrication :

Faire fondre la graisse animale ou végétale. Incorporer les graines d'oiseaux de la nature, les brisures de noix, les arachides et le tournesol. Bien mélanger.

Avec la ficelle, faire un nœud autour du morceau de bois. Mettre ce morceau de bois au fond du pot de yaourt en laissant le reste de la ficelle à l'extérieur du pot. Remplir le pot de yaourt avec la préparation et mettre au réfrigérateur quelques heures.

Démouler et accrocher la boule de graisse à l'extérieur.

**Ne pas mettre la boule de graisse dans un filet, les petits oiseaux pourraient s'emmêler les pattes !**



## A L'INTERIEUR D'UNE CITROUILLE

A l'intérieur d'une citrouille  
Y'avait un papillon géant  
Fort amoureux d'une grenouille  
Qui se plaignait d'un mal de dents

Oh là là que j'ai mal aux dents  
Oh la coquine, la coquine, la coquine  
Oh là là que j'ai mal aux dents  
Oh la coquine, la coquine de dent !



## L'ALIMENTATION DE L'ENFANT DE 0 à 3 ANS

Qu'il soit donné au sein ou au biberon, le lait constitue l'aliment essentiel et unique du bébé, depuis sa naissance jusqu'à l'âge de 6 mois. Après 6 mois on parle de diversification alimentaire jusqu'au 3 ans de l'enfant.

### De 0 à 4 mois

#### Le lait maternel

Le lait maternel est l'aliment idéal pour répondre aux besoins de croissance du nourrisson. Sa composition s'adapte au cours du temps et même au cours de la tétée.

Le lait maternel prévient les risques d'infections bactériennes et virales : gastro-intestinales, urinaires, les otites. Dans les familles où existent des cas d'allergie, il limite les risques de réaction cutanée d'origine allergique, d'asthme et d'allergies alimentaires.

L'allaitement maternel est recommandé de façon exclusive jusqu'à 6 mois par l'organisation mondiale de la santé (OMS) et au moins jusqu'à 4 mois pour un bénéfice santé. Même de plus courte durée, l'allaitement maternel reste toujours recommandé.

A la mise en route de l'allaitement, éviter de donner des compléments de biberons de lait infantile

Au-delà de 6 mois, l'enfant a besoin d'aliments plus variés, mais l'allaitement peut-être poursuivi en même temps. Les mères qui travaillent, peuvent donner une tétée le matin et le soir jusqu'à 9 mois ou même 1 an.

En cas d'absence, la mère peut tirer son lait et le conserver. Le lait peut-être transporté et réchauffé selon les modalités précisées ci après.

## Conditions de conservation, de transport et de consommation du lait maternel

**Le lait doit être donné immédiatement à l'enfant.**

Le lait recueilli par la mère peut-être donné directement à son propre enfant à condition que le temps de recueil et la consommation à température ambiante du biberon n'excède pas 4 heures.

### **Conservation du lait**

- Le lait recueilli par la mère dans de bonnes conditions d'hygiène, est stocké sans attendre dans un biberon stérile à une température inférieure ou égale à 4°C au réfrigérateur durant 48h au maximum.
- Sans attendre, le lait peut-être conservé au congélateur (-18°C) pendant 4 mois maximum.

### **Transport**

Qu'il soit réfrigéré ou congelé, afin d'éviter une rupture de la chaîne du froid, le lait est transporté dans une glacière ou dans un sac isotherme avec un pack de glace.

### **Réception et consommation chez l'assistante maternelle**

- Vérifier que les biberons soient identifiés puis les placer soit au réfrigérateur soit au congélateur.
- Si le lait est réfrigéré, il est réchauffé au bain-marie ou au chauffe-biberon rapidement et donné dans les 60 minutes qui suivent sa sortie du réfrigérateur.
- Si le lait est congelé, il peut-être gardé 24h dans un réfrigérateur puis réchauffé et consommé dans les 60 minutes qui suivent sa sortie du réfrigérateur.

### **A éviter :**

Recongeler du lait décongelé.

Placer le lait dans le compartiment « freezer » qui n'est pas assez froid

Réchauffer le lait au four micro-ondes car la température est mal maîtrisée ce qui peut induire des risques de brûlure.

## Les préparations pour nourrissons ou lait 1er âge

Les préparations sont majoritairement à base de lait de vache, mais il en existe aussi à base de protéines végétales : le soja ou le riz.

Le terme lait est réservé aux préparations pour nourrissons à base de protéines animales.

Les préparations pour nourrissons contiennent :

- des **protéines** dont la proportion en caséines et protéines solubles est variable.
- Des **glucides** : du lactose qui est le sucre naturel du lait et parfois des maltodextrines (glucides facilement digérés).
- Des **lipides**, essentiellement sous forme de lipides d'origine végétale
- Des **minéraux** dont la proportion est adaptée à l'immaturation rénale du nourrisson.
- Des **vitamines** dont la teneur est calquée sur celle du lait maternel (la vitamine D doit être donnée en plus de l'alimentation selon prescription médicale).

Les préparations pour nourrissons sont élaborées pour couvrir leurs besoins (excepté le besoin en vitamine D) jusqu'au moment de la diversification alimentaire entre 4 et 6 mois.

Le volume de l'estomac d'un nourrisson est d'environ 30ml à la naissance et augmente jusqu'à 120ml vers 1mois. Augmenter trop rapidement le volume des biberons expose à un inconfort digestif et à des rejets.

**Mieux vaut donner davantage de biberons de petits volume, que d'augmenter les volumes pour diminuer le nombre de biberons par jour .**

Un nourrisson qui pleure n'est pas nécessairement un enfant qui a faim. Il est bon d'attendre au minimum 3h entre les biberons. L'appétit peut varier d'un repas à l'autre.

**Mieux vaut être patient avec un nourrisson qui mange doucement, mais ne pas forcer un enfant qui n'a pas faim. Des enfants de même âge peuvent avoir des rythmes et des besoins différents.**

## Préparation et conservation

### Hygiène des biberons

Le biberon est passé sous l'eau, tétine bague et capuchon sont nettoyés avec un petit écouvillon. Laver le tout au lave-vaisselle (sauf les tétines en caoutchouc) ou à la main, rincez soigneusement et faites sécher à l'air libre.

### Quelle eau utiliser ?

Une eau en bouteille peu minéralisée portant la mention « convient à la préparation des biberons ».

### Comment préparer les biberons ?

Tous les laits sont reconstitués avec une mesure pour 30ml d'eau . La mesure dans les boites de lait est spécifique au type et à la marque du lait.

- *Bien se laver les mains. Nettoyer le biberon et ses accessoires avec du liquide vaisselle après les avoir rincés, les stériliser dans une solution de stérilisation à froid, ou bien dix minutes à l'eau bouillante..*
- *Faire tiédir l'eau et verser dans le biberon la quantité d'eau tiède correspondant au nombre de mesures de lait ou bien reconstituer le lait à froid et le tiédir au chauffe-biberon.*
- *Ajouter le nombre exact de mesurettes arasées de poudre. Utiliser toujours la mesurette de la boite de lait d'origine de la poudre de lait.*
- *Fermer le biberon et l'agiter jusqu'à la parfaite dissolution de la poudre.*
- *Contrôler la température du lait en mettant quelques gouttes sur le poignet.*

### Comment conserver les biberons

Idéalement, on le reconstitue au moment de la donner. On peut cependant le garder au réfrigérateur à 4°C.

Le biberon doit être consommé dans l'heure ou bien être jeté.

## De 5 à 10 mois

### **Lait de suite ou lait 2ème âge**

Données en remplacement des préparations pour nourrisson, les laits 2ème âge ou lait de suite, sont majoritairement à base de lait de vache, mais aussi à base de protéines végétales : soja ou riz. Les laits de suite ont une teneur en protéines et en glucides élevée et une teneur en lipides plus faible.

Le contenu minéral et vitaminique est élevé.

*Pourquoi donner du lait de suite et non du lait de vache à un enfant ?*

- Sa teneur en fer assure un apport indispensable au moment où les réserves hépatiques constituées pendant la grossesse sont épuisées.
- Sa faible teneur en protéines limite les risques d'excès protidique.
- Sa teneur en acides gras essentiels et en vitamine E.

Ces préparations sont élaborées pour couvrir les besoins du nourrisson en même temps que l'alimentation solide augmente progressivement. On les donne à partir de 4 à 6 mois et jusqu'à 1 an.

Gardez le lait de suite jusqu'à 1 an au moins.

Les produits laitiers normaux ne peuvent que partiellement remplacer le lait de suite, car ils ne contiennent ni fer, ni acides gras essentiels.

En cas de refus, proposer un laitage à base de lait de suite. Mais ces produits ont l'inconvénient d'être chers.

Les laits d'animaux : chèvre, brebis, jument ... ne correspondent pas aux besoins nutritionnels avant 1 an .

## L'intérêt nutritionnel des groupes d'aliments

### **Produits laitiers**

- Riches en protéines, calcium, matière grasse, vitamines du groupe B et vitamines A, D dans la partie grasse du lait.

### **Céréales et dérivés, légumineuses et pommes de terre**

- Riches en glucides complexes, elles sont plus ou moins riches en protides et en fibres.

### **Légumes et fruits**

- Riches en fibres, les fruits sont plus riches en glucides simples que les légumes.  
- Fruits et légumes contiennent des vitamines du groupe B, de la vitamine C, du bêta-carotène (généralement davantage de vitamines quand ils sont crus que cuits) et du potassium.

### **Viande, poisson et œuf**

- Riches en protides (20% du poids de viande ou poisson).  
Les poissons gras sont une source intéressante d'acides gras à chaîne longue en oméga 3

### **Corps gras (huile, beurre, crème fraîche, fruits oléagineux)**

- Huiles de colza, noix, tournesol, soja, maïs, pépins de raisins, sont riches en lipides et en acides gras polyinsaturés en oméga 3, en oméga 6 et en vitamines E.  
- Le beurre est source de vitamines A et D.

### **Sucres et produits sucrés**

- Riches en saccharose, ces aliments sont à modérer

### **Eaux et boissons**

- Choisir une eau de robinet ou une eau pas ou peu minéralisée pour donner aux enfants « le goût de l'eau » .  
- Les autres boissons, plus ou moins riches en saccharose (20ml de jus de fruits sans sucre ajouté contiennent l'équivalent de 4 à 5 morceaux de sucre).

⇒ **A noter**

*Jusqu'au début de la diversification alimentaire, le lait maternel ou les préparations infantiles restent la base de l'alimentation de l'enfant pour une quantité minimale de 500 ml /jour jusqu'au moins 1 an. L'allaitement maternel peut être prolongé au-delà.*

La diversification alimentaire est l'introduction d'autres aliments que le lait. Elle se fait autour de 4–6 mois à 12 mois, et jamais avant 4 mois. Le nombre de mois indiqués correspond à un nombre de mois révolu ; « 6 mois » signifie à la fin du 6ème mois.

Les types d'aliments à introduire sont : les produits laitiers, fruits, légumes, pomme de terre, produits céréaliers, légumes secs, viandes, poissons, œufs cuits et notamment les matières grasses qui sont le plus souvent peu consommées chez l'enfant de moins de 3 ans, alors qu'elles sont indispensables.

**Autour du 6ème mois**

Progressivement, une partie du biberon est remplacée par quelques cuillères de légumes ou de fruits mixés.

La consommation de céréales infantiles est proscrite car elles contiennent des sucres ajoutés et des arômes entretenant le goût de l'enfant pour le sucre.

**Vers la fin du 7ème mois**

Au bout de 1 à 2 semaines, la structure des repas de la journée se compose de 3 à 4 biberons et d'un repas diversifié.

Lors de ce repas, introduire une cuillère à café de viande ou de poisson mélangée aux légumes

**De 8 à 10 mois**

On remplace un autre biberon par des aliments variés. A l'un des repas, on propose un dessert lacté non sucré. La journée est structurée en 2 repas variés et 2 biberons.

**ATTENTION** : *le gluten peut être introduit dès le début de la diversification, y compris chez les enfants à risques d'allergies.*

## Comment commencer la diversification

### Les céréales et les féculents

Leur introduction est possible dès le début de la diversification à 4–6 mois.

### Les fruits et Légumes

Tous les fruits et légumes peuvent être introduits dès la diversification. A la fin de la diversification il doivent être consommés à chaque repas. Adapter l'introduction à la capacité de mastication et de déglutition ainsi qu'à la tolérance digestive de l'enfant. La fenêtre d'introduction des aliments texturés se situe entre 8 et 10 mois et dans tous les cas avant 12 mois.

### Les matières grasses

Les matières grasses peuvent être introduites dès le début de la diversification en les ajoutant aux préparations maison et commerciales. Privilégier les huiles de colza de noix et d'olives.

Les quantités conseillées sont :

- 1 cuillère à café au repas dès le début de la diversification.
- 1 à 2 cuillères à café d'huile ou 1 noisette de beurre à chaque repas selon la diminution des apports en lait maternel ou infantile.

### La viande, le poisson, les œufs

Leur introduction est possible dès le début de la diversification. Ils doivent être proposés en alternance et par ordre de priorité : volaille, poisson œuf, viande.

Leurs apports doivent être modérés : 10 g/jour de 6 à 12 mois.

Ils doivent être consommés très cuits. L'œuf dur est écrasé dans la purée de légumes avec des féculents ( 1/4 d'œuf entre 6 et 12 mois)

Du poisson 1 fois par semaine à forte teneur en EPA et DHA ( saumon, sardine, maquereau, hareng, truite fumée) doit être servi .

### **Les produits laitiers**

Les fromages et produits au lait cru ne doivent pas être consommés avant 36 mois. Consommer des produits sans sucre ajoutés et non aromatisés. Privilégier les produits sans sucre et à faible teneur en sel

### **L'eau**

La seule boisson recommandée est l'eau A consommer à volonté

Tableau récapitulatif de l'alimentation des 5/10 mois et des 11/18 mois

		Modes de consommation dans l'alimentation diversifiée			
		5/10 mois	11 à 18 mois		
Quels nouveaux aliments et quand ?		5 à 6 mois	6 à 9 mois	9 à 12 mois	12 à 18 mois
<b>Lait maternel</b>		Base de l'alimentation jusqu'au moins un an. Peut-être prolongé au-delà.			
<b>Préparation lactée</b>	Lait maternel et/ou transition des préparations pour nourrissons (lait 1er âge) vers les préparations de suite (lait 2e âge).		Lait de suite ou lait 2 si l'allaitement maternel ne peut pas être poursuivi.		Lait de croissance.
<b>Produits laitiers et fromages</b>	Yaourt ou fromage blanc nature, fromages.		Lait maternel et/ou lait 2e âge, au minimum 500 ml/j, sans dépasser 800 ml par jour de lait ou équivalent laitier.		Lait maternel et/ou lait dit de "croissance" et/ou lait entier de vache UHT. Les quantités recommandées sont de 500ml, sans dépasser 800ml par jour de lait ou équivalent laitier.
<b>Céréales et féculents</b>	Pommes de terre, pain et produits céréaliers. Adapter l'introduction à la capacité de mastication et de déglutition de l'enfant et de sa tolérance digestive pour les produits complets.		Fâtes fines ou mixées, riz mixé ou tapioca.	Pommes de terre écrasées, petites pâtes, riz bien cuit, semoule moyenne	Légumes secs en purée : lentilles, haricots blancs, fèves.
<b>Fruits et légumes</b>	Tous les fruits et légumes. Très mûrs et de textures lisses en privilégiant les aliments les plus tendres et les plus digestes. Fruits, à consommer en compote ou purées, écrasés, pour passer ensuite à des morceaux sous forme de fruits crus.		Très mûrs ou cuits, mixés ; crus, écrasés, texture homogène, lisse.	Introduction des morceaux de fruits et de légumes mous (soit très mûrs, soit cuits) .	Petits morceaux fondants.
<b>Viande poisson et œuf</b>	En alternance et par ordre de priorité : volaille, poisson, œuf, viande. Consommés bien cuits. Poisson : 2 fois par semaine. 1/4 d'œuf dur.		10 g/j. 1/4 d'œuf dur.	10 g/j. 1/4 d'œuf dur.	20 g/j. 1/3 d'œuf dur.
<b>Divers</b>	Introduction des fruits à coque sans sel ajouté en poudre, mélangés à d'autres aliments. Matières grasses ajoutées (1 c. à café d'huile de colza, noix et olive).		1 à 2 cuillère(s) à café d'huile ou 1 noisette de beurre à chaque repas selon la diminution des apports en lait maternel ou infantile.		

## De 11 à 18 mois

**Les aliments sont maintenant plus variés, mais les quantités sont adaptés à l'âge.**

Garder le lait 2ème âge, puis, vers 1 an, le lait de croissance plus adapté à cet âge pour sa teneur en fer et sa quantité de protéines. Un défaut comme un excès de laitage entraînent un déséquilibre alimentaire. Viande, poisson et œuf ne sont donnés qu'une fois par jour en très petite quantité ; pour compenser une baisse de consommation de lait, ajouter de l'huile riche en acides gras en oméga 3 (colza, noix ou mélange d'huiles) ou du beurre au repas du midi et du soir.

**Grâce à ses dents, l'enfant peut mâcher, il mange à la cuillère, mais aime encore son biberon.**

Il découvre des goûts mais aussi des textures. Les purées sont de moins en moins lisses. Mieux vaut proposer une texture grumeleuse vers 10 mois pour éviter un refus ultérieur des morceaux.

**Le rythme de 4 repas structure le temps de la journée et donne des repères.**

Cela permet d'apprendre à attendre quand on a faim par exemple.

C'est le moment de donner des habitudes pour plus tard.

Prendre un vrai petit déjeuner convivial, si possible avec la famille ou bien un adulte.

Il est nécessaire de prévoir un peu de temps pour que l'enfant, qui commence à mâcher, puisse terminer son repas.

**Proposer de l'eau systématiquement en cours et en dehors des repas.**

## De 19 mois à 3 ans

### **Les céréales et les féculents**

Les proportions de féculents, céréales, quinoa, légumes secs en purée (puis entier à partir de 18 mois) augmentent.

Au petit déjeuner et au goûter : donner du pain

Eviter les viennoiseries, graisses, les fritures et les préparations du commerce salées (plats cuisinés, pizzas).

### **Les légumes et les fruits**

Chaque jour aux repas principaux, des légumes cuits en morceaux, en purée ou en potage. Les proposer aussi en crudités, nature sans vinaigre. D'abord cuits ou mixés, proposer les fruits en lamelles ou en quartiers.

### **Les matières grasses**

Ajouter 1 à 2 cuillères de matière grasse dans les plats de légumes, les potages y compris dans les préparations infantiles industrielles.

### **La viande, le poisson et les œufs**

De 1 à 2 ans, la quantité de viande, poisson et œuf est de 20 g/jour.

De 2 à 3 ans elle est de 30 g/jour. L'enfant peut consommer 1/2 œuf dur.

Une seule fois dans la journée suffit. Il est intéressant de donner du poisson 2 fois semaine. Les mollusques et les crustacés sont proposés après 3 ans.

### **Les produits laitiers**

Le lait de croissance est gardé jusqu'à 3 ans

### **Les boissons**

L'eau est la seule boisson qui étanche la soif.



## Aliments variés : prendre de bonnes habitudes

Indication de l'âge : le « 5<sup>e</sup> mois », par exemple, débute à la date anniversaire des 4 mois de l'enfant, soit 4 mois révolus.

	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>ème</sup> année	3 <sup>ème</sup> année	
<b>Lait</b>	Alimentation lactée exclusive				Lait maternel et/ou		Lait maternel et/ou								
	Lait maternel et/ou														
	« Lait 1 <sup>er</sup> âge »				Transition « Lait 1 <sup>er</sup> âge » ==> « Lait 2 <sup>e</sup> âge »		« Lait 2 <sup>e</sup> âge » 500 ml/j				« Lait de croissance » 500 ml/j ou équivalents laitiers ou lait de vache entier 500 ml/j de lait ou équivalents laitiers				
<b>Produits Laitiers</b>					Yaourt ou fromage blanc nature Fromages		Yaourt ou fromage blanc nature Fromages								
<b>Fruits</b>					Tous : très mûrs lisse		Tous : très mûrs ou cuits, mixés Texture homogène et lisse : crus, écrasés		Tous : morceaux mous (très mûrs ou cuits)		Cuits, crus, écrasés « petits morceaux fondants »		En morceaux, à croquer		En morceaux
<b>Légumes</b>					Tous : purée lisse		Tous : très mûrs ou cuits, mixés Texture homogène et lisse : crus, écrasés		Tous : morceaux mous (très mûrs ou cuits)		Cuits, crus, écrasés « petits morceaux fondants »		En morceaux, à croquer		Écrasés en morceaux
<b>Fruits à coque sans sel ajouté</b>					En poudre, mélangé à d'autres aliments		En poudre, mélangé à d'autres aliments								
<b>Pommes de terres</b>					Purée lisse		Texture homogène, lisse		Morceaux mous		Petits morceaux fondants			Écrasés, en morceaux	
<b>Légumineuses</b>					Purée lisse		Texture homogène, lisse		Morceaux mous		Petits morceaux fondants			Écrasés, en morceaux	
<b>Pain, produits céréaliers</b>					Farine ou bouillies (riz, blé ...)		Farine ou bouillies (riz, ...)		Formes céréalières plus texturées : riz, semoule, pâtes de moins en moins fines, pain						
<b>Volailles, poissons, viandes</b>					Tous, mixés et très cuits		Tous, mixés et très cuits : 10 g/j = 2 cuillères à café					Hachés et très cuits		Écrasés en morceaux et très cuits	
											20 g/j = 4 cuillères à café		30 g/j = 6 cuillères à café		
<b>Charcuterie</b>															
<b>OEufs cuits</b>					Mixés et cuits		1/4 (dur)		1/3 (dur)		1/2 (dur)				
<b>Matières grasses ajoutées Huile (colza, olive, etc.) ou beurre</b>					1 cuillère à café au repas dès le début de la diversification		1 à 2 cuillères à café d'huile ou 1 noisette de beurre à chaque repas selon la diminution des apports en lait maternel ou infantile						2 cuillères à café d'huile ou 1 noisette de beurre à chaque repas		
<b>Boissons (eau pure)</b>	Non nécessaire sauf si pertes hydriques (fièvre, vomissements, diarrhée)				Eau pure		Eau pure								
<b>Sel</b>	Eviter la consommation de sel et de produits salés														
<b>Produits boissons sucrées</b>	A éviter														

Pas de consommation  
 Consommation possible  
 Consommation recommandée

Source : Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants de 0-36 mois et 3-17 ans, Haut Conseil de la santé publique, 30 juin 2020.

# A NOTER DANS VOTRE AGENDA



Reprise des ateliers de psychomotricité avec Marie 1 fois par mois.



6 séances d'ateliers d' Arboresens avec Marine à compter du 20 octobre à raison d'une séance par mois.



Reprise des séances de motricité à la salle Poidevin 1 vendredi par mois.



Fête des assistantes maternelles le samedi 20 novembre.

## Renseignements administratifs

Pour tous renseignements administratifs, veuillez contacter Christine au 03.21.97.53.40.  
Le RPE tient une permanence administrative tous les mardis de 13h30 à 18 h. Les activités se déroulent les mercredis et vendredis de 9h30 à 11h30

## Numéros d'urgence

SAMU : 18

Pompiers : 18

Centre hospitalier de Calais : 03.21.46.33.33.

Enfance maltraitée : 114

Police : 17