



Dossier

Alimentation dans nos crèches et diversification



L'accueil dans nos crèches

Le bien-être de votre enfant avant tout



Notre ambition pédagogique :

Éveiller les enfants aux compétences clés du 21^e siècle



LES PETITS
CHAPERONS
ROUGES



**Confiez-nous votre enfant
pendant **les vacances** !**

**Vous avez besoin de faire garder votre enfant quelques
jours supplémentaires ? Nous pouvons l'accueillir !**

Le coût reste le même qu'en cas d'accueil régulier.
Le lait, les repas, les couches et produits de soin sont toujours fournis.

vacanceschaperons@lpcr.fr

Édito

Chers parents,

Bienvenue dans nos crèches pour cette rentrée **2024-2025** !

C'est avec une grande joie que nous vous accueillons, vous et vos enfants, dans notre réseau.

En tant qu'experts de la petite enfance depuis plus de 20 ans, nous avons réuni une équipe de professionnels diplômés et passionnés, prêts à offrir un accueil **chaleureux** et **sécurisé** à chaque famille. Notre groupe est aujourd'hui une référence en France, avec des crèches de proximité conçues pour répondre aux besoins des jeunes parents.



Nous mettons un point d'honneur à reconnaître et à respecter l'individualité de chaque enfant. En cultivant une relation de confiance avec vous, nous favorisons des échanges transparents et vous impliquons activement dans une **démarche de co-éducation**.

Nous savons combien la crèche est une étape importante dans la vie de votre enfant, où il va s'éveiller, grandir et s'épanouir. C'est pourquoi nous nous engageons à offrir un environnement bienveillant et stimulant, propice à son bien-être et à son développement. Nous travaillons avec des partenaires de confiance pour garantir des conditions d'accueil optimales.

Notre mission éducative s'exprime à travers des activités d'éveil adaptées à chaque âge, visant à révéler le potentiel unique de chaque enfant. Nous souhaitons les aider à **développer des compétences clés pour leur avenir**, telles que la créativité, la coopération, la communication, la pensée critique et la citoyenneté responsable. Notre équipe pédagogique qualifiée accompagne votre enfant avec bienveillance dans toutes ses découvertes.

Pour renforcer notre engagement à vos côtés, nous sommes heureux de lancer notre nouvelle application. Elle vous permettra de **suivre le quotidien de votre enfant dans la crèche**, de rester informés des événements et des actualités, et de bénéficier des conseils pratiques de nos experts pour vous accompagner dans votre vie de parents.

Enfin, pour célébrer votre arrivée parmi nous, nous avons le plaisir de vous offrir un **sac de bienvenue** contenant ce magazine, conçu pour répondre à vos premières questions sur la crèche, ainsi que des cadeaux de nos partenaires. Ce sac, en coton bio, et fabriqué en France par une entreprise adaptée employant des personnes en situation de handicap, reflète nos valeurs d'inclusion et notre engagement pour la planète. Nous espérons qu'il **accompagnera votre enfant tout au long de sa vie à la crèche et au-delà**. Nous sommes ravis de vous compter parmi nous et impatientes de partager cette aventure avec vous et vos enfants.

Chaleureusement,

Jean-Emmanuel Rodocanachi,
Président & Fondateur du Groupe Grandir – Les Petits Chaperons Rouges

Sommaire



Notre actualité p.5

Pédagogie p.6

- Le bien-être de votre enfant, notre priorité
- Éveiller les enfants aux compétences clés du 21^e siècle

Parentalité p.8

- Comment gérer la séparation avec votre bébé ?

La vie à la crèche p.9

- Comment s'organise la journée dans nos crèches ?

Notre dossier alimentation p.10

- L'alimentation dans nos crèches
- La diversification alimentaire : quoi, quand, comment ?

Parentalité p.16

- 5 astuces pour bien préparer la rentrée

Pédagogie p.18

- La communication positive

Bien-être et santé p.20

- Quelles sont les étapes du développement psychomoteur du bébé de 2 mois à 2 ans ?

Calendrier fruits & légumes de saison p.24

Pédagogie p.26

- Les bienfaits de la lecture chez l'enfant

Découvrez l'application Chaperons&Vous !*

Simple d'utilisation et intuitive, notre application vous permet de suivre le quotidien de votre enfant à la crèche.

Vous pourrez notamment :

- Consulter les menus et les transmissions du jour
- Télécharger les photos et les vidéos de votre enfant
- Vous informer sur les dernières actualités et événements de la crèche
- Échanger facilement avec la direction de votre crèche via une messagerie sécurisée
- Payer vos factures.

*Hors crèches non-éligibles.



Transmissions



Menu



Informations



Photos



Messages



Paiement



Déjà 16 000 parents
utilisateurs !



Téléchargez
l'application



L'accueil dans nos crèches :

le bien-être de votre enfant
au cœur de nos priorités

Chez Les Petits Chaperons Rouges, nous mettons tout en œuvre pour accueillir votre enfant dans les meilleures conditions. Nos crèches sont conçues pour être des environnements stimulants et adaptés, favorisant le bien-être, la sécurité et le développement des jeunes enfants. Nous veillons à ce que chaque élément, du mobilier aux propositions pédagogiques, soit pensé pour répondre aux besoins spécifiques de votre tout-petit.

Un environnement sécurisant et stimulant

L'environnement joue un rôle crucial dans le **sentiment de sécurité de l'enfant**. Nos crèches offrent une sécurité à la fois physique et émotionnelle. Lors de la période de familiarisation, par exemple, l'enfant découvre ce nouvel environnement en présence de ses parents puis de manière autonome. Nous instaurons également des rituels quotidiens qui aident les enfants à se repérer dans le temps et l'espace. Enfin, nous permettons aux enfants d'avoir un accès libre à leur doudou ou à leur tétine, objets familiers qui réconfortent, surtout lors des moments de transition ou de repos.

Une relation de proximité avec les familles

Nous attachons une grande importance à établir une relation personnalisée avec chaque famille. Par notre démarche de co-éducation, nous assurons une communication riche et transparente notamment lors des transmissions quotidiennes qui vous sont faites, appuyées de notre **application Chaperons&Vous**. Avec l'application, vous pouvez suivre la vie de votre enfant à la crèche et accéder à un ensemble de services qui facilite votre quotidien. *

Des équipes spécialistes de la petite enfance

Nos professionnels diplômés de la petite enfance sont dédiés au bien-être et au développement de chaque enfant, en respectant leur rythme et leurs besoins. Auxiliaires Petite Enfance, de puériculture, éducateurs de jeunes enfants, psychologues... tous travaillent ensemble pour accompagner au mieux chaque enfant.

Un engagement fort pour la qualité d'accueil de chaque enfant

Toutes nos crèches s'engagent à respecter les engagements de notre référentiel de **labélisation Crèche Experte**, allant au delà des normes réglementaires, pour assurer le plus haut niveau d'accueil et d'épanouissement pour chaque enfant. Ces engagements guident nos pratiques au quotidien qui sont auditées chaque année en interne et en externe dans une démarche d'amélioration continue.

De plus, nous avons une équipe spécialisée dans l'accueil des enfants en situation de handicap, pouvant accompagner les équipes qui en ont besoin pour assurer un **accueil adapté** à chaque besoin spécifique. Nous nous engageons à offrir un cadre bienveillant où chaque enfant peut développer les compétences clés indispensables à son avenir, sa confiance en lui et donc s'épanouir pleinement.



Notre projet éducatif

Éveiller les enfants aux
compétences clés du 21^e siècle

Notre projet éducatif repose sur les avancées en neurosciences, les sciences du comportement, et les travaux de pédagogues renommés tels que Donald Winnicott, Emmi Pikler, Maria Montessori, et Françoise Dolto. Il souligne l'importance des compétences plutôt que des connaissances dans la petite enfance. Ces compétences clés permettront aux adultes de demain de s'adapter et de s'épanouir dans une société en constante évolution.

Les 5 Compétences Clés : Les 5 C



1
Pensée Critique

Encourager la découverte, l'exploration et la réflexion. Cette compétence permet aux enfants de **raisonner** et de **questionner** les informations reçues, favorisant une pensée autonome.



2
Créativité

Stimuler l'inventivité, l'imagination et la création. Elle permet aux enfants d'exprimer leur **personnalité**, leurs **émotions** et de trouver de nouvelles solutions.



3
Coopération

Favoriser la collaboration et l'entraide. Les enfants apprennent à **travailler ensemble**, à **prendre en compte l'autre** et à développer des stratégies relationnelles qui favorisent **l'empathie**. Les compétences sociales des tout-petits sont encore balbutiantes. Ils ont besoin d'être rassurés et accompagnés dans leur rencontre des autres.



4
Communication

Développer les échanges, même non-verbaux, **prendre plaisir à communiquer**. Les enfants ont besoin d'entendre les mots, d'évoluer dans ce que l'on appelle un "bain" de langage. Les interactions sont également **déterminantes dans le développement** des enfants et de leur langage (même pré-verbal). Ils vont ainsi petit à petit partager, s'exprimer et donc être compris et reconnu en tant qu'individu à part entière. Confiance en soi assurée !



5
Citoyenneté
Responsable

Apprendre à **vivre ensemble** et à prendre soin de la société et de l'environnement. Cette compétence centrale inclut la compréhension des règles sociales et la lutte contre les stéréotypes de genre, tout en promouvant la diversité, l'inclusion et la préservation de l'environnement.

LA PÉDAGOGIE



LES ACTIVITÉS
D'ÉVEIL
avec les 5 compétences
clés (5C)



Découvrez en vidéo quelques exemples d'activités permettant de développer ces compétences clés partagées par Erika, notre consultante petite enfance

Nos équipes proposent aux enfants des expériences et des activités d'éveil qui leur permettent de mettre en pratique les prémices de ces compétences essentielles.

L'accueil dans nos crèches :

Comment vous préparer au mieux à la **séparation avec votre bébé ?**

Première rentrée à la crèche ? Nos experts vous donnent leurs conseils pour mieux gérer la rencontre avec ce nouvel environnement !

Comment anticiper la séparation avec son enfant ?

Confier son enfant à des professionnels n'est pas facile. Pour vous aider, vous pouvez :

- Mettre par écrit **les habitudes** et **les goûts** de votre enfant. Cela aide les professionnels de la crèche à mieux accueillir votre bébé, même si toutes ses habitudes ne sont pas reproductibles.
- Envisager le temps d'accueil à la crèche comme **un temps de rencontres et de découvertes**, pour vivre plus sereinement cette séparation.
- Être aux côtés de votre enfant lors de nouvelles rencontres. Votre présence rassure votre bébé. **Suivez son rythme** et ne le forcez pas s'il manifeste de l'inquiétude.



Pour en savoir plus, retrouvez les conseils de Cécile, notre responsable petite enfance, en vidéo !



Se rencontrer pour préparer la séparation avec bébé

La familiarisation est essentielle. Elle se déroule sur 1 à 2 semaines, en concertation avec les familles, dans le respect de l'état émotionnel de chacun. Ces moments de rencontre sont nécessaires pour tous : professionnels, parents et enfant. Familiarisez-vous avec les nouveaux espaces, personnes et organisations. Partagez vos inquiétudes et attentes avec les professionnels. Plus vous collaborez avec eux, plus vous serez rassuré et votre enfant confiant. Votre enfant n'a pas besoin de se séparer de vous pour s'habituer à son nouvel environnement. Bien au contraire ! Il a besoin de vous pour explorer et rencontrer sereinement la nouveauté. Sa force et sa sécurité, c'est vous.

Parler à votre bébé

Expliquez à votre bébé ce qu'il va se passer : vous allez reprendre le travail et le confier à des personnes qui vont prendre soin de lui. Adaptez votre langage à son âge. Si vous êtes angoissé, dites-le à votre enfant : "Je suis triste de devoir te quitter mais je suis sûr que tu passeras de bonnes journées." Votre bébé sent votre état émotionnel, il est donc important de le lui expliquer.

Le grand jour est arrivé !

Les professionnels sont là pour faire connaissance avec vous et votre enfant tout comme vous avec eux. Aucune question n'est malvenue. Les professionnels sont là pour vous répondre et vous rassurer. La familiarisation suit votre rythme. Si on vous propose de partir et que vous n'êtes pas prêt, dites-le ! La séparation n'est jamais obligatoire. Quand vous serez prêt, votre enfant le sera aussi.

La première journée d'accueil à la crèche !

Ça y est, vous déposez votre bébé à la crèche. Le lieu est connu, votre enfant a déjà fait connaissance avec le personnel, les autres enfants et les nouveaux jouets ! **Les câlins et les paroles rassurantes sont nécessaires pour sécuriser votre enfant.** Le moment de la séparation peut susciter beaucoup d'émotions, ce qui est normal pour une première fois. En cas de difficulté, laissez-vous guider par les professionnels de la petite enfance.

Vous verrez, vous serez bientôt surpris de la soif de découverte de votre bébé !

L'accueil dans nos crèches :

Comment s'organise la journée dans nos crèches ?

Les journées d'un enfant à la crèche sont ponctuées de temps forts : l'accueil, les repas, les temps de repos, les soins d'hygiène, les rituels, les jeux autonomes, les ateliers et le départ. Ces moments constituent des repères pour l'enfant et lui permettent de se familiariser avec la crèche et mieux vous retrouver.

L'accueil des enfants et de leur famille

La journée à la crèche commence par un échange entre les parents et les professionnels, assurant une continuité entre la maison et la crèche. C'est le moment idéal pour poser vos questions et partager des informations sur la soirée, la nuit et le réveil de votre enfant. Les professionnels, spécialistes de la petite enfance, utilisent ces échanges pour comprendre les besoins de votre enfant et anticiper d'éventuels ajustements. Chaque enfant bénéficie ainsi de l'attention particulière du professionnel référent, offrant un environnement stable et sécurisant.



Les activités : pour s'éveiller et se développer librement

Nos crèches s'appuient sur un projet éducatif commun et créent leurs propres projets de crèche adaptés aux enfants accueillis. Des activités accompagnent le développement global de votre enfant : activités motrices, créatives (étude florale...), sensorielles (sable magique...) et langagières (lecture participative). Les enfants y participent selon leur envie, sans obligation. Des ateliers plus spécifiques sont mis en place dans le cadre du projet de la crèche et en fonction des besoins des enfants : transvasements, bac de découvertes thématique (nature, culture...), résolution de problème (puzzles, boîtes à formes...), logique mathématique (abaques, tri de forme), semaines à thèmes... L'aménagement est pensé pour se réunir en petits groupes et pôles ludiques, permettant à chaque enfant d'explorer de manière autonome ou accompagnée.

Le repas à la crèche : un moment de plaisir

À midi ou au goûter, les repas sont synonymes de convivialité, autonomie et équilibre alimentaire. Les professionnels accompagnent les enfants selon leur niveau d'autonomie. Elles nourrissent les bébés dans les bras et quand ils en ont envie leur donne des couverts pour s'entraîner. Dès qu'ils sont prêts, les enfants sont à table, débarrassent leur assiette, trient leurs déchets, se nettoient les mains, intégrant des gestes responsables.

La sieste, selon le rythme de votre enfant

Les professionnels veillent à ce que chaque enfant puisse se reposer selon ses besoins, même en dehors des horaires habituels de sieste. Les réveils et couchers sont échelonnés pour respecter le rythme de chaque enfant. Chacun a son propre lit, son doudou, sa tétine, ce qui offre des repères sécurisants.

Le soir, un nouveau temps d'échange parents-crèche

Le professionnel informe les parents des activités de la journée, des moments de plaisir, d'échanges de l'enfant, de ce qu'il a mangé avec appétit ou ce qui l'a rebuté, de son temps de sommeil et des soins prodigués.

LA VIE EN CRÈCHE

LES TEMPS FORTS EN CRÈCHE

LES PETITS DÉPARTS

Retrouvez Auriane, notre consultante qualité petite enfance, pour découvrir une journée à la crèche.

L'alimentation dans nos crèches

Inscrire son enfant dans une crèche Les Petits Chaperons Rouges signifie offrir à son enfant une alimentation saine et équilibrée, essentielle à son développement. Nous accordons une grande importance à la qualité des repas et des produits que nous proposons, respectant les recommandations des autorités compétentes.

Une alimentation durable et de qualité

Depuis la loi EGalim de 2018, visant à améliorer la qualité des repas en restauration collective, nous nous engageons à offrir une alimentation durable et de qualité. L'objectif fixé pour le 1^{er} janvier 2022 était d'atteindre un taux de 50% de produits durables et de qualité, incluant 20% de produits issus de l'agriculture biologique. Cet objectif a été atteint avec succès, puisque nos structures proposent désormais 53% de produits de qualité, dont :

- 25% issus de l'agriculture biologique,
- 9% de produits Bleu Blanc Cœur (BBC) et issus de la pêche responsable,
- 20% de produits à Haute Valeur Environnementale (HVE) ou labellisés AOP/AOC.

Ces choix garantissent une alimentation saine pour les jeunes enfants, tout en soutenant l'agriculture locale et durable, sans surcoût pour les familles. Les menus dans nos crèches sont élaborés par des diététiciens et adaptés aux besoins nutritionnels de chaque âge.

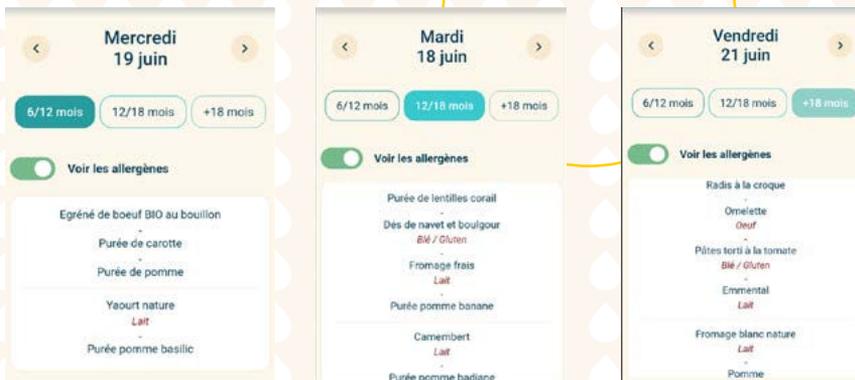
La préparation des repas

Selon la taille de la crèche, les repas sont préparés par un cuisinier ou par nos agents collectifs formés, avec l'expertise du prestataire de restauration Ansamble. Spécialisé dans la petite enfance, Ansamble privilégie les producteurs locaux et les circuits courts, garantissant des repas de haute qualité. Nos repas incluent au moins 5 produits biologiques par semaine, 90% de fruits et légumes frais de saison et des produits français.

Pour accompagner la diversification alimentaire des bébés de 4 à 6 mois, nous avons choisi Blédina, leader de l'alimentation infantile en France. Blédina privilégie une agriculture respectueuse de l'environnement et locale, avec des ingrédients à 80% d'origine française.



Quelques exemples de menus



Un moment rassurant et éducatif

Le repas est un moment clé de la journée à la crèche. Les enfants apprennent à manger ensemble, développant ainsi leurs compétences motrices et sociales, leur autonomie et leur découverte des aliments. C'est un moment privilégié entre l'enfant et l'adulte qui lui propose le repas. Des rituels comme le lavage des mains, des lectures ou des chansons avant le repas apportent un cadre rassurant, aidant les enfants à se repérer dans le temps.

Des activités pédagogiques autour de l'alimentation

Nous organisons régulièrement des activités culinaires pour éveiller les 5 sens des enfants, des ateliers de cuisine et des jeux autour des fruits et légumes. En effet, ces ateliers ont beaucoup de vertus pédagogiques comme développer la motricité fine, le vocabulaire, la confiance en soi. Cela permet aussi de découvrir des concepts de mathématiques (le poids, quantité...), de partir à la découverte de nouvelles saveurs ou encore d'exercer son imagination.



Un environnement adapté et encourageant

Les équipes s'adaptent aux besoins et au développement des enfants. Le temps du repas peut se faire dans les bras, sur une chaise adaptée ou à table. L'enfant peut découvrir par lui-même grâce au matériel mis à sa disposition: des couverts souples, des assiettes et des bols adaptés, des plateaux compartimentés pour découvrir, manipuler et goûter les aliments. Le repas est également un temps d'échanges entre les professionnels et les enfants.

Diversification alimentaire : quoi, quand et comment ?

La diversification alimentaire est l'introduction progressive d'aliments solides dans l'alimentation du bébé, en complément du lait maternel ou du lait infantile. Elle est essentielle pour répondre aux besoins nutritionnels de l'organisme et couvrir ses besoins en vitamines et minéraux. Nouveaux goûts, nouvelles textures... C'est la diversité des propositions faites à votre enfant qui l'aidera à aimer la nouveauté. Par quel aliment commencer ? A partir de quel âge ?

Quand commencer la diversification ?

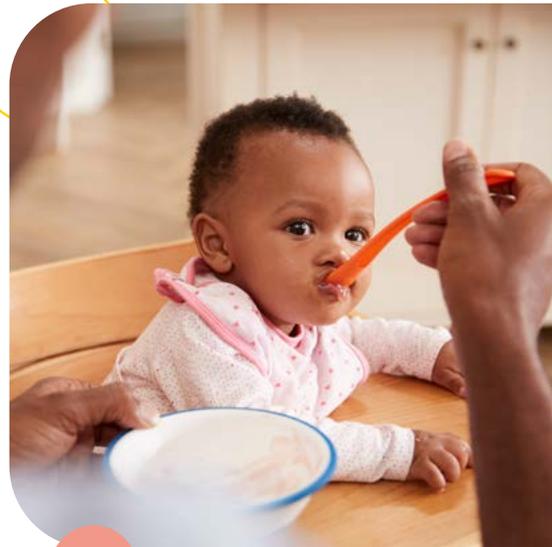
Il est conseillé de débiter la diversification de son alimentation entre 4 et 6 mois qui est la période la plus favorable dans le développement pour apprécier de nouvelles saveurs et lutter contre les allergies.

Aborder l'alimentation de l'enfant par l'éveil sensoriel

Favorisez la variété plutôt que la monotonie dans la diversification. Mieux vaut lui présenter un goût nouveau tous les jours (un seul) plutôt que d'introduire un aliment unique pendant une semaine. Cela favorise l'appréciation de la nouveauté et limite l'apparition d'allergies alimentaires.

Si votre enfant n'aime pas un aliment, il est important de le lui proposer à nouveau dans les semaines qui suivent. La répétition de la proposition est très efficace mais il faut lui présenter parfois 8 à 10 fois. Aimer les fruits et légumes ne va pas de soi ! C'est un apprentissage.

Si possible, il vaut mieux privilégier les purées et compotes faites maison. En effet, au-delà de la composition des petits pots, les produits faits maison, même lisses, introduisent une texture plus intéressante pour votre bébé qui par la suite passera plus facilement à une alimentation moulinée puis en morceaux.



Comment bien débiter la diversification alimentaire ?

L'important, c'est de proposer régulièrement de nouveaux aliments à votre enfant, et d'observer ses réactions. Les premières fois, on peut proposer un aliment en toute petite quantité, sur le bout d'une cuillère ou du doigt juste avant la tétée ou le biberon. Si votre bébé ne se montre pas intéressé, on réessaye quelques jours plus tard. Vous pouvez tout à fait laisser votre tout-petit découvrir les aliments avec les doigts, cela l'aide à les accepter.

Comment introduire les aliments ?

Il est possible d'introduire tous les groupes d'aliments, y compris les aliments réputés allergènes, dès le début de la diversification, c'est-à-dire entre 4 et 6 mois.

Introduisez de nouvelles textures à partir de 6-8 mois. A partir de 10 mois, même en l'absence de dents, vous pouvez proposer des morceaux fondants de légumes en fonction du développement de votre enfant.

N'hésitez pas à proposer un aliment jusqu'à 10 fois (sans jamais le forcer), un bébé peut avoir besoin de temps pour l'apprécier.

Pensez à ajouter systématiquement des matières grasses dans les préparations maison ou dans celles du commerce qui n'en contiennent pas, c'est indispensable au bon développement cérébral de votre enfant.

Les produits sucrés sont à introduire à l'âge le plus tardif possible et de manière limitée.

Faites confiance à l'appétit et aux goûts de votre enfant et soyez attentif à ces signes de rassasiement. Soyez attentif à l'environnement du repas, en évitant notamment la présence d'écrans.

Adoptez les bons réflexes

- Privilégiez l'utilisation de toutes petites cuillères souples, elles sont plus adaptées à la bouche de votre bébé.
- Au début, optez pour des textures très lisses qui sont adaptées au développement des plus petits.
- Privilégiez une cuisson des aliments à la vapeur ou à l'eau sans aucun ajout (ni sel, ni sucre ajouté). En revanche vous pouvez utiliser des herbes et des épices douces pour varier les saveurs.
- Le lait doit rester la base de l'alimentation de votre bébé (que ce soit du lait 1^{er} âge ou le lait maternel). Pour commencer, vous pouvez proposer l'alimentation solide 1 fois par jour à votre enfant et le reste du temps du lait.

Étapes de la diversification : il est recommandé de commencer par les purées de légumes (légumes + féculents) puis d'introduire quelques jours plus tard les purées de fruits.

Le saviez-vous ? Si vous allaitez, vous pouvez poursuivre votre allaitement une fois votre enfant à la crèche en apportant votre lait pour qu'il puisse lui être donné la journée ou en allaitant sur place dans des espaces dédiés.

Notre guide d'allaitement est consultable dans nos crèches.



Focus sur les bonnes pratiques à suivre

Les quantités

- Quelques cuillères à café au début
- Purées ou compotes complétées par le lait habituel
- Augmenter progressivement les quantités
- Pour les protéines, votre enfant en consomme environ 10 g soit 2 cuillères à café.

Le rythme

- Introduire 1 fois par jour au début un nouvel aliment pour favoriser sa tolérance
- Présenter plusieurs fois l'aliment (jusqu'à 10 fois sur des jours différents)
- Ne jamais forcer
- Rester à l'écoute de son bébé.

Quels aliments

- Toutes les familles d'aliments
- Bio si possible et surtout de saison
- Même allergènes, sauf avis contraire de votre pédiatre (œuf, poudre ou purée d'arachide, poudre d'amandes ou de noisettes...) ou contenant du gluten.

Dès 4 mois

- Les légumes : les courgettes, les carottes, les épinards...avec des féculents : pomme de terre, patate douce, riz, semoule.... Le tout en purée lisse
- Les compotes de fruits : la pomme, la poire, la banane ou encore la fraise. La banane peut également être donnée crue si elle est mixée
- Les poissons gras et maigres, mixés
- Les viandes mixées sauf la charcuterie, excepté le jambon blanc sans gras et sans couenne
- Les œufs durs pas plus d'1/4 au tout début, il doit être mixé
- Les légumes secs comme les lentilles ou les pois chiches en purée lisse.

Aliments à proscrire (risques infectieux)

- Pas de produits crus avant 5 ans (lait cru, fromages au lait cru, viande, poisson, coquillages crus ou peu cuits, œufs crus ou préparations à base d'œufs crus)
- Pas de miel avant 1 an – risque de choc botulique
- Déconseillé : produits à base de soja aux moins de 3 ans.

Consultez votre médecin traitant ou votre pédiatre avant de commencer la diversification alimentaire.

L'importance du lait de croissance

(ou lait 3^{ème} âge)

dès 12 mois*

À partir de 10-12 mois, les besoins nutritionnels de l'enfant changent. En l'absence d'allaitement maternel, si l'enfant est nourri au biberon, le lait de croissance (ou lait 3^{ème} âge) est conseillé pour répondre au mieux à ses besoins, notamment en fer, dans le cadre d'une alimentation diversifiée, variée et équilibrée.

Importance du lait de croissance, besoins nutritionnels et recommandations: retrouvez nos conseils dans cet article.

Les besoins nutritionnels du bébé à partir de 10 mois

À 12 mois, l'enfant qui continue de se développer et de grandir a des besoins nutritionnels toujours bien spécifiques.

Par exemple, par rapport à un adulte de 70 kg (dépense énergétique de 2000 kcal), en rapport à son poids corporel, un bébé a besoin de près de:

- **6x** plus de **fer**,
- **4x** plus de **calcium**,
- **3x** plus de **lipides**,
- **22x** plus de **vitamine D**.

A contrario, on remarque fréquemment que les enfants en bas âge ont tendance à manger trop de protéines et de sel. Cela est notamment dû à la consommation d'aliments destinés aux adultes, proposés trop tôt, tel que le lait de vache traditionnel qui n'est pas encore tout à fait adapté à cet âge.

Grâce à leur composition, les laits de croissance sont parfaitement adaptés aux besoins spécifiques d'un enfant de moins de 3 ans.

LE SAVIEZ-VOUS ?

50% des enfants¹ manquent de fer (et même **75%** des **2 à 3 ans**), alors que le fer est la clé pour le bon développement du bébé !

C'est pour cela que **Calisma Croissance** contient:

- **29x plus** de **fer**² que le lait de vache traditionnel,
- et également **13x plus** de **vitamine D**³, pour un système immunitaire fort et efficace.

LES AVANTAGES DU LAIT DE CROISSANCE

Composition du lait de croissance

Quelle que soit la forme choisie (poudre ou liquide), le lait 3^{ème} âge contient notamment, en quantité adaptée pour répondre aux besoins nutritionnels de l'enfant:

- Du fer pour prévenir le risque de carence fréquent à cet âge et pouvant avoir des impacts sur l'immunité, la croissance et le développement psychomoteur,
- Des acides gras essentiels (DHA), dont des omégas 3 (acide alpha-linolénique) pour contribuer au développement cérébral et visuel de l'enfant,
- Du calcium et de la vitamine D pour contribuer à la croissance osseuse,
- Du zinc, qui joue un rôle important dans la croissance et le développement cognitif et visuel du nourrisson.

Il renferme, toujours dans le but de respecter les besoins spécifiques d'un bébé, une faible teneur en:

- Protéines, adaptée à l'immaturation rénale de l'enfant,
- Sel, pour limiter les risques de tension artérielle.

Avantages du lait de croissance par rapport au lait de vache

Par rapport au lait de vache traditionnel, le lait de croissance (ou lait 3^{ème} âge), apporte au nourrisson:

- **20 à 30 fois plus** de **fer**,
- **Plus d'acides gras essentiels** (DHA), de **zinc** et de **vitamines**,
- **2 fois moins** de **protéines**,
- **Moins de sel** et de **sels minéraux**.

COMMENT BIEN CHOISIR SON LAIT DE CROISSANCE ?

LIRE LA COMPOSITION SUR L'ÉTIQUETTE

En France, la composition des laits de croissance « en tant qu'aliment lacté destiné aux enfants en bas âge » est réglementée comme pour les laits 2^{ème} âge⁴.

La formule des laits de croissance peut cependant varier d'une marque à l'autre. Le critère de choix peut ainsi se faire sur les taux de chaque composant, la préférence pouvant aller vers un lait avec plus de fer ou moins de protéines ou de sodium par exemple. Ou encore en fonction des préférences gustatives de votre enfant car les goûts peuvent également varier d'une marque à l'autre.

À chaque bébé, son lait de croissance

Parce que chaque bébé est unique, il existe une large gamme de préparations infantiles, pour répondre au mieux aux spécificités de votre nourrisson.

- **Pour les bébés bien portants**, sans pathologie ou trouble fonctionnel, vous pouvez choisir des formules de laits de croissance standards pour la préparation du biberon.
- Si votre **bébé a des besoins spécifiques**, rapprochez-vous d'un professionnel de santé.
- En cas d'**allergies aux protéines de lait de vache**, il existe des laits de croissance à base de protéines de riz hydrolysées.

À **NOTER**: Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) précise que les laits de chèvre, d'ânesse ou de brebis ne sont pas adaptés à l'alimentation du bébé.

Faut-il privilégier un lait bio à cet âge ?

De 0 à 3 ans, l'ensemble des aliments destinés à l'alimentation du nourrisson répond à une réglementation bien stricte : absence de colorants, de conservateurs, quantité limitée et contrôlée d'additifs... Pour les parents qui le souhaitent, il existe par ailleurs des **laits de croissance bio**, élaborés à base d'ingrédients biologiques soigneusement sélectionnés.

En quelle quantité selon l'âge ?

Jusqu'à l'âge de 3 ans, le **PNNS recommande⁵** de consommer environ 500 ml (maxi 800 ml) de lait maternel et/ou de croissance et de produits laitiers adaptés par jour, dans le cadre d'une alimentation diversifiée.

Parents, pour participer à la couverture des besoins journaliers de votre bébé, l'apport lacté peut être proposé lors des repas du matin, du midi, au goûter, ou au repas de soir, sous forme de :

- Tétées de lait maternel

Et/ou

- Biberons de lait de croissance (entre 240 et 300 ml)

Et/ou

- Laitages (yaourts ou petits-suisses), adaptés à l'alimentation des enfants de moins de 3 ans

Et/ou

- Une petite portion de fromage pasteurisé et sans croûte (16 à 20 g/jour)

JE RETIENS

BIEN VEILLER À RESPECTER LES BESOINS NUTRITIONNELS DE L'ENFANT SELON SON ÂGE, POUR SA SANTÉ, DANS LE CADRE D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE.

*aliment lacté destiné à des enfants en bas âge - 1. Scientific Advisory Committee on Nutrition. Iron and Health, London TSO; 2010. www.sacn.gov.uk - 2. Par rapport au lait de vache demi-écrémé UHT, Anses, Ciqval 2020 - 3. Par rapport au lait de vache entier UHT, Anses, Ciqval 2020 - 4. <https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT00000451287> - 5. <https://www.mangerbouger.fr/content/show/1500/file/Brochure-SPF-Mangerbougerfr.pdf>

AVIS IMPORTANT: Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson: il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. En cas d'utilisation d'une préparation infantile, lorsque la mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparation et d'utilisation et de suivre l'avis du Corps Médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant. Les implications socio-économiques doivent être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement.

LABORATOIRE
Gallia
Leur Histoire, Votre Expérience, Notre Recherche
Partenaire de



EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. WWW.MANGERBOUGER.FR

5 astuces pour bien démarrer la rentrée

avec Pascal Van Hoorne, conférencier, fondateur du média Histoire de Papas, expert de la parentalité et papa de jumeaux

1

Prolonger les plaisirs des vacances

Pourquoi ne pas prolonger quelques semaines les bienfaits des vacances ? Imprimez quelques photos et accrochez-les chez vous pour revivre les souvenirs joyeux chaque fois que vous passez devant. Préparez des repas de vacances à la maison pour recréer l'ambiance estivale : une entrée de tomates-mozzarella, une salade, des glaces ou encore une salade de fruits. À la maison, tout le monde en tongues comme cet été !

2

Ne pas se mettre trop la pression sur la rentrée

Souvent, l'été amène son lot de bonnes résolutions : se remettre au sport, manger plus sain... Toutes ces belles idées sont de belles intentions. Mais n'oublions pas que septembre implique aussi de rétablir une routine : prendre les rendez-vous médicaux des enfants, organiser les trajets à la crèche, aux activités... ça fait beaucoup !

Prenez du temps pour vous organiser, mais sans pression. C'est contre-productif et ça génère un stress ambiant. Organisez au mieux cette période de rentrée en acceptant que tout ne sera pas parfait et qu'il y aura des imprévus. Cette phase un peu compliquée ne dure que 2 ou 3 semaines. Ensuite, vous retrouverez un rythme plus régulier.

La rentrée et son mois de septembre, c'est un retour à la réalité un peu dur tellement il y a de choses à faire ! Mais avant d'enfiler immédiatement vos chaussures de Super Parent, si on se posait quelques minutes pour bien démarrer la rentrée. Dans cet article, Pascal vous partage 5 astuces pour bien démarrer la rentrée en famille.



3

Organiser un "Qui fait quoi ?"

Même en gardant l'esprit un peu en vacances, une petite organisation est inévitable. Si vous êtes en couple, bloquez une soirée pour faire un « Qui fait quoi ? ». Prenez une feuille de papier et tracez 2 colonnes pour chaque conjoint. Listez et répartissez les tâches des premières semaines de la rentrée : inscriptions, rendez-vous pédiatriques, attestations d'assurances, vêtements... Répartissez les missions équitablement. Faites aussi participer les enfants s'ils ont plus de 4 ans.

4

Reposer les règles et le cadre en famille

Avec l'été, le cadre éducatif s'est assoupli et les règles ont été plus flexibles. C'est bien pour tout le monde. Mais avec la rentrée, il est nécessaire de reposer et de partager un cadre de vie familial. Ne le vivez pas comme une contrainte mais comme un moyen de bien vivre ensemble. Proposez une réunion familiale, prenez un tableau ou plusieurs feuilles blanches et organisez les règles par catégories : réveil, repas, jeux, bains, coucher. Posez les règles clairement pour qu'elles soient comprises par les enfants et incluez quelques règles même pour les parents afin que les enfants comprennent que c'est un mode de fonctionnement et non une punition.

5

Reprendre un rythme régulier de sommeil

Avec l'été, les heures de coucher ont été décalées pour profiter pleinement des vacances. Afin de reprendre un rythme de sommeil régulier, avancez progressivement l'heure du coucher toutes les 20 minutes sur plusieurs jours. Ajustez également votre rythme de sommeil. C'est essentiel !

En appliquant ces astuces, vous pourrez préserver l'esprit des vacances tout en amorçant une transition en douceur vers la nouvelle saison. Je vous souhaite à toutes et à tous une belle rentrée en famille !



Retrouvez les conseils de
Pascal Van Hoorne en vidéo !

La communication positive

La communication positive, bien qu'un défi quotidien, est essentielle pour de meilleures relations, surtout avec les enfants. Elle apaise les échanges, rend les conversations plus constructives et évite les quiproquos et tensions. Cette approche encourage l'expression des émotions. Choisir les bons mots, utiliser des gestes appropriés et un ton de voix calme sont cruciaux. La communication positive s'approprie, se teste et évolue de plus en plus quand on la pratique.

La communication positive et constructive

La communication positive transforme les échanges avec votre enfant en relations de coopération, contribuant ainsi à son éveil et à son éducation par un dialogue constructif. Les parents et professionnels doivent souvent réfléchir avant de réagir, surtout dans des moments de fatigue. Des paroles non violentes aident l'enfant à s'épanouir en confiance. Les neurosciences montrent que le cerveau de l'enfant ne peut pas encore traiter la forme négative (bien qu'il la comprenne), donc mieux vaut parler de ce qui est possible plutôt que de ce qui ne l'est pas.

Comment se former à la communication positive ?

Adopter un langage positif

Il vaut mieux demander à votre enfant, s'il crie, de chuchoter ou de parler doucement, plutôt que de lui dire de ne pas crier. **Rester affirmatif en toute situation permet à l'enfant de savoir comment agir autrement, et d'être encouragé dans ses capacités à faire différemment.** C'est lorsque l'enfant devient acteur de son quotidien qu'il devient conscient de la situation et acquiert de la confiance.

Être un modèle pour l'enfant

Le jeune enfant apprend par imitation. Les adultes et à fortiori ses parents sont des modèles dont il reproduit les comportements, les mots, les attitudes. Dès lors, lorsque le parent élève le ton, s'énerve, il y a fort à parier que l'enfant exprimera sa contrariété de la même façon. Parler avec bienveillance à son enfant, sans élever le ton et sans emportement lui offre un modèle de communication positif.

Si vous estimez avoir commis une erreur, n'hésitez pas à vous excuser auprès de votre enfant et à avoir une discussion avec lui. **Quelle meilleure image de communication positive vous pourriez lui donner que celle d'un parent qui enseigne à son enfant d'assumer ses erreurs** et de demander pardon. Se montrer exemplaire est donc une des bases de la communication positive.

Nous savons combien il est parfois difficile d'être parent, rassurez-vous, le parent parfait n'existe pas !

Rester positif dans toute situation permet à l'enfant de se sentir encouragé à faire mieux

Les clés de la communication positive

Même si les réactions du tout-petit nous déroutent parfois, cherchons à identifier les besoins et les buts qui se cachent derrière : **autonomie, liberté, écoute ou sécurité**. Souvent, **permettre à l'enfant d'exprimer ses émotions est la clef qui va lui permettre de s'en extraire pour passer à autre chose**.

La communication positive à la crèche

Une attention de tous les instants est à l'œuvre à la crèche. Dans nos crèches, toutes nos équipes sont formées à la **communication positive** et le sujet est régulièrement abordé lors des temps d'échanges de pratiques ou de **nos journées pédagogiques et de formation**. Pour aller plus loin, vous pouvez consulter notre projet éducatif et le projet pédagogique à la crèche.



8 exemples d'alternatives positives

Des phrases et des mots simples et efficaces qui réconfortent, encouragent, motivent, donnent confiance et aident à grandir !

Plutôt que ... Ne pleure pas, ce n'est rien !

Essayez ... Tu as mal ? Tu as eu peur ? Tu veux me montrer pour soigner ça ?

Plutôt que ... Ne cours pas, tu vas tomber.

Essayez ... Marche doucement, s'il te plaît, tu vas y arriver ! Je suis près de toi si tu as besoin d'aide.

Plutôt que ... Ne va pas sur la route.

Essayez ... Reste à côté de moi sur le trottoir, tu es en sécurité.

Plutôt que ... N'aie pas peur, ne fais pas le bébé...

Essayez ... Tu trouves que la situation n'est pas rassurante ? Tu as peur ? Je comprends, faisons-le ensemble !

Plutôt que ... C'est fou ce que tu peux être maladroit !

Essayez ... Tu as renversé ton verre d'eau. De quoi as-tu besoin pour nettoyer ?

Plutôt que ... Si tu ranges ta chambre, nous irons au parc.

Essayez ... Viens m'aider à ranger ta chambre, ensuite nous irons au parc.

Plutôt que ... Arrête de taper

Essayez ... Es-tu en colère ? Triste ? Viens me faire un câlin.

Plutôt que ... Ne sois pas jaloux !

Essayez ... Tu aimerais que je passe plus de temps avec toi ? Et si nous jouions ?

Quelles sont les étapes du développement psychomoteur du bébé de 2 mois à 2 ans ?

Les enfants que nous accueillons à la crèche sont dans une période de développement appelée période sensori-motrice. En effet, c'est à partir de ses expériences motrices et sensorielles que l'enfant va développer ses capacités d'attention, de compréhension et de raisonnement. Nous vous expliquons plus en détails cette période et décryptons pour vous les 15 étapes clés du développement psychomoteur de l'enfant durant ses premiers mois !

Évolution : comment aider votre bébé à développer sa motricité ?

La période sensori-motrice et l'importance de la motricité libre

Cette période située entre 0 et 2 ans sera un soubassement à son développement. Grâce à ses **expériences sensori-motrices**, le bébé va découvrir son corps, se situer dans l'espace, repérer les objets et comprendre son environnement physique et humain. Ainsi, il va créer des représentations mentales qui vont être des images stables lui permettant d'investir de nouvelles activités au fur et à mesure.

C'est pourquoi nous attachons une attention particulière dans nos crèches à permettre la motricité libre, c'est-à-dire à **proposer un environnement riche en explorations sensorielle et motrice** dans lequel l'enfant expérimente seul sans action de l'adulte et sans contrainte physique. Les développements psycho-affectifs et moteurs sont intimement liés tout au long du développement et agissent en spirale (et non pas par stade comme on le pensait jusqu'à récemment).

La croissance de bébé

In utero, le fœtus baigne dans un milieu aquatique. À la naissance, le nouveau-né se retrouve dans un milieu aérien et doit faire face à la force de la pesanteur. **Ainsi durant la période sensori-motrice, le bébé va devoir comprendre ses appuis posturaux, le sens de la verticalité pour arriver à se redresser et se mettre debout.** Le dialogue tonico-émotionnel (communication qui passe par le corps) qui s'installe entre l'adulte et l'enfant va permettre un ajustement tonique et émotionnel. Ce portage physique mais aussi psychologique va donner un sens aux réactions de l'enfant.

Le bébé avec son équipement de base, moteur et sensoriel, peut franchir seul toutes les étapes de son développement psychomoteur s'il évolue dans un environnement cohérent avec un portage affectif sécurisant. La libre motricité va lui permettre de constituer sa propre représentation de son corps mais surtout lui permettre d'en comprendre et d'en expérimenter toutes ses possibilités. L'enfant va ainsi grandir et s'individualiser à son propre rythme au fur et à mesure de ses découvertes et de son développement. Faites-lui confiance !



Nourrisson jusqu'à quel âge ?

Un nouveau-né est qualifié comme tel par l'OMS entre sa naissance et son 30^e jour de vie. Passés ces 30 jours, on parle de nourrisson puis à partir de 6 mois de bébé.

La motricité après les 2 ans de votre bébé : comment cela se traduit-il ?

Votre enfant peut monter et descendre parfaitement les escaliers, il aime les jeux d'extérieur, courir de plus en plus vite, découvrir des instruments de musique, toucher les pages d'un livre. Il peut s'habiller quasiment tout seul. Ses dessins sont plus précis. Ses habilités motrices sont plus précises.

Au cours de cette période, il est de plus en plus adroit avec son corps. Durant ses premières années, vous avez un rôle important à jouer pour rassurer et encourager votre tout-petit dans ses explorations sensori-motrices.



Éveil et développement psychomoteur : 15 étapes clés décryptées de la naissance à 2 ans

La motricité spontanée : mouvements variés involontaires puis volontaires qui permettent à l'enfant de découvrir son corps et ses potentialités au fur et à mesure de son développement. Il n'y a pas d'âge précis pour les étapes seulement une période de la naissance à 2 ans. Toutes ces découvertes sont réalisées par l'enfant qui n'a nul besoin que l'adulte les lui montre ou le guide, il doit explorer selon ses envies et ses besoins du moment.

- 1 Retournement** : déplacement induisant différentes prises d'appuis corporels. Modification du tonus permettant une meilleure tenue de la tête. Le premier retournement : dos-ventre, puis dans un second temps ventre-dos.
- 2 Premier sourire** : interaction avec l'adulte induisant un plaisir dans la relation.
- 3 Babillage** : moyen d'expression du nouveau-né.
- 4 Espace oral** : jonction des mains à la bouche qui a une fonction de rassemblement du corps. Cette découverte tactile permet aussi de repérer les différents segments corporels et les objets mis à la bouche. L'alimentation induit un sentiment de contenance (sécurité affective).
- 5 Position ventrale** : position qui induit de nouveaux appuis notamment sur les avant-bras et les genoux. Découverte de l'espace avant et d'un autre champ de vision. De nouveaux modes de déplacements vont être possibles comme pivoter sur les côtés, ramper, puis le quatre pattes. Petit à petit, l'enfant repousse le sol pour expérimenter d'autres postures.
- 6 Passage seul en position assise** : transferts d'appui qui permettent à l'enfant de se redresser et de se stabiliser assis pour repartir ensuite explorer l'espace.
- 7 Angoisse du 8^e mois** : l'enfant distingue les personnes familières et étrangères. Il manifeste des angoisses au moment de la séparation avec son parent.
- 8 Lallation** : l'enfant commence à doubler les syllabes.
- 9 Espace du buste** : l'enfant acquiert un équilibre entre flexion et extension, ce qui lui donne un appui arrière stable et confortable. Cette stabilité du buste permet de nouveaux points de vue !
- 10 Espace du torse** : la bouche joue un rôle de relai et permet de coordonner les espaces droit et gauche. L'axe corporel est en constitution.
- 11 La marche** : l'enfant se met seul debout et contrôle son équilibre. Les premiers pas sont incertains mais nécessaires à un ajustement tonique. L'enfant découvre le monde sous un autre angle.
- 12 Pointage** : l'enfant pointe du doigt ce qui l'intéresse et recherche l'attention de l'adulte. L'attention conjointe sur un même objet devient plus importante.
- 13 Le « NON »** : l'enfant en accédant à la marche rentre dans une phase d'affirmation. Il s'affirme et s'impose par le « NON ». Les premiers mots apparaissent en parallèle.
- 14 Espace du corps** : l'enfant coordonne le haut et le bas de son corps. Il se redresse et accède à la marche. Le corps devient un corps "véhicule".

Gardez en tête que chaque enfant est unique et évolue à son propre rythme !



La sécurité de bébé

Toutes les lingettes pour bébés Pampers® et leurs ingrédients sont soumis à des tests rigoureux pour garantir qu'ils sont sûrs, efficaces et doux pour la peau délicate des bébés.

Protection douce pour la peau

avec 99% d'eau purifiée et aide à restaurer le pH naturel de la peau



Testées dermatologiquement



Recommandées par les dermatologues SHA



Adaptée dès le premier jour



Test les impuretés



Ce qu'il n'y a pas dans Pampers® Harmonie Aqua

✘ Parabène

✘ Sulfates

✘ Natural rubber latex

✘ Methylisothiazolinone

✘ Ethanol/Rubbing Alcohol

✘ Phenoxyethanol

✘ Teinture

✘ Parfum

Pourquoi l'eau (et le coton) ne suffisent-ils pas?

La méthode de nettoyage est importante pour aider à restaurer le pH naturel de la peau.

Les lingettes pour bébés Pampers® sont fabriquées à partir d'un substrat doux, semblable à un tissu, avec un mélange **unique de formes et de tailles de fibres** ce qui les rend **absorbantes, adaptées pour nettoyer tous les plis et les recoins de la peau**, tout en restant douces.

La lotion présente dans les lingettes pour bébés Pampers® contient des ingrédients rigoureusement sélectionnés pour aider à nettoyer la peau et à rétablir un pH sain, notamment en désactivant les enzymes fécales.



Ingrédients dans la lotion des lingettes Pampers®

pH

Système de tamponnage du pH
PH pour aider à soutenir le pH acide de la peau et à désactiver les enzymes fécales.



Emulsifiants
Contient de l'eau et des émulsifiants pour éliminer les salissures solubles dans l'eau et les salissures huileuses.



Agents adoucissants
Pour apporter de la douceur et glisser délicatement sur la peau.



Conservateurs
Un conservateur doux pour aider à prévenir la croissance des germes.



Le pH de l'eau a une faible capacité de tamponnage du pH de la peau.

Un mauvais nettoyage et un pH plus élevé peuvent activer les enzymes fécales.³

Mauvais nettoyage, en particulier des substances huileuses et insolubles dans l'eau présentes dans les selles et sur la peau⁴.

Le lavage à l'eau seule peut avoir un effet desséchant sur la peau du nourrisson³.

Ne peut pas empêcher les germes de se développer.

S'ils sont réutilisés, les gants de toilette ou éponges peuvent provoquer une irritation cutanée, surtout si la peau est déjà fragilisée^{5,6}.

1 Gustin J, Bohman L, Ogle J, Chaudhary T, Li L, Fadayel G, Mitchell M, Narendran V, Visscher MO, Carr AN. Use of an emollient-containing diaper and pH-buffered wipe regimen restores skin pH and reduces residual enzymatic activity. *Pediatric Dermatology*. 2020. 37(4):626-631. Adam, R, et al. *Pediatric Dermatology* 2009; 26(5): 506-13. 13 Biodegradable plastics have a tendency to be littered more often as shown in the UNEP report Biodegradable plastics and marine litter: misconceptions, concerns, and impacts on marine environments (2015), p. 29 and Brook Lyndhurst for Zero Waste Scotland, Rapid evidence assessment of littering behaviour and anti-litter policies (2012); p. 6 and 22. 3 Blume-Peytavi U, Cork MJ, Faergemann J, Szczapa J, Vanaclocha F, Gelmetti C. Bathing and cleansing in newborns from day 1 to first year of life: recommendations from a European round table meeting. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*. 2009;23(7):751-759. 4 C. Gelmetti, "Skin cleansing in children," *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, vol. 15, supplement 1, pp. 12-15, 2001. 5 Tsai TF, Maiback HI. How irritant is water? An overview. *Contact Dermatitis*. 1991; 41:311-314. 6 Bornkessel A, Flach M, Arens-Corell M et al. Functional Assessment of a washing emulsion for sensitive skin; mild impairment of stratum corneum hydration, pH barrier function, lipid content, integrity and cohesion in a controlled washing test. *Skin Research and Technology*. 2005; 11:53-60.

Les fruits & lèg

JANVIER



Fruits

clémentine, grenade, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

Légumes

carotte, céleri rave, choux de Bruxelles, chou-fleur, chou vert, courge butternut, endive, épinard, mâche, navet, panais, poireau, potiron, radis noir, rutabaga, salsifis, topinambour



FÉVRIER

Fruits

clémentine, grenade, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

Légumes

carotte, céleri rave, choux de Bruxelles, chou-fleur, chou vert, endive, épinard, mâche, navet, panais, poireau, radis noir, rutabaga, salsifis, topinambour

MAI



Fruits

cerise, fraise, pomelo, rhubarbe

Légumes

artichaut, asperge, betterave, blette, concombre, épinard, fenouil, fèves, laitue, navet, petits pois, radis



JUIN

Fruits

abricot, cerise, fraise, framboise, melon, pomelo, rhubarbe, tomate

Légumes

artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, brocoli, concombre, courgette, fenouil, fèves, haricots verts, laitue, petits pois, poivron, radis



SEPTEMBRE

Fruits

figue, framboise, melon, mûre, myrtille, pêche, poire, pomme, prune, raisin, tomate

Légumes

artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, céleri branche, chou-fleur, concombre, courgette, fenouil, haricots verts, laitue, maïs, poivron



OCTOBRE

Fruits

châtaigne, coing, figue, grenade, kaki, poire, pomme, raisin

Légumes

betterave, blette, brocoli, carotte, céleri branche, céleri rave, choux de Bruxelles, chou-fleur, chou vert, courge butternut, fenouil, maïs, navet, poireau, potiron, salsifis

ummes de saison

MARS



Fruits

kiwi, orange, poire, pomme

Légumes

carotte, céleri rave, chou vert, chou-fleur, endive, épinard, mâche, navet, panais, poireau, radis noir, salsifis



AVRIL

Fruits

kiwi, pomelo, pomme, rhubarbe

Légumes

asperge, blette, carotte, céleri rave, chou vert



JUILLET

Fruits

abricot, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, prune, tomate

Légumes

artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, céleri branche, concombre, courgette, fenouil, haricots verts, maïs, petits pois, poivron, radis



AOÛT

Fruits

abricot, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, prune, tomate

Légumes

artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, céleri branche, concombre, courgette, fenouil, haricots verts, laitue, maïs, poivron, radis

NOVEMBRE



Fruits

châtaigne, clémentine, grenade, kaki, mandarine, poire, pomme

Légumes

brocoli, carotte, céleri branche, céleri rave, choux de Bruxelles, chou-fleur, chou vert, courge butternut, endive, fenouil, mâche, navet, poireau, potiron, radis noir, rutabaga, salsifis, topinambour

DÉCEMBRE



Fruits

clémentine, grenade, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

Légumes

carotte, céleri rave, choux de Bruxelles, chou-fleur, chou vert, courge butternut, endive, mâche, navet, panais, poireau, potiron, radis noir, rutabaga, salsifis, topinambour

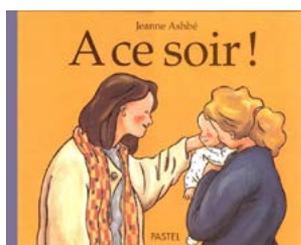
Rentrée

Des livres pour parler de la séparation

À chaque étape ou nouvelle situation, la littérature enfantine est une ressource précieuse pour les enfants, les parents et les professionnels de la petite enfance !

Pour les adultes, les livres facilitent l'évocation de situations nouvelles ou familières avec les enfants, en trouvant les mots justes pour en parler. Pour les enfants, ils permettent de se reconnaître dans les personnages, de s'identifier, de comprendre leurs expériences et de se sentir accompagnés. Pour la rentrée, nous vous proposons une sélection de livres sur la séparation, utilisés par nos équipes petite enfance dans nos crèches et approuvés par les enfants !

Les Incontournables



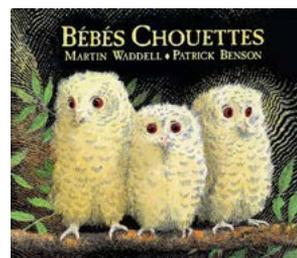
A ce soir
Jeanne Ashbé

Les classiques



À tout à l'heure!
Thierry Bédouet

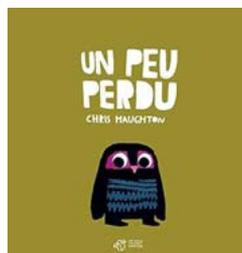
L'Indémorable



Bébés chouettes
Martin Waddell et Patrick Benson



Au revoir !
Jeanne Ashbé



Un peu perdu
Chris Haughton

Notre Coup de Cœur



Maman est là quoi qu'il arrive
Débi Giori

Les avis des parents de nos crèches

Le recueil des avis des parents accueillis dans nos crèches est précieux, car il nous donne un indicateur de la qualité de service mise en place dans nos structures, du **bien-être des enfants**, de votre perception du projet pédagogique déployé ou encore de la relation avec les professionnels.

Vous nous faites confiance et vous attendez en toute logique beaucoup de notre accompagnement. C'est pourquoi nous avons mis en place depuis plusieurs années une enquête de satisfaction auprès de nos familles. Qu'ils soient "positifs" ou "négatifs", **vos avis sont essentiels pour identifier pour chacune de nos crèches les points forts ou axes d'amélioration** et établir un plan d'action si cela est nécessaire. C'est aussi une marque de reconnaissance pour nos équipes qui attendent vos retours avec impatience.

Cette année, les retours sont une fois encore très encourageants et valorisants pour nos équipes !

94%

des parents recommandent leur crèche

97%

sont convaincus que leur enfant est heureux à la crèche

Témoignages

L'équipe est vraiment très bien, je n'ai aucun problème à laisser mon enfant. Il y a une bonne communication et l'équipe est disponible. Je me sens sereine quand mon enfant est à la crèche.

Parent de la crèche Valenciennes Gare

Très bon établissement, excellence des équipes d'accueil et de la direction. Ils sont très attentifs, disponibles et bienveillants envers notre enfant. Il est très heureux à la crèche. Nous sommes ravis !

Parent de la crèche Paris 17 Gouvion Saint Cyr

Vous pouvez également nous partager votre avis toute l'année sur Google, Les pages jaunes ou Trustpilot. Votre témoignage éclaire les futurs et jeunes parents à la recherche d'un mode de garde !



Retrouvez les derniers résultats de l'enquête publiée en juin 2024

Chaperons' Mag, annuel gratuit édité par Les Petits Chaperons Rouges

SAS au capital de 56 884 976,00 euros. - RCS n° 528 570 229. - 7 rue Touzet Gaillard, 93400 Saint-Ouen - Tél : 01 41 40 81 81

REDACTION CONCEPTION

Direction de la publication : Jean-Emmanuel Rodocanachi
Direction de la rédaction : Anne-Claude Rovera, Anne-Laure Godefroy
Comité de rédaction : Eugénie Piarrat, Chloé Minoux
Maquette : Julien Velasco

Nous contacter : communication@lpcr.fr

En couverture : Adobe Stock
Crédits photos : Adobe Stock, pexels, unsplash, freepik, LPCR

Tous droits de reproduction réservés. La reproduction, même partielle, de tout article ou image publié dans Chaperons' Mag est interdite.
Papier : creator silk, label PEFC, blancheur cie 121

ADMINISTRATIF

Président et directeur de la publication : Jean-Emmanuel Rodocanachi
Directrice générale déléguée en charge de la Direction administrative : Victoire Boissier
Directrice générale déléguée : Karine Bertrand

PUBLICITÉS

Partenaires : Blédina, Gallia, Pampers

Dépôt légal :
ISSN : 2780-0784
Imprimé par Proimage – 15 avenue du Général Leclerc
92100 Boulogne-Billancourt



LES PETITS
CHAPERONS
ROUGES

Retrouvez notre actualité et nos conseils
sur notre blog et sur Chaperons&Vous



Rejoignez-nous sur :



www.lespetitschaperonsrouges.fr

