



LES CRÈCHES DE TILIO

Ohé Matelot !

La gazette du Bateau de Papier



Année 2016, N°5
AUTOMNE

Une gazette pour partager un peu de la vie du Bateau de Papier

DATES A RETENIR:

Rencontre anciennes/nouvelles familles
le samedi 1er octobre de 10h à 12h:

L'occasion de partager autour de la rentrée et de
faire connaissance

Réunion de parents le lundi 7 novembre à 20h :

- Présentation du projet pédagogique sous forme de diaporama,
- Echange avec l'équipe,
- Moment convivial

Vacances de Noël :

fermeture du vendredi 23 décembre au soir
au lundi 2 janvier au matin ;

Vacances d'été :

fermeture du vendredi 21 juillet
au soir au mercredi 16 août au matin.

Les matelots :

Bon vent à Clara, Ela et Issa qui sont devenus des écoliers ; et à Rosy partie vers de nouveaux horizons...

Nos petits/moyens ont grandi: Hamza, Mila, Sidonie, Louane, Alya, Laly, Timéo, Léon, Lyna, Lucien, Héloïse, Cristiano,...

Bienvenue à Eléa, Mathias, Maëlys et Aïssa qui ont rejoint le groupe.

Bon vent à Rosy, et bienvenue à Elvisa qui a rejoint l'équipe, et à Cindy notre stagiaire éducatrice qui sera présente toute



Le tube du moment : Dans la boîte à outils



Dans la **boîte à outils** de Papa il y a :

Un **marteau** qui fait comme ça : PAN PAN PAN PAN PAN PAN;

Une **scie** qui fait comme ça : SSS SSS SSS SSS;

Une **tenaille** qui fait comme

ça (croiser doigts et claquer les mains);

Un **tournevis** qui fait comme ça: CR CR CR CR CR CR;

Une **perceuse** qui fait comme ça : BWW BWW BWW BWW ;

Une **truelle** qui fait comme ça: FFF FFF FFF FFF

Dans la **boîte à outils** de Papa il y a tout ça !

(Chanson à gestes et à accumulation)

La recette de la saison: le crumble aux quetsches

1 kg de quetsches
120g de beurre mou
150g de farine
80g de spéculos
100g de sucre

Dénoyautez les quetsches et disposez les dans un plat à gratin ;
Mélangez le beurre en petits morceaux, la farine et les spéculos émiettés ;



Recouvrez-en les quetsches et mettez au four 45 minutes ;
C'est prêt !

Le coin des pédagogues : « Finis ton assiette ! »

Après « l'âge d'or des papilles », vient souvent **vers 2 ans une période plus complexe où les enfants ont tendance à boudier leur assiette**, ce qui peut être source d'inquiétude ou d'exaspération pour les adultes qui passent du temps à leur préparer de si bon petits plats!

Pourquoi ils n'aiment plus les légumes?

2 ans correspond à l'âge du « non » et on pense couramment que ce rejet des légumes fait partie de cette phase d'affirmation de ses goûts et de sa volonté.

Cette explication est insuffisante, et les chercheurs nous en donnent d'autres :

La première explication est sans doute **sensorielle**: les enfants ont un **rejet très précoce de l'amertume** et ce peut être l'une des raisons de leur réticence devant certains légumes au goût très prononcé et amer (comme les endives, les épinards, les choux...). De même, leur préférence pour d'autres légumes comme les carottes ou les petits pois s'expliqueraient par leur saveur sucrée pour laquelle nous avons une appétence innée. Cela serait lié à des réflexes ancestraux qui nous conduisent à nous méfier des aliments amers (champignons, plantes) potentiellement toxiques. Cette sensibilité à l'amertume étant inégale selon les enfants et les familles.

La seconde explication serait d'origine **nutritionnelle**. Les enfants développent une **attirance pour les aliments ayant un fort pouvoir rassasiant**. En pleine croissance, le corps réclame des aliments « qui tiennent bien au ventre », or les légumes ont une faible densité calorique. Il n'est pas étonnant de constater que les enfants préfèrent les pâtes, le riz ou les pommes de terre!

Pour finir, une hypothèse **sociologique et culturelle** peut être avancée: **les légumes sont souvent présentés comme une obligation**, jamais comme une friandise. En récompense ou pour faire plaisir, on offre volontiers une sucrerie, rarement une tomate ou un bouquet de

chou-fleur! Par ailleurs, la publicité, qui occupe une place grandissante dans la vie des enfants, valorise davantage les produits gras et sucrés, transformés, plutôt que les aliments « bruts » comme les fruits et légumes.

Rassurons-nous, **vers 7 ans les enfants deviennent souvent moins réticents**: leurs capacités de raisonnement sont alors suffisamment souples pour qu'ils soient capables de dire: « je ne suis pas sûr d'aimer mais je veux bien goûter! »

En attendant, ne baissons pas les bras pour autant: nous sommes omnivores et les légumes sont importants pour le développement des enfants, et **présentent de nombreux bénéfices pour leur santé**. Ils participent également à leur **éducation sensorielle en contribuant à la diversité des plaisirs de la table**: imaginons un monde sans légumes: les pâtes seraient bien monotones sans leur délicieuse sauce tomate, et le pot-au-feu ou le couscous bien fades sans leurs légumes! Apprendre à manger des légumes dès le plus jeune âge permet aux enfants de développer leur aptitude à découvrir de nouvelles saveurs (ensemble des sensations olfactives, gustatives et tactiles ressenties lors de la dégustation) et ainsi d'enrichir leur palette alimentaire.

Le rejet des légumes **n'est donc pas un caprice, mais une phase normale dans le développement des enfants: inutile de se braquer**. Pas de recette magique pour autant: offrons aux enfants une grande variété sensorielle, varions les recettes à base de légumes, impliquons-les dans la préparation, associons légumes et féculents... le but n'est pas qu'ils raffolent de tous les légumes sans exception, mais qu'ils soient capables d'en apprécier le goût et ne se braquent pas dès qu'un haricot vert pointe le bout de son nez...

Laissons de côté les principes nutritionnels culpabilisants comme « c'est bon pour ta santé! », trop compliqués et

abstraites pour les tout-petits. Mieux vaut leur dire que cet aliment nouveau « a bon goût », qu'il est « croquant », « fondant », « étonnant »!

La présentation visuelle a son importance: quelques brins de persil sur la purée préférée d'un enfant peuvent tout changer: c'est un nouveau plat qu'il peut rejeter parce qu'il ne le connaît pas. **Présentons plusieurs fois un aliment** qui a été rejeté une première fois: ainsi l'enfant se familiarise et peut oser goûter. De même, plutôt que de le forcer à finir son assiette, optons pour de petites quantités répétées au cours des semaines.

Rien ne vaut un mot, un nom, une petite histoire pour se mettre en appétit: on oublie souvent de **nommer les aliments que l'on présente à l'enfant**: annonçons les comme dans les grands restaurants, ou racontons lui les souvenirs amusants ou heureux que nous évoque ce plat! A condition que nous aimions nous-mêmes les légumes bien sûr!! D'ailleurs si nous les dégustons devant eux cela augmente les chances qu'ils les goûtent...

Amusons nous en cuisinant: un chou fleur passera mieux en gratin qu'en salade par exemple, cela augmente sa densité calorique et en adoucit le goût et la texture. Mixons, hachons, mettons les légumes dans toutes nos préparations: revenus avec de la viande hachée et de la sauce tomate par exemple, ou en cubes sur une quiche au fromage...

Ayons confiance en nous et en les enfants: gardons surtout en tête que **manger doit avant tout être un acte de plaisir et de partage**. Alors patience et persévérance, un jour ils adoreront les tomates ou les épinards!

D'après **Le bébé gastronome** de Sandrine Monnery-Patris, édition Philippe Duval.