



LA BAVARDE



DES NOUNOUS

EN MAI 2021



Bonne
fête !
maman.

L'ALIMENTATION
apprendre à bien manger

ATELIERS PEINTURE
découvrez les bienfaits

AU MOIS DE MAI,
C'EST AUSSI
la fête des mamans !

L'alimentation

Pourquoi apprendre aux enfants à bien manger ?

Une bonne alimentation :

- C'est lutter contre les maladies
- Espérer une vie plus longue et de meilleure qualité
- Garder le cerveau en bonne forme
- Maintenir un poids de forme

La pyramide alimentaire pour un adulte en poids de forme :



Ma maman

Des milliers de coquillages sur la plage,
Par millions nagent tous les poissons.
Mais il est un seul personnage,
Une étoile qui brille à la maison,
C'est seulement, seulement,
Ma maman !

Maman

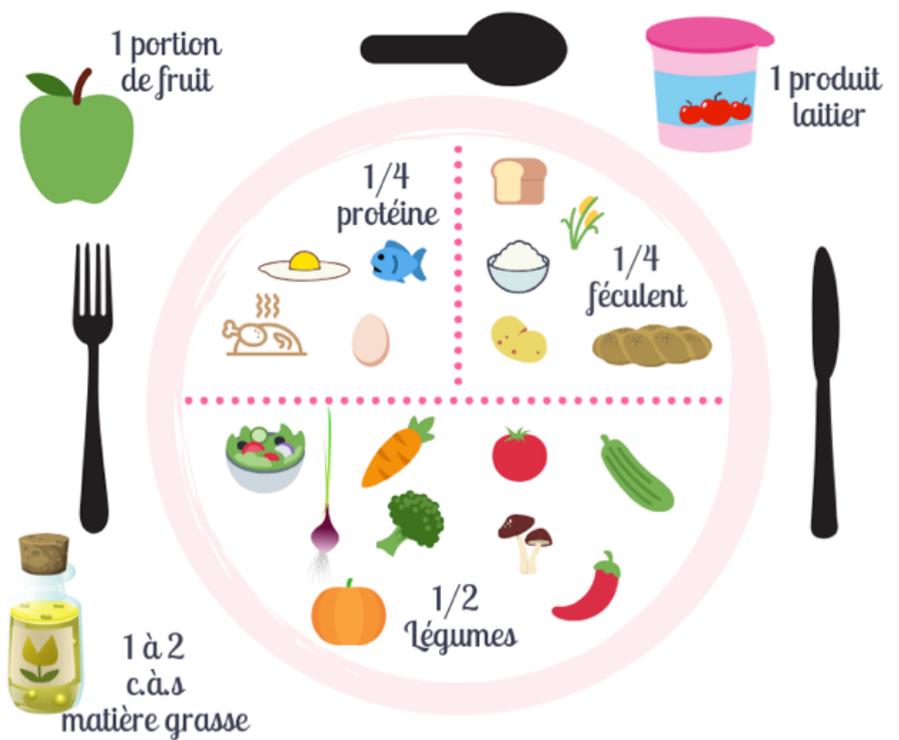
Devine ce que j'ai caché ?

Un bisou,
Pour ta joue,
Un baiser,
Pour ton nez,
Plein de fleurs,
Pour ton cœur !





les 7 groupes d'aliments



POUR LES PLUS PETITS :

2 ans, c'est souvent l'âge où l'enfant s'oppose ou s'affirme ! Cela passe parfois par le refus de s'alimenter comme « les grands le voudraient ».

Quelques astuces :

- Éviter les conflits affectifs autour de la nourriture : ça me ferait plaisir si tu mangeais ! **NON** l'enfant mange car c'est un besoin vital et non pour faire plaisir, il mange pour mieux grandir !
- Vérifier que l'on ne donne pas trop dans les assiettes ! La « surdose » peut faire peur, il vaut mieux des petites quantités et resservir si l'en-

fant à encore faim, mais l'idéal est de trouver la bonne dose car apprendre l'enfant à se resservir n'est pas lui rendre service pour plus tard.

- Partager les moments de repas, c'est un temps qui doit être convivial et sympathique, associé à la famille, aux amis, à la bonne humeur et la discussion, alors les téléphones et les écrans sont laissés loin de la table, ne vous inquiétez pas, il y a des répondeurs et vous pourrez rappeler plus tard !
- Rappeler que bien manger c'est-à-dire de tout, permet d'être en bonne santé et plein d'énergie, de grandir pour construire ses os et ses muscles, de bien réfléchir et d'apprendre des tas de choses.

MAIS AVANT 2 ANS QUE SE PASSE-T-IL ?

Le repas des tout-petits

BOL D'AIR : UN #ENVIRONNEMENTSAIN POUR NOS ENFANTS !

de l'eau

du pain
(varier les farines : blé, maïs, seigle...)

1 fruit de saison local

Petite assiette en verre trempé ou en porcelaine

légumes de saison

Biberon ou verre en verre ou timbale en inox

5gr de lipides
1 cuillère à café d'huile

Couverts en inox

1 produit laitier

féculents ou céréales

20gr de viande ou poisson ou oeuf
10gr par année d'âge
(à remplacer ponctuellement par des protéines végétales)

✓ Des produits au maximum bio & locaux !
✓ Zéro plastique !
✓ De la vaisselle adaptée à loulou pour qu'il mange tout seul !

LE DÉJEUNER D'UN ENFANT DE 2 ANS

EPONYME
just pour les enfants

Le Programme National Nutrition Santé

Le Programme National Nutrition Santé est un plan de santé publique mis en place en janvier 2001 par le ministère de la Santé. Son objectif est d'améliorer l'état de santé de la population, en particulier dans les domaines de l'obésité, des maladies cardio-vasculaires et des cancers, en s'appuyant sur le facteur déterminant que constitue la nutrition. Il repose sur l'amélioration de la consommation alimentaire et la promotion de l'activité physique.



Enfants : les grandes phases de la diversification alimentaire

	1 ^{er} MOIS	2 ^e MOIS	3 ^e MOIS	4 ^e MOIS	5 ^e MOIS	6 ^e MOIS	7 ^e MOIS	8 ^e MOIS	9 ^e MOIS	10 ^e MOIS	11 ^e MOIS	12 ^e MOIS	2 ^e ANNÉE	3 ^e ANNÉE	
Lait	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel exclusif ou								
	Lait 1 ^{er} âge exclusif			Lait 1 ^{er} ou 2 ^e âge			Lait 2 ^e âge ≥ 500ml/J						Lait 2 ^e âge ou de croissance		
Produits laitiers							Yahourt ou fromage -> Fromage blanc nature								
Fruits							Tous : très murs ou cuits, mixés, texture homogène lisse -> crus, écrasés						en morceaux, à croquer		
Légumes							Tous : purée, lisse -----> petits morceaux								
Pomme de terre							Purée, lisse -----> petits morceaux								
Légumes secs													15-18 mois : en purée		
Farines infantiles (céréales)							Sans gluten						Avec gluten		
							Pain, pâtes, semoule, riz								
Pain, produits céréaliers															
Viandes; poissons							Tous		10g/j (2cc)		Hachés : 20g/j (4cc)		30g/j (6cc)		
Oeuf									1/4 (dur)		1/3 (dur)		1/2		
M.G. ajoutées							Huile (olive, colza...) ou beurre (1cc d'huile ou noisette de beurre au repas)								
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure								
Sel													Peu pendant la cuisson, ne pas resaler à table		
Produits sucrés													Sans urgence, à limiter		

La diversification alimentaire étape par étape :

À savoir : classiquement on ajoutait un peu de sel dans l'eau de cuisson des légumes. **Actuellement on préfère la cuisson à la vapeur (sans sel) qui respecte mieux les vitamines et le goût des légumes. Il est déconseillé de saler ensuite très légèrement pour des légumes difficilement acceptés par l'enfant.**

Entre 4 et 6 mois, bébé a grandi, son appareil digestif et ses reins sont plus matures. Il a de nouveaux besoins nutritionnels. Il est temps d'introduire progressivement dans son alimentation des aliments variés.

Si avant 4 mois, il n'est absolument pas recommandé de proposer autre chose que du lait à votre bébé, la période entre 4 et 6 mois est idéale pour faire découvrir d'autres textures et d'autres goûts à votre enfant.

Si bébé refuse certains aliments ou ne semble pas les apprécier, proposez-lui à nouveau à un autre moment. Il n'y a pas d'urgence, chaque

enfant avance à son rythme.

Comment introduire les nouveaux aliments : vous pouvez commencer à introduire les légumes dans l'un des quatre repas de la journée, habituellement à midi.

- soit vous proposez à votre bébé, directement à la cuillère, une purée de légumes « maison » sans sel*, ou un « petit pot », avant ou après le biberon ou la tétée
- soit vous ajoutez quelques cuillères à café de légumes cuits sans sel et mixés dans le biberon de lait

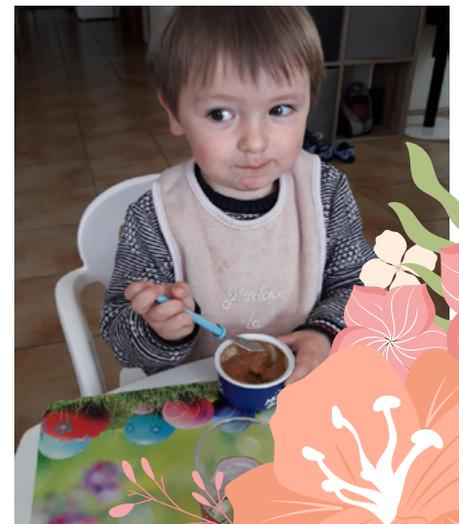
Il est recommandé :

- de proposer un seul légume par jour, afin que l'enfant apprenne le goût particulier de chaque légume. Si vous optez pour les « petits pots », préférez les « mono-saveurs ».
- de changer de légume chaque jour, pour que l'enfant accepte ensuite plus facilement les aliments nouveaux.

Parmi les légumes, il est possible d'utiliser : betteraves rouges, blanc de poireaux, brocolis, butternut, carottes, courgettes (épépinées

et sans peau), épinards, haricots verts, patates douces, panais, potirons ou potimarrons, tomates, les bettes (vertes et blanches), artichauts.

Mémo légumes : la qualité des légumes surgelés est au moins égale sinon supérieure à celle des "produits frais" de la grande distribution. Les circuits courts et le "bio" sont à privilégier. **Les légumes du potager familial sont une excellente solution, à condition que leur culture soit réalisée en limitant l'usage des pesticides et des engrais, et que leur durée de conservation soit courte.**



Après les légumes, place aux fruits !

Pour commencer, proposer des compotes de fruits 8 à 15 jours après l'introduction des légumes, car votre bébé préfère le goût sucré et risque de se désintéresser des légumes. Le repas idéal pour donner les fruits : le goûter ! Il est préférable de proposer un seul fruit par jour afin que votre enfant apprenne le goût particulier de chaque fruit. Pour les fruits très acides (abricots, prunes, etc.) il est possible d'adoucir la compote avec de la pomme ou de la poire. Les agrumes (mandarines, clémentines ou oranges) sont habituellement initiés sous forme de jus : à boire ou à mettre dans la compote de pommes. Certains fruits comme la banane ou le melon peuvent être proposés sous forme crue.

Le repas a un rôle important pour le développement de votre enfant.

Peu à peu, il va être à table avec vous, en passant très progressivement des repas semi-liquides aux repas en morceaux. L'alimentation de son entourage va l'inciter à la découverte; il aura envie de saisir les aliments, de les goûter. **Souvent à partir de 9 mois, votre enfant veut essayer de tenir seul sa cuillère et d'attraper sa tasse ou son assiette.**

Le passage de la succion du biberon ou du sein à la mastication se fait tout en douceur, il n'y a pas d'âge donné. Cette transition n'a lieu qu'une fois atteint un certain stade de développement neuromusculaire, parfois à 4 mois, mais qui peut aussi attendre 8 mois.

Le lait reste indispensable à son alimentation. C'est également la période pendant laquelle votre enfant bouge plus. Il a donc besoin d'énergie !

Entre 6 et 12 mois, le rythme s'établit à 4 repas par jour, à heures régulières. Sur ces 4 repas, prévoyez de l'allaiter (ou biberon) au moins deux fois. C'est également le moment pour votre enfant de découvrir le goût de la viande, du poisson et des œufs. Il connaît déjà les légumes, les fruits et les céréales. Les quantités sont encore faibles, puisque jusqu'à 12 mois il ne faut compter que 10g par jour au total – viande, poisson et œuf – ce qui représente 2 cuillères à café de viande ou poisson cuit mixé, ou ¼ d'œuf. Vous pouvez lui proposer des légumes cuits (son système digestif est encore fragile) à midi et/ou le soir, ainsi que des fruits cuits ou crus bien mûrs, pour le déjeuner et/ou le goûter.

À partir de 9 mois, il est temps d'offrir à votre bébé des céréales sous forme de semoule, riz, petites pâtes, maïs (polenta), etc. ou des féculents : pommes de terre, tapioca, et légumes secs écrasés ou mixés (lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiches, fèves, etc.). Les glucides complexes (céréales et féculents), nécessaires à sa croissance, devront progressivement être présents à chaque repas. Il est important que votre enfant commence à découvrir une alimentation variée et équilibrée.

Évitez les boissons sucrées, elles sont inutiles, voire nocives, et l'eau est suffisante en complément du lait maternel ou infantile.

Les purées et compotes seront progressivement mixées moins finement. C'est aussi l'âge où il prend plaisir à porter des petits morceaux de légumes, de fruits ou de fromage à sa bouche. Il ne faut pas retarder cette étape importante qu'il est conseillé de débiter vers 8 ou 9 mois.

Il faut séparer l'alimentation mixée qui lui sera donnée à la cuillère et les petits morceaux qu'il portera lui-même à sa bouche, sinon, mélangée, il risque de refuser de manger ou fera mine de s'étouffer s'il se retrouve avec deux textures différentes en bouche.



En ce jour charmant

Les petits enfants
En ce jour charmant.

Ont pour leur maman
Un beau compliment.

Le mien n'est pas grand ;
Deux mots seulement.

« Je t'aime maman,
bien, bien tendrement. »





12 mois, un tournant

À un an, l'enfant passe à une nourriture de petit enfant. Mais attention à ne pas passer trop vite aux aliments de l'adulte ! Les aliments spécifiques pour bébés et enfants en bas âge (jusqu'à 3 ans) : **les petits pots** sont adaptés à leurs besoins ; ils comprennent les nutriments nécessaires en juste quantité et présentent toutes les garanties de sécurité alimentaire : ils sont soumis à une réglementation sévère en comparaison avec les aliments courants :

- Interdiction des conservateurs, des colorants, des édulcorants, des arômes artificiels, et des hormones
- Un nombre très limité d'additifs est autorisé
- La quantité de contaminants est très contrôlée : pour les pesticides (500 fois moins), les nitrates (10 fois moins), les mycotoxines, les métaux, etc.
- Il existe une surveillance des contaminants microbiologiques après stérilisation ou pasteurisation (ex : listeria)

Même si parfois les petits pots paraissent peu appétissants et pauvres en saveurs, ils sont adaptés aux besoins de l'enfant.

***MAIS** ceci ne vous empêche pas de préparer vous-mêmes des petits plats "maison", car les plats les plus réussis sont ceux qui sont fait avec amour pour celui que l'on aime !*

En suivant quelques règles et précautions tout de même : choisissez des légumes et fruits de préférence « bio ». Privilégiez les circuits courts, les aliments de saison, limitez le sel, évitez les graisses cuites et les fritures mais ajoutez des huiles végétales (colza ou noix de préférence) ou du beurre frais. Limitez les quantités de viande, poisson et œuf à 10 g avant un an et 20 g entre 1 et 2 ans. En adoptant une alimentation plus diversifiée, soyez vigilants en ce qui concerne l'équilibre alimentaire de votre enfant.

On remarque en effet souvent que les jeunes enfants consomment trop de protéines, de sel, et manquent de vitamines, de lipides et de fer. Il est bon de continuer à proposer du lait de croissance à votre bébé jusqu'à l'âge de trois ans.

Une astuce pour préparer les petits plats de bébé, quand on n'a pas trop de temps ou pas envie de passer tout son temps libre dans la cuisine !

Mettre différents légumes dans le panier-vapeur les uns à côté des autres sans les mélanger et faire cuire à la vapeur. Cuisiner les protéines à part, puis préparer différents « p'tits pots maison » qui iront au congélateur et que vous sortirez jour après jour pour emmener chez nounou ou pour le repas de bébé en extérieur.

Cela vous laisse la possibilité de faire les assemblages que vous souhaitez et de les parfumer légèrement avec des épices différentes tous les jours. Carottes / poisson / curry ou carottes / poisson / curcuma, avec une base de 3 ou 4 légumes, les épices et les protéines vous aurez largement la possibilité de faire le nombre de « **petits plats faits par papa et maman** » pour la semaine.

L'avantage : vous ne sortez qu'une fois par semaine balance, autocuiseur, robot. Lavage minutieux des petits pots, les spatules, puis..... vous pouvez dire : « C'est moi qui l'ai fait ! »



Quels aliments, à quel âge et dans quel ordre?



Le lait reste l'aliment principal et l'eau reste la boisson à privilégier

La diversification alimentaire & les quantités journalières :

	Entre 6 et 12 mois	Entre 12 et 24 mois	Entre 24 et 36 mois
Lait	500 à 800 ml de lait 2 ^e âge ou produits laitiers	500 à 800 ml de lait de croissance ou produits laitiers	500 à 800 ml de lait de croissance et produits laitiers
Légumes	250 à 450 gr Sans sel ajouté (250gr à midi)	250 à 450 gr Sans sel ajouté (250gr à midi)	Fruits et légumes 5 portions de 80 gr minimum par jour sans sel ajouté ni sucre répartis entre les 4 repas
fruits	250 à 450 gr Sans sel ajouté (250gr à midi)	250 à 450 gr Sans sel ajouté (250gr à midi)	
Viande, poisson ou œuf	10 gr (2 c à café ou 1/4 d'œuf)	20 gr (soit 4 c à café ou 1/3 d'œuf)	30 gr (soit 6 c à café ou 1/2 œuf)
Céréales & féculents	1 c à s matin et / ou soir 2 c à soupe à partir de 9 mois	2 c à s à tous les repas Féculents : 1/3 de la quantité des légumes	2 c à s à tous les repas Féculents : 1/3 de la quantité des légumes
Matière grasse	1 c à café non cuite	2 c à café non cuite	3 c à café non cuite

Quelques précisions :

1 - LE SUCRE, LES SUCRES. Comment les différencier ?

(Assistante maternelle le magazine, n°161, mars 2019, p40)

Sous forme de glucose, c'est la source de notre énergie. Le glucose va permettre la dégradation des protéines et des lipides (matières grasses) qui interviennent dans la construction de nos cellules (phénomène de la glycation).

Dans l'alimentation, 2 formes de sucre :

- Les sucres simples vite absorbés, ils augmentent rapidement le taux de sucre dans le sang : glucose (sucre de table), fructose (fruits et miel), galactose (dans le lait)
- Les sucres complexes ou lents ou hydrate de carbone : les féculents. Constituants majeurs de la nutrition au même titre que les lipides et les protéides, ils servent d'intermédiaires indispensables dans la production et la consommation de notre énergie corporelle et de réservoir énergétique : céréales (blé, avoine, seigle, sarrasin, orge...), tubercules (pommes de terre, manioc...), légumineux (lentilles, pois chiches, haricots rouges, haricots blancs, fèves).

Les effets du sucre sur notre corps :

SUCRES RAPIDES : le taux de sucre augmente rapidement dans le sang, l'hormone insuline a pour rôle de réguler ce taux en le faisant diminuer. Mais plus un aliment a un indice glycémique ÉLEVÉ (plus il est sucré en goût dans certains aliments transformés), plus il est NOCIF pour l'organisme car il doit mettre en œuvre une série de mesures pour revenir à l'équilibre.

SUCRE : NE PAS UTILISER SON POUVOIR APAISANT : proposer à l'enfant qui pleure une friandise sucrée est une mauvaise habitude :

de : **EFFET DOUDOU**. Le sucre augmente la production de sérotonine. Ce neurotransmetteur permet la transmission de l'influx nerveux entre les neurones, cellules de communication du système nerveux. Au niveau du cerveau, le sucre va permettre l'entrée du tryptophane, un acide aminé essentiel, précurseur de la sérotonine, l'hormone de la bonne humeur qui va apporter un bien-être, un apaisement, un réconfort et va calmer l'anxiété. La culture et les habitudes amènent à considérer le sucre comme la solution idéale. Le sucre est associé aux fêtes, aux anniversaires. Il est présent dans le partage et la convivialité.

SUCRE : il NOUS ENDORT. Le tryptophane est le précurseur de la mélatonine qui synchronise les rythmes biologiques et favorise le sommeil. Le sucre a donc un effet SOPORIFIQUE, et non l'hyperactivité (TDAH) due à la présence d'additifs et de colorants alimentaires.

SUCRES LENTS : le taux de sucre augmentera plus lentement et l'organisme sera mieux préservé. Pour prévenir les risques de surpoids : l'apport de produit sucré doit être égal à 5% de l'apport calorique par jour, soit 30 g de sucre, 6 cuillères à café.

2 - CÔTÉ SEL : En fait, le sel, c'est du chlorure de sodium, soit du chlore associé au sodium. Comme le sel constitue la source principale de sodium dans l'alimentation, on parle souvent indistinctement de sodium et de sel !

L'enfant a besoin de consommer quotidiennement une certaine quantité de sel afin d'assurer le bon fonctionnement de son organisme. Toutefois, **il n'est pas recommandé d'ajouter du sel aux aliments qu'on donne à un bébé, car ses reins ne sont pas encore assez matures pour gérer trop de sel.**

Puis, vers l'âge de 1 an, le sel devient naturellement présent dans l'alimentation du tout-petit parce que ses repas ressemblent de plus en plus à ceux des autres membres de la famille. À cet âge, ses reins peuvent d'ailleurs mieux tolérer le sel.

Le rôle du sel (en petite quantité car il est déjà présent dans beaucoup d'aliments) : faire entrer et sortir l'eau des cellules du corps, réguler la pression sanguine, transmettre les influx nerveux, c'est-à-dire l'information entre le cerveau et le corps tout entier ; aux muscles de se contracter et de se relâcher. De combler une bonne partie des besoins en iode de l'enfant, puisque l'iode est obligatoirement ajouté au sel de table ordinaire.

3 - LES ÉPICES, HERBES ET AROMATES

meritent toute notre attention car en plus des propriétés bienfaites qu'elles apportent, leurs saveurs et couleurs contribueront allègrement à faire des repas un moment de plaisir. Pour bébé, il convient de choisir les épices non piquantes comme le curcuma, l'anis, la cannelle, la vanille. Le basilic, le persil, l'aneth ou le cerfeuil sont à marier entre autres aux purées de légumes. Tandis que les aromates comme le thym, le romarin ou la feuille de laurier apportent saveur aux marinades et plats mijotés. L'oignon, l'ail et l'échalote peuvent être introduits cuits vers le 8^e mois car leurs vertus gustatives et désinfectantes ne sont pas à négliger dans la cuisine faite maison. L'ajout d'une herbe fine ou **d'une pincée d'épices** améliorera la recette et sa saveur à partir du **6^e mois**. Il reste toutefois intéressant de faire goûter d'abord la saveur pure des aliments introduits un à un.

L'idée n'est PAS D'INTERDIRE, mais d'être vigilant, expliquer pour prendre conscience.

Une solution, c'est de cuisiner soi-même, limiter les quantités, choisir les ingrédients et aromates.



Un baiser sur ta joue

Un baiser sur ta joue,
Une fleur sur ton cœur,
Un sourire pour te faire plaisir,
Et tout ça pour te dire je t'aime.

Les bienfaits des ateliers peinture pour les jeunes enfants

Dès le plus jeune âge, les enfants aiment gribouiller et s'expriment par le dessin autrement que par la parole. Dessiner ou peindre favorise l'éveil, le développement de l'enfant, sa sensorialité et va permettre de faire progresser ses capacités motrices par la maîtrise de ses gestes et la coordination de ses mouvements. Les ateliers peinture lui permettent de faire preuve de curiosité, d'exprimer ses émotions, de développer son sens créatif et d'utiliser l'imaginaire comme moyen d'expression. C'est aussi un vrai espace de jeu : découvrir les couleurs, les mélanges, les nuances, la lumière, etc. Et le plaisir de voir le regard réjoui des adultes qui associent leur peinture à des œuvres à afficher.



Différentes techniques de peinture :

• Peinture à la laine tirée :

- Tremper les fils de laine ou ficelle dans la peinture, les disposer sur la feuille avec les bouts dépassant, refermer la feuille ou en poser une autre dessus, poser un gros livre (comme un dictionnaire) et laisser l'enfant tirer la ficelle en lui expliquant qu'il peut faire des mouvements pour donner de jolis effets.

• Peinture bulle de savon :

- Mettre dans différentes soucoupes un peu de

produit à bulles et une goutte de peinture différente dans chaque soucoupe (peinture liquide ou colorant alimentaire, mais attention les colorants alimentaires tâchent). Demander à l'enfant de souffler des bulles sur le papier, elles éclatent en donnant de belles nuances de couleurs.

• Peinture ballon de baudruche :

- Gonfler un ballon de baudruche, mettre de la peinture dans des petites assiettes, demander à l'enfant de poser de ballon dans la peinture et faire rouler doucement sur la feuille.

• Peinture au coton tige :

- Technique de la peinture en « pointillé » : demander à l'enfant de faire des petits points de peintures différentes.

• Peinture empreinte : bouchon de liège / citron / feuille / fourchette :

- Technique de la peinture par empreinte : l'enfant pose le bouchon, ou la fourchette à plat, la feuille d'arbre, le demi citron dans la peinture et le pose sur la feuille.

• Peinture soufflée à la paille :

- Mettre de la peinture bien liquide sur la feuille et demander à l'enfant de souffler à l'aide d'une paille la peinture pour donner les effets qu'il souhaite.

• Peinture roulée au papier film alimentaire :

- Prendre un rouleau de papier alimentaire vide, le recouvrir avec l'enfant de papier film alimentaire (il faut qu'il y ait des plis), mettre différentes peintures liquides sur la feuille et laisser l'enfant rouler le rouleau comme il le veut.

• Peinture à l'éponge :

- Couper des morceaux d'éponge, l'enfant les tamponne dans la peinture et les applique sur la feuille.

• La peinture propre :

- Sur une feuille, mettez quelques petites doses de peinture, puis recouvrez la feuille avec du film plastique. L'enfant pourra s'amuser avec la texture et à étaler la peinture sur la feuille sans se salir les doigts.





ACTIVITÉS MAI 2021 VISIO

Relais Accueil Petite Enfance Secteur OUEST

Pour le mois de mai, nous poursuivons les visios animations, intervenants et les échanges. Nous vous proposons à nouveau de vous inscrire le plus rapidement possible aux dates qui vous conviennent, le nombre de participants sera limité par séance.

INFORMATION PAJEMPLOI : Avez-vous remarqué que votre net fiscal a augmenté depuis janvier 2021 ?

Conformément à la doctrine fiscale, le montant de la rémunération nette fiscale des assistants maternels doit intégrer le montant des indemnités d'entretien et de repas. Pour des raisons techniques et par mesure de tolérance administrative, ces montants n'ont pas été intégrés jusqu'en 2020 dans les flux de données relatifs à la rémunération transmis chaque mois à l'administration fiscale et n'ont, par conséquent, pas été assujettis au prélèvement à la source lors de leur versement au cours de l'année 2020.

Toutefois, afin de respecter les conditions d'application du prélèvement à la source prévues par la loi, le montant de votre rémunération mensuelle nette fiscale perçue depuis le 1^{er} janvier 2021 intègre les indemnités d'entretien et de repas, dont les montants ont été fixés au contrat de travail et sont déclarés, comme habituellement, par votre employeur.

Proposition de formation en lien avec l'alimentation :

Equilibre alimentaire et cuisine du quotidien. 3 jours : 21h

Réaliser des repas répondant aux besoins nutritionnels de chacun. Participer aux achats, s'assurer de la bonne gestion des stocks et entretenir les différents équipements utilisés en privilégiant des pratiques écoresponsables.

Alimentation et prise de repas de l'enfant. 3 jours : 21h

Proposer des repas équilibrés et attractifs à l'enfant et l'accompagner dans la prise de ses repas, tout en favorisant son autonomie.

Prévention et gestion des troubles alimentaires de l'enfant. 2 jours : 14h

Reconnaître les troubles alimentaires de l'enfant et pour ajuster la préparation des repas ainsi que son accompagnement.

Si vous êtes intéressés par une formation, contacter Laure VINCENT au 06 27 18 41 42 ou par e-mail : l.vincent@agglo-royan.fr

*** Disponibilités pour l'été

Si vous avez des disponibilités pour réaliser des remplacements cet été, merci de communiquer ces informations au Relais concernés par téléphone ou par e-mail.

Inscription aux activités :

- par téléphone au 05.46.38.33.26.

- par email : relais.ape@agglo-royan.fr ou e.bulteau@agglo-royan.fr



Quand je suis sur tes genoux

Quand je suis sur tes genoux,
Caché(e) tout près de ton cœur
Il fait bien chaud et plus doux
Qu'au fond d'un nid de bonheur
Et quand, sur tes genoux,
J'écoute battre ton cœur,
J'entends ma maman,
Tout doux, tout doux,
Chanter le bonheur.

calendrier

MAI 2021

Retrouvez le programme sur le site de la Communauté d'Agglomération Royan Atlantique :

www.agglo-royan.fr

l.ciglar@agglo-royan.fr / 05 46 38 33 26



	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
3	Éveil Musical 1 ^{er} gpe 9h30 - 10h00 2 ^e gpe 10h15 - 10h45	Happy muffins 1 ^{er} gpe 9h30 - 10h00 2 ^e gpe 10h15 - 10h45	Danse orientale à 9h30	Histoire de Guillis & de cache-cache 1 ^{er} gpe 9h30 - 10h00 2 ^e gpe 10h15 - 10h45	Histoire de Guillis & de cache-cache 1 ^{er} gpe 9h30 - 10h00 2 ^e gpe 10h15 - 10h45
10	Fête des mères 1 ^{er} gpe 9h30 - 10h00 2 ^e gpe 10h30 - 11h00	Happy muffins 1 ^{er} gpe 9h30 - 10h00 2 ^e gpe 10h15 - 10h45	Éveil Musical 1 ^{er} gpe 9h30 - 10h00 2 ^e gpe 10h15 - 10h45	FÉRIÉ	Sac magique 1 ^{er} gpe 9h30 - 10h00 2 ^e gpe 10h15 - 10h45
17	Fête des mères 1 ^{er} gpe 9h30 - 10h00 2 ^e gpe 10h30 - 11h00	Happy muffins 1 ^{er} gpe 9h30 - 10h00 2 ^e gpe 10h15 - 10h45	Danse orientale à 9h30	«< Mamounette >> 1 ^{er} gpe 9h30 - 10h00 2 ^e gpe 10h15 - 10h45	Sac magique 1 ^{er} gpe 9h30 - 10h00 2 ^e gpe 10h15 - 10h45
24	FÉRIÉ	Happy muffins 1 ^{er} gpe 9h30 - 10h00 2 ^e gpe 10h15 - 10h45	Danse orientale à 9h30	Éveil Musical 1 ^{er} gpe 9h30 - 10h00 2 ^e gpe 10h15 - 10h45	Dansons avec les fleurs 1 ^{er} gpe 9h30 - 10h00 2 ^e gpe 10h15 - 10h45
31	Éveil Musical 1 ^{er} gpe 9h30 - 10h00 2 ^e gpe 10h15 - 10h45				

Éveil Musical
1^{er} gpe 9h30 - 10h00
2^e gpe 10h15 - 10h45

Au Relais PAR VISIO en MAI, nous retrouvons nos intervenants habituels :
Caroline, Albertine et Marie-France, en visio