

# La lettre

SERVICE PETITE ENFANCE

## RECETTE DU P'TIT CHEF

### Bonhomme en pain d'épices

Il te faut :  
100g de beurre mou  
100g de miel  
50g de sucre  
1 oeuf  
350g de farine  
1c. à café de levure  
2 cuillères à café de mélange de 4 épices



Dans un saladier, mélanger le beurre avec le sucre et le miel puis terminer par l'oeuf. Dans un autre récipient, mélanger la farine, la levure et les épices.

Incorporer le second mélange au 1er, avec une cuillère, puis à la main, réserver ensuite au frigo 30mn. Etaler la pâte sur un plan de travail fariné, et découper avec un emporte-pièce "bonhomme". Déposer-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, et enfourner (Thermostat 6, cuisson 10mn). Pour le glaçage, mélanger 1 blanc d'oeuf et 300g de sucre glace.

## ACTIVITÉS EN FAMILLE

### PÈRE NOËL ET RENNES

Après une balade en famille pour ramasser des brindilles (pour les bois de rennes) ou autres feuilles, fabriquez de jolies décorations avec quelques rouleaux de papier toilette, de la peinture (rouge pour l'habit du père Noël), des feutres et du coton (pour la barbe).



N°7

Novembre -  
Décembre 2022

## ACTUALITÉS

### UNE PUERICULTRICE

à votre écoute

Isabelle Lecomte, puéricultrice à votre écoute à domicile ou en consultation :  
Service territorial de Protection Maternelle Infantile  
SDS Murviel-les-Béziers  
04.67.67.82.90

## AGENDA

### SPECTACLE DE NOËL

À vos agendas ! le 29 novembre, les enfants du Multi-accueil Le Colombié et le Relais Petite Enfance sont conviés au spectacle de Noël, proposé par la Communauté de communes. Place à la fantaisie poétique avec la Cie Durama et son "Petipapeti"!

## RETOUR SUR...

### LA SEMAINE DU GOÛT

Le Relais Petite Enfance a organisé des ateliers itinérants avec des escales à Abeilhan, Thézan, Roujan, Murviel... Avec Le Moulin de Lène, les tout-petits ont vécu une expérience sensorielle autour du raisin.

Dégustation de raisins blancs et noirs, préparation du jus de fruit, assemblage... Et, à Abeilhan, en ouverture de cette semaine autour du goût, les tout-petits et les résidents de "la Maison ensoleillée" ont partagé un joli moment avec la préparation collective d'une salade de fruits. À Puimisson, la crèche Le Colombié a proposé diverses activités autour du goût, avec découverte de fruits, confection de pizzas et fontaine à chocolat.

Communauté de communes Les Avant-Monts  
ZAE l'Audacieuse 34480 Magalas

# PARENTALITÉ

## Quel aliment, à quel âge ?

Entre 4 et 6 mois, la diversification alimentaire peut commencer.

**Les légumes :** À cet âge, tous les légumes cuits, peu fibreux et aux saveurs douces, sont conseillés : carottes, courgettes, haricots verts, betteraves, citrouilles, potirons, blanc de poireau... Ils doivent être introduits un à un et soigneusement mixés en purées.

De 7 à 12 mois : tous les légumes cuits peuvent être cuisinés, en fonction de la tolérance digestive. Vers 8-10 mois, vous pouvez commencer à introduire les morceaux très fondants.

De 1 an à 3 ans : la découverte des crudités, coupées en petits morceaux : carottes crues, concombres, tomates, salade... Vers 18 mois, les légumes secs – écrasés ou en purée – font leur entrée dans l'assiette de Bébé.

**Les fruits :** de 4 à 6 mois, des compotes de pomme, banane ou de poire. De 7 à 12 mois : tous les fruits de saison. Vers 9 mois, on peut commencer à lui faire goûter des fruits crus, à condition qu'ils soient bien mûrs et écrasés.

### Les viandes et poissons

De 6 à 8 mois : de la viande et du poisson mixés  
Pour commencer, les morceaux de viande (veau, bœuf, poulet...) ou de poisson (colin, cabillaud...) à mixer très finement et à mélanger aux légumes.

De 9 à 12 mois : viande et poissons hachés

### Les produits laitiers

De 6 à 8 mois : les yaourts

Le lait maternel ou infantile reste la base de son alimentation durant sa première année. Pour diversifier les saveurs, le midi ou au goûter un yaourt, un fromage blanc ou un petit suisse nature. De 8 à 9 mois : les fromages font leur entrée

Les fromages pasteurisés peuvent commencer à être introduits dans les repas.

## Contacts utiles

Crèche Le Colombié

creche@avant-monts.fr  
04 67 49 00 79

RDE (Relais Petite Enfance)

06.83.16.56.29 ou 06.76.95.44.61



### COMPTINE

Mon beau sapin,  
Roi des forêts  
Que j'aime ta verdure.  
Quand par l'hiver  
Bois et guérêts  
Sont dépouillés  
De leurs attraits  
Mon beau sapin,  
Roi des forêts  
Tu gardes ta parure.

Toi que Noël  
Planta chez nous  
Au saint anniversaire  
Joli sapin,  
Comme ils sont doux

