La lettre

N°6
Septembre 2022

SERVICE PETITE ENFANCE

RECETTE DU P'TIT CHEF

BACI DI DAMA

Il te faut :
150g de farine
65g de sucre roux
100g de poudre de noisette
1c. à café de levure
1 pincée de sel, 1c. à soupe d'huile
1/2 c. à café d'extrait de vanille
8cl d'eau chaude, 1 pot de pâte à tartiner

Mélanger la poudre de noisette, la farine, le sucre, la levure et le sel. Incorporer ensuite l'huile, l'extrait de vanille et l'eau chaude. Travailler la préparation à la main jusqu'à obtenir un boule homogène. Laisser reposer 30mn au frigo. Avec la paume de la main, façonner une vingtaine de petites boules. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, disposez et les aplatir. Enfourner 20mn à 165°. Etalez la pâte à tartiner au chocolat-noisette sur chaque biscuit, puis assembler. laisser quelques minutes au frigo afin que les deux parties se figent.

ACTIVITÉS EN FAMILLE

DES POTS À CRAYONS

Et si on se fabriquait de jolis pots à crayons ?
Rien de plus simple !
Quelques feuilles, des rouleaux de papier toilette vides, de la peinture ou autre et des gommettes ... et nos crayons , pinceaux n'auront qu'à bien se tenir ...

ACTUALITÉS

RPE, UNE NOUVELLE ÉQUIPE

à votre écoute

À compter du 1er septembre, de nouvelles animatrices, Audrey Boisset et Maude Bellut, vous accueilleront sur rendez-vous : les lundis et jeudis a.m à Murviel-les-Béziers et à Roujan, ainsi que les mercredis et vendredis a.m à Magalas.

Contacts : audrey.boisset@avant-monts.fr ou au 06.83.16.56.29 et maude.bellut@avant-monts.fr ou au 06.76.95.44.61

AGENDA

LA SEMAINE DU GOÛT

la 33ème édition de la semaine du goût, c'est du 10 au 16 octobre 2022. Le Relais Petite Enfance participera à cet évènement national. Plus d'infos auprès des animatrices du Relais !

Les Avant-Monts
Communauté de communes
OUEST HÉRAULT

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

PARENTALITÉ

Le sommeil

La quantité de sommeil dont un enfant a besoin varie selon l'individu et certains facteurs, y compris son âge.

Peu importe l'âge de votre enfant, les routines du coucher sont importantes, et encouragent de bonnes habitudes de sommeil. Afin d'aider l'enfant à apaiser son corps et son esprit, une routine de 20 à 30 minutes est conseillée chaque soir avant que l'enfant se couche :

- Baisser toutes les lumières de la maison
- Éteindre les écrans deux heures avant le coucher
- Mettre de la musique douce
- Raconter une histoire
- Discuter ensemble des moments que l'enfant a passé dans la journée, ce qu'il a aimé, ce qu'il aimerait faire...

Nouveau né (0-3 mois)

Un bébé dort beaucoup, en moyenne 16h par jour. C'est pendant son sommeil que se fait la maturation du cerveau du nourrisson et que les hormones nécessaires à sa croissance sont sécrétées.

Nourisson (4-11 mois)

Les jeunes enfants se réveillent plus souvent que des enfants plus âgés, car leurs cycles de sommeil sont plus courts. ils o,t pour objectif d'augmenter le temps de sommeil paradoxal, dont on pense qu'il est important pour le développement du cerveau. Votre enfant vous réveille plusieurs fois par nuit ? C'est normal ! :)

Jeune enfant (1-5 ans)

Entre 1 an et 2 ans, le temps de sommeil idéal varie de 11h à 14 h. Entre 2 et 5 ans, les enfants dorment entre 10 et 13h. Petit à petit, la durée de sommeil nécessaire passe à un peu moins de 12 h par jour.

Contacts utiles

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

RPE (Relais Petite Enfance)
06.83.16.56.29 ou 06.76.95.44.61

Les permances des LAEP

Lieux d'accueil enfants parents, ouverts à tous, gratuits et anonymes :

- "Les petits pas", le vendredi matin de 8h30 à 12h30, à côté de la médiathèque à Puissalicon.
- "Les petites Coccinnelles" les mardi et jeudis matins de 9h à 12h, salle de l'ancien couvent à Neffiès
- Tout l'agenda du "Royaume des neuf fiefs", place de la mairie, à Neffiès. sur leur page facebook.

COMPTINE

J'ai un nom, un prénom,
Deux yeux, un nez, un menton.
Dis-moi vite ton prénom,
Pour continuer la chanson.
Comment t'appelles-tu ?
Je m'appelle « ... »
Bonjour « ... »