

# Le P'tit Cairn

## N°3

Pour ce numéro 3 nous vous orientons vers l'alimentation, des recettes en tous genres, des jeux, de la culture. **De quoi te régaler !!!**

### Le coin des bouts de chou

#### LA DME\*

##### UNE AUTRE MANIÈRE D'ABORDER LA DIVERSIFICATION

\* Diversification Menée par l'Enfant, autrement appelé Diversification Libre et autonome, ou en anglais, Baby Led Weaning (BLW).

#### C'EST QUOI ?

En DME, on ne donne pas de purées ni de compotes,



mais des MORCEAUX, dès le début.



#### ON COMMENCE QUAND ?

En diversification classique, il est recommandé de commencer la diversification entre 4 et 6 mois.

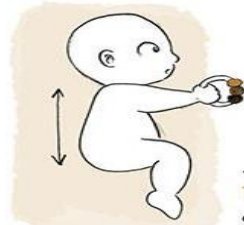
En DME, c'est :

- Dès qu'il manifeste **LE DÉSIR DE MANGER**, souvent autour de 6 mois, parfois plus, parfois moins.

(chez certains bébés, ça peut être vraiment très clair)

**WHAAAA !\***

\* je veux caaaa !



- Et qu'il est assez tonique pour **TENIR SON DOS DROIT** et qu'il est capable de saisir un objet et le porter à la bouche.

SITE WEB : BOUGRIBOULLONS.FR

## ON DONNE QUOI ET COMMENT ?



On commence par donner des morceaux de la taille du poing de l'enfant, afin qu'il puisse les saisir.

D'après les dernières recommandations, on peut donner de TOUT ! légumes, fruits, mais aussi viande, poisson, œufs,...



## POURQUOI CHOISIR LA DME ?

### 1 - POUR DÉVELOPPER SON AUTONOMIE ALIMENTAIRE ET LA CONSCIENCE DE SES BESOINS



L'alimentation autonome de l'enfant est la suite parfaite de l'allaitement à la demande.

elle peut aussi convenir à un bébé allaité ou biberon avec certaines recommandations particulières, lisez l'introduction du site [www.diversificationalimentaire.com](http://www.diversificationalimentaire.com)

Les aliments ne sont pas mélangés, il peut alors choisir quel aliment et quelle quantité, suivant les besoins de son corps, que lui seul peut connaître.

Carotte, courgette, poulet



SITE WEB : BOUGRIBOULLONS.FR

Tout comme l'allaitement, il est quasiment impossible de connaître la quantité ingérée. Cela tombe très bien, car tous les bébés n'assimilent pas de la même manière, ni n'ont besoin des mêmes choses.

Émeline, 7 mois, mange l'équivalent de 250g d'aliments solides.



Gustave, 7 mois, mange l'équivalent de 150g d'aliments solides.



← Même courbe de poids. →

**EUX SEULS** sont aptes à savoir ce qu'il leur faut.

On est donc obligé de **LÂCHER PRISE** et de faire **CONFIANCE** à son enfant



SITE WEB : BOUGRIBOULLONS.FR





## 2 - POUR ÉVEILLER LA CURIOSITÉ ALIMENTAIRE

La découverte des aliments est totale, le bébé se l'approprie à travers **TOUS SES SENS**.



D'après une étude parue dans le *British Medical Journal Open*, laisser son enfant toucher sa nourriture et manger avec les doigts favoriserait l'attrance vers une alimentation plus saine et moins sucrée limitant ainsi les risques de surpoids.

L'enfant développe aussi sa motricité fine, ainsi que sa coordination.



SITE WEB : BOUGRIBOULLONS.FR

## 3 - POUR PERMETTRE À L'ENFANT DE VIVRE LE REPAS EN FAMILLE



Car l'enfant apprend en imitant, et que, avouons-le c'est carrément sympa de vivre ce moment ensemble.

## QUELQUES PETITES CHOSSES À SAVOIR



### 1 - LA POSITION

L'enfant doit **TOUJOURS** être en position assise, bien droit, sur les genoux ou dans une chaise verticale, afin que les morceaux qu'il n'est pas encore capable d'avaler ne tombent pas vers la gorge mais vers l'avant de la bouche, et donc éviter ainsi tout risque de fausse-route.

### 2 - LE REFLEXE DE RÉGURGITATION

Très prononcé chez les bébés, il les protège de l'étouffement. Si un trop gros morceau s'approche de la gorge, ce réflexe permettra de l'expulser. Ça peut parfois être impressionnant, surtout pour les personnes qui seraient peu renseignées sur le sujet.

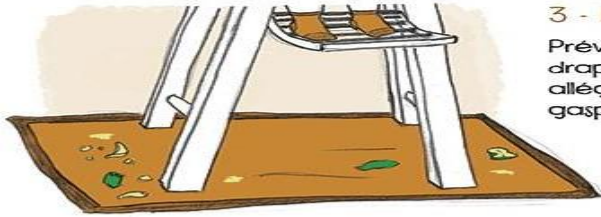


### ATTENTION !

Le bébé doit **OBLIGATOIREMENT** mettre les aliments **SEUL** dans sa bouche. Mettre un morceau dans la bouche d'un enfant (avec la main ou une cuillère), c'est lui faire risquer l'étouffement.

SITE WEB : BOUGRIBOULLONS.FR





### 3 - LE NETTOYAGE

Prévoir un chien ou à défaut, un drap ou carré de plastique pour alléger le ménage et éviter le gaspillage.

### 4 - PRENDRE LE TEMPS !

La DME permet à l'enfant de découvrir à son rythme le repas et les aliments. Il passera du temps à les explorer avec délice, ainsi qu'à observer les autres personnes à table avec lui.

Au début, vous pourriez avoir l'impression qu'il ne mange rien, c'est peut-être le cas. Les premiers mois, le lait reste l'aliment principal du bébé. La DME permet à l'enfant une découverte progressive et complète de l'alimentation solide. Il reste ainsi connecté à ses besoins et à son corps.



PROFITONS-EN  
POUR PRENDRE NOTRE TEMPS  
ET ADMIRER CE PETIT ÊTRE  
DANS SON ENTIÈRE DÉCOUVERTE.

Si vous souhaitez vous lancer dans cette aventure, n'hésitez pas à aller plus loin avec les liens mis à disposition à cette adresse : [bougribouillons.fr/dme-diversification-menee-par-lenfant/](http://bougribouillons.fr/dme-diversification-menee-par-lenfant/) ou d'intégrer un groupe facebook sur la diversification menée par l'enfant, des personnes expérimentées sauront vous répondre !

SITE WEB : BOUGRIBOULLONS.FR

## LE MASSAGE LUDIQUE POUR LES BOUTS DE CHOU

### Quels sont les bienfaits du massage pour bébé ?

- Masser son bébé est une bonne façon de développer le lien d'attachement avec lui. En effet, le contact physique stimule la production d'ocytocine, une hormone liée à l'attachement.
- Les massages ont un effet positif sur le sommeil des nourrissons. Grâce aux massages, le bébé apprend à se détendre, et son sommeil devient peu à peu plus long. Son corps sécrète aussi davantage de mélatonine, l'hormone du sommeil, à la suite d'un massage. Ainsi, le cycle d'éveil-sommeil du bébé s'améliore.
- Comme les massages sont très relaxants, les enfants qui se font masser seraient moins stressés.
- Les massages favoriseraient la prise de poids chez le nouveau-né et contribueraient à une bonne digestion. Ils soulageraient aussi les gaz.
- Les massages favorisent la communication avec le bébé, car ils demandent d'être plus à l'écoute de ses signaux non verbaux.



- Ils stimulent la circulation sanguine de l'enfant, ce qui favorise le transport de l'oxygène et le maintien de la température de son corps.

### Comment masser votre bébé ?

Nous avons trouvé une vidéo de 7 min pour vous apprendre les bons gestes pour masser bébé.

⇒ <https://youtu.be/VEk6cV686ng>



### Conseils pratiques pour masser votre bébé :

- Choisissez un moment pendant lequel votre enfant est éveillé et détendu. Cela pourrait être avant le dodo, après le bain ou avant le boire, par exemple. Évitez de le masser quand il dort, quand il pleure ou quand il est très agité.

Si votre bébé à froid, couvrez-le avec une couverture douce et sortez seulement le membre que vous êtes en train de masser.

- Comme votre bébé ne porte que sa couche pendant le massage, assurez-vous que la pièce est assez chaude pour qu'il n'ait pas froid. La pièce choisie devrait aussi être calme avec un éclairage doux.
- Couchez votre bébé sur une couverture au sol ou sur votre lit. Si vous préférez rester debout, déposez plutôt votre enfant sur la table à langer.
- Utilisez une huile végétale (ex. : huile de canola, huile d'olive, huile de pépin de raisin) pour masser votre enfant. Vous pouvez aussi utiliser une crème hydratante. Évitez toutefois les huiles de massage ainsi que les produits à base de pétrole (ex. : vaseline).
- Ne portez pas de bijoux, car ils pourraient érafler la peau de votre enfant.
- Si votre bébé aime se faire masser, vous pouvez ajouter un massage à sa routine quotidienne. Par exemple, vous pouvez réserver 15 minutes par jour à son massage à un moment de la journée où votre enfant est très calme.

### Pour les plus grands :

Cette vidéo de massage ludique vous permettra de passer un moment complice avec votre enfant.

⇒ <https://youtu.be/94cbrmd2uWo>





Apprend la langue des signes avec nous !!



doudou

Crocheter l'index sur le pouce (comme si on tenait le tissu du doudou entre le pouce et l'index) et caresser le nez ou la joue de haut en bas deux fois.

## *Le refuge des minots*

### LE BROWNIES AUX SMARTIES

Pour réaliser ce merveilleux gâteau il te faut :

- ✓ 110 g de Smarties
- ✓ 150 g de chocolat noir
- ✓ 150 g de sucre
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ 2 œufs
- ✓ 80 g de beurre
- ✓ 50 g de farine



## Préparation :

Temps Total : 45 min

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

1. Préchauffez votre four à 210°C.
2. Cassez le chocolat en morceaux que vous ferez fondre au bain-marie.
3. Ajoutez ensuite le beurre afin qu'il fonde également.
4. Cassez les œufs dans un récipient et battez-les avec le sucre.
5. Incorporez la farine, le sel et 90g de Smarties.
6. Versez le chocolat fondu et délayez le mélange.
7. Déposez la préparation dans un moule beurré et parsemez les 10g de Smarties restants sur la surface de la pâte.
8. Enfourez le tout durant 30 minutes.

**Il n'y a plus qu'à déguster !!!**



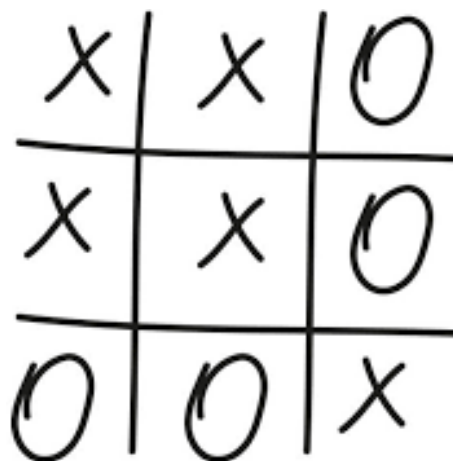
## LE MORPION GEANT

Le morpion... ce jeu très simple, renommé « Le puissance 4 » pour vos enfants.

Les enfants ont besoins de se défouler, de respirer l'air frais et de s'amuser pour être en bonne santé. C'est pourquoi, aujourd'hui nous vous proposons de jouer au morpion géant dans votre jardin !

Jouer mais aussi : développer leur réflexion, leur motricité, leur vitesse et leur esprit de compétition.

**Rappel du déroulé du morpion classique :** un premier joueur dessine son symbole sur une case. Puis c'est au tour de l'autre joueur de dessiner son symbole sur une case vide. Le but du jeu est de réussir à aligner trois symboles pour remporter la partie.



### POUR LE MORPION GEANT :

#### Il vous faut :

- Pour les cases : soit des cerceaux, des bâtons de bois, des balais, des cordes à sauter, d'escalade, la laisse du chien, ...
- Pour représenter les symboles : des chasubles, des vieux tee-shirts, des chiffons, des chapeaux, ...

#### Installation :

- Vous matérialisé le morpion au sol : il vous faut 9 cases,
- A une distance qui vous semble le plus juste (en fonction de l'âge de vos enfants), vous délimitez la ligne de départ,
- A côté de cette ligne, vous disposez les « symboles »

#### Déroulé :

Soit sous forme de relais (minimum 4 participants) soit chacun son tour (si vous êtes 2 ou 3), vous courez avec un des symboles à la main, le jeter dans l'une des cases, puis revenez en courant vers l'aligne de départ.

Le but est d'être le premier à avoir aligner ses trois symboles.

Voici une courte vidéo qui vous permettra de visualiser l'activité :

[https://www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA&feature=emb\\_logo&ab\\_channel=InnovativeTraining4all](https://www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA&feature=emb_logo&ab_channel=InnovativeTraining4all)





# La planète des ados

## LE P'TIT DEJ' REVISITE

*Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée.*

Lorsqu'il est pris correctement, il doit apporter au corps un quart des besoins énergétiques nécessaires pour la journée. Il se compose d'un produit céréalier, un fruit, un produit laitier et une boisson. Par manque de temps ou d'appétit, il est souvent négligé.

Alors profitons des vacances pour **faire le plein d'énergie et pour partir du bon pied dès le matin !**

**Pour vos ados (et pour vous), voici 5 recettes pour faire des bols remplis de vitalité :**

### Porridge, pomme, cannelle, noix de pécan



- Epluchez la pomme, évidez-la et découpez-la en dés de taille moyenne.
- Hachez grossièrement les noix de pécan.
- Dans une poêle à feu moyen, faites fondre le beurre puis ajoutez les dés de pomme et la cannelle, et faites cuire doucement pendant que vous préparez le porridge.
- Dans une casserole, faites chauffer le lait et les flocons d'avoine à feu moyen pendant environ 5min. les flocons doivent gonfler et la texture doit être épaisse.
- Versez le porridge dans votre bol et ajoutez les pommes.
- Ajoutez les graines de courges, les noix de pécan et le sirop d'érable.

#### INGREDIENTS

1 pomme  
1 poignée de noix de pécan  
1 noisette de beurre  
1 pincée de cannelle  
150ml de lait  
40g de flocons d'avoine  
1 cuillère à soupe de graines de courges  
2 cuillères à soupe de sirop d'érable

### Nice Cream chocolat et noisette



- Préparez la Nice Cream : dans un blender, placez la banane, le cacao, le lait, le sirop d'érable et la purée de noisette.
- Une fois la préparation homogène, versez la Nice Cream dans votre bol.
- A l'aide d'un économe, râpez le chocolat dessus.
- Concassez les noisettes et ajoutez-les sur la Nice Cream avant de déguster !

#### INGREDIENTS

1 banane préalablement congelée et découpée en tranches  
1 cuillère à soupe de cacao maigre en poudre  
1 cuillère à café de purée de noisette  
2 cuillères à café de sirop d'érable  
5cl de lait  
Une poignée de noisette  
20g de chocolat noir



### Muesli, yaourt, banane, myrtilles et beurre de cacahuète



- Coupez la banane en tranches.
- Lavez les myrtilles.
- Versez dans un bol le fromage blanc et le beurre de cacahuète.
- Ajoutez les fruits et enfin le muesli.
- Parsemez de graines de courge.
- Et dégustez !

#### INGREDIENTS

1 fromage blanc  
100g de myrtilles  
1 banane  
1 cuillère à soupe de graines de courge  
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète  
30g de muesli

### Granola, fruits rouges, pistache, lait d'amande



- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans un récipient, versez les flocons d'avoine, le sirop, le quinoa soufflé, les amandes concassées, la compote et l'huile de coco.
- Mélangez bien tous les ingrédients.
- Disposez cette préparation bien à plat sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé et laissez cuire une quinzaine de minutes en remuant à mi-cuisson. Le granola doit être bien doré.
- Lavez les fruits et concassez des pistaches.
- Disposez dans votre bol le lait d'amande bien frais, le granola, les fruits et les pistaches.

#### INGREDIENTS

2 cuillères à soupe de flocons d'avoine  
1 cuillère à soupe de quinoa soufflé  
1 cuillère à soupe d'amandes  
1 cuillère à café de sirop d'agave  
2 cuillères à soupe de compote de pomme  
1 cuillère à café d'huile de coco  
1 cuillère à café de pistache  
100g de fruits rouges  
20cl de lait d'amande

### Porridge d'avoine, kiwi et myrtilles



- Dans une casserole, faites chauffer le lait et les flocons d'avoine à feu moyen pendant environ 5min. Les flocons doivent gonfler et la texture doit être épaisse.
- En fin de cuisson ajoutez le thé matcha, les graines de chia et la purée d'amande.
- Lavez les myrtilles.
- Epluchez le kiwi et découpez-le en tranches.
- Disposez le porridge dans votre bol et ajoutez les myrtilles et le kiwi sur le dessus avant de déguster !

#### INGREDIENTS

1 petit verre de flocons d'avoine  
1 cuillère à soupe de graines de chia  
2 petits verres de lait d'amande  
1 cuillère à café de thé matcha  
1 cuillère à café de purée d'amande blanche  
1 kiwi  
Quelques myrtilles



## J'PEUX PAS J'AI DANSE !

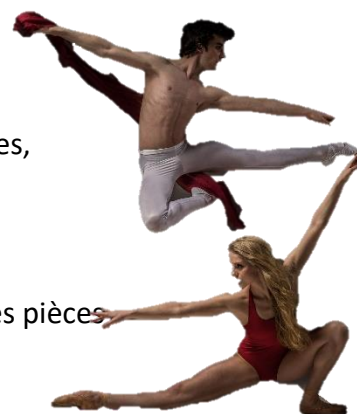
*Les maisons d'opéra se mobilisent.*



Tu adores l'émission « Danse avec les Stars », tu aimes danser, la beauté des chorégraphies, le doux et puissant son qui accompagne les artistes... alors ne loupe surtout pas cette info !

Voici des spectacles de danses diffusés gratuitement, pour le plaisir des yeux et des oreilles :

- ❖ **L'Opéra de Paris** propose un spectacle en ligne par semaine, incluant régulièrement des ballets et des cours de danse donnés par les Etoiles sur son compte Instagram. à suivre sur <https://www.instagram.com/balletoperadeparis/>  
Un spectacle magnifique : [https://chezsoi.operadeparis.fr/ballet/videos/gala-d-ouverture?utm\\_source=reseaux-sociaux&utm\\_medium=instagram&utm\\_campaign=gala-d-ouverture](https://chezsoi.operadeparis.fr/ballet/videos/gala-d-ouverture?utm_source=reseaux-sociaux&utm_medium=instagram&utm_campaign=gala-d-ouverture)
- ❖ **Le Théâtre de Chaillot** propose plusieurs belles captations de danses classiques, contemporaines, urbaines, traditionnelles, <https://theatre-chaillot.fr/fr/chaillotchezvous>
- ❖ **L'Opéra de Lyon** propose en ligne plusieurs opéras et quelques pièces de danse récentes <https://www.opera-lyon.com/fr/mediatheque>
- ❖ **Le Dance Théâtre of Harlem** diffuse quelques ballets de son répertoire ainsi que de nombreuses danses classiques ou moderne. <https://www.youtube.com/channel/UCY5gb-8rQWU6jGJlfe60DJg/videos>





La BD du jour : « L'âge des secrets » de Magnhild Winsnes.



Résumé : Hanna passe tous ses étés avec ses amies Siv et Mette : elles jouent aux Sioux et battent le record du nombre de scarabées capturés. Mais cette année, quand Hanna débarque, Siv n'en a plus rien à faire des scarabées, Mette a pris trois tailles de seins, et elles ne parlent plus que du beau Sindre. Superbe roman graphique drôle et troublant qui saisit à la perfection cet étrange instant de bascule où l'on est encore un enfant, au milieu d'ados qui jouent déjà aux adultes.

## Mur du savoir

Le savais-tu ?

- Le seul aliment qui ne pourrit pas, est le miel
- Il faudrait qu'1,2 millions de moustiques nous piquent simultanément pour nous vider de notre sang.
- Il y a 1.6 millions de fois plus de fourmis que d'êtres humains sur la planète. Intéressant aussi : si tu additionnes le poids de toutes ces fourmis, elles pèsent autant que tous les êtres humains réunis.
- En moyenne, une personne consacre 6 mois de sa vie à attendre au feu rouge.
- Les fleurs poussent plus vite lorsqu'elles "entendent" de la musique.



## Devinettes et blagues

- Pour moi l'accouchement vient avant la grossesse, l'enfance avant la naissance, et la mort avant la vie
- On me pose, on me coupe, on me sert et pourtant on ne me mange pas
- Pourquoi un éléphant est gros, gris et avec une trompe ?
- Quel est l'animal le plus heureux ?
- Quel est le sport le plus fruité ?

Réponses :

Le Dictionnaire  
Un jeu de carte  
✓ Parce-que s'il était petit, blanc et rond ce serait  
une aspirine.  
Le hibou, parce que sa femme est chouette.  
✓ La boxe, parce que tu te prends des pêches dans  
la poire et tu tombes dans les pommes.

