

LA GAZETTE DES POPIROUETTES

Le bulletin d'information officiel des crèches !



EDITO

Par l'équipe gazette de l'Association les Enfants de la Colline

La crèche Popy fête ses 30 ans ! Et même déjà 31, parce qu'on a mis du temps à rassembler toutes ces bougies pour les souffler le 1er juin. 31 ans d'accueil, de bienveillance autour des enfants, par des équipes aussi épatantes qu'engagées. 31 ans à promouvoir le modèle de crèche associative (et même 5 ans pour la gestion parentale !). Nous avons donc mis dans cette gazette spéciale *Nature*, un peu de ce que nous souhaitons voir perdurer à Popy et Pirouette pour les 30 prochaines années : le jeu, les sourires, la curiosité et le respect de notre environnement.

LE PORTRAIT

Interview de Pauline, cuisinière (mais pas que !) à la crèche Popy



Quel est votre parcours professionnel ?

J'ai fait un bac pro hôtellerie-restauration et un CAP pâtisserie. Auparavant j'ai plutôt travaillé en saisons. Suite à un rapprochement de conjoint, j'ai eu besoin de changer de travail et d'organisation. D'autre part, le poste avec les après-midis auprès des enfants m'a plu. Je travaille à la crèche Popy depuis septembre 2018.

Est-ce que vous pouvez nous expliquer votre poste ?

J'ai deux casquettes, une première en qualité de cuisinière, et une deuxième auprès des enfants de la section des grands. Le matin en cuisine, je passe les commandes (primeur, boucherie, produits frais), et chaque semaine je propose les menus en fonction. En amont, il faut faire toute la préparation des repas avec les spécificités par âge et par section, et les régimes alimentaires. L'après-midi dans la section des grands, j'interviens en relais des professionnelles à partir du réveil de sieste.

Y a-t-il un projet autour de l'alimentation dans nos crèches ?

A Popy le circuit court est privilégié, en bio le plus possible (pommes notamment). Nous passons par le fournisseur « Maréchal Fraîcheur », qui propose des fruits et légumes de saison. Je regarde la provenance des produits et favorise les aliments qui sont appréciés des enfants.

Pouvez-vous nous dire quelques mots sur le compostage lié à la préparation des repas ?

Nous avons des barquettes spéciales où les professionnels (ou les enfants chez les grands) mettent les restes de repas. Ces déchets sont ensuite mis à la borne à compost du parc Popy. Je fais attention aux proportions pour éviter le gaspillage.

Quelles sont les caractéristiques de votre cuisine ?

Je privilégie la cuisine simple et variée et c'est souvent des recettes de mon enfance. Il m'arrive de faire des légumes que je n'appréciais pas petite... par exemple les salsifis à la tomate, qui ont eu du succès auprès des enfants de la crèche ! Parfois, les essais sont mitigés. J'aime innover... on est un peu obligés avec les enfants, car les goûts changent vite à leur âge. Et certains aliments sont découverts à la crèche. Parfois les réactions des enfants sont surprenantes, ils apprécient des aliments atypiques. De temps en temps j'introduis des nouvelles saveurs chez les plus petits, telles que les épices pour relever des plats.

Où trouvez-vous les idées ou les inspirations pour vos plats ?

Je m'inspire parfois de livres de recettes, ou de trouvailles sur internet, ou de plats que j'ai pu réaliser auparavant.

Quelques conseils ou astuces pour faire apprécier des aliments nouveaux aux enfants ?

C'est préférable d'introduire des nouvelles saveurs le plus tôt possible. Généralement, jusqu'à 18 mois, on dit qu'ils acceptent de goûter à tout. On le constate chez les bébés, ils n'ont pas de blocage alimentaire. On les voit persévérer et reprendre une cuillerée comme s'ils voulaient se convaincre que ça peut être bon... Il faut aussi varier les modes de cuisson et de préparation, quand on voit que ça ne fonctionne pas. Chez les plus grands, préparer le repas avec eux peut aussi parfois aider !

COMPTINE

qui se fait dans la paume de la main de l'enfant

Dans mon jardin

(caresser la paume de la main de l'enfant)

Ya un bassin

(avec l'index dessiner un cercle)

Dans ce bassin (même geste)

Ya une p'tite bête

(piquer de l'index la paume)

Qui monte, qui monte, qui monte...

(les doigts s'agitent

et remontent le long du bras)



RECETTE ANTIGASPI DE PAULINE

Pesto aux fanes de carottes



55g de fanes de carottes
40g de parmesan
80g d'huile d'olive
40g de poudre d'amandes
1 gousse d'ail



Nettoyer les fanes de carottes et ne garder que les feuilles. Mixer avec les gousses d'ail dégermées et le parmesan. Ajouter l'huile et la poudre d'amandes. Réserver dans un pot fermé au réfrigérateur.



ALLEZ, OUST ! TOUT LE MONDE DEHORS !

par Julie et Marie, éducatrices de jeunes enfants à Popy



Aujourd'hui, les bienfaits de vivre en contact avec la nature ne sont plus à prouver et depuis septembre 2021, l'éveil à la nature du jeune enfant est relié au projet d'accueil des structures. Cette volonté s'exprime dans plusieurs textes (La charte nationale d'accueil du jeune enfant, le rapport Marinopoulos, celui de 2020 des mille premiers jours, l'ordonnance du 19 mai 2021, la convention internationale des droits de l'enfant), tous sont unanimes et l'OMS insiste : **le rapport à la nature est essentiel pour tous les enfants !**

Cette préoccupation devient centrale depuis ce constat alarmant : **les enfants d'aujourd'hui ne sortent pas suffisamment ! Le temps passé dehors est en moyenne de 12 minutes par jour contre 2 à 3 heures recommandées par l'OMS (activités physiques comprises)**. Malheureusement, à l'heure du numérique, cela ne va pas aller en s'arrangeant, on laisse trop facilement nos cerveaux "s'évader" devant des écrans alors que rien ne vaut une petite promenade pour "recharger nos batteries" ! Il y a donc urgence à reprendre contact avec la nature, surtout lorsque l'on sait tous les bénéfices pour le développement harmonieux de l'enfant :

- Se dépenser dans la nature entretient sa forme physique et renforce ses défenses immunitaires.
- La nature apaise l'enfant, elle a le pouvoir de réguler ses émotions.
- La nature est un terrain de jeux, de découvertes et d'explorations privilégié :
 - C'est un espace de liberté qui permet à l'enfant de découvrir, de jouer à sa façon et au gré de ses envies. Elle favorise l'estime de soi. L'enfant y teste ses limites, évalue les risques, accomplit ses propres objectifs.
- Dehors, le développement moteur, sensoriel et intellectuel de l'enfant est stimulé, naturellement, il s'intéresse, observe, s'occupe, bouge, imagine, écoute, touche, sent, par tous les moyens et de toutes les manières...
- Au contact de la nature, l'enfant apprend à respecter son environnement et ce qui l'entoure, il développe ses facultés d'empathie, de coopération et d'entraide.

Dans nos crèches, malgré une organisation ficelée autour d'un projet pédagogique (de qualité!), la vie harmonieuse des enfants peut parfois être mise en difficulté en raison de leur trop grande proximité. Sortons ! En plein air, c'est la liberté ! Les enfants peuvent crier, courir, "s'évader", s'expérimenter... Les adultes aussi profitent de ce bol d'air, dehors, ils sont plus à même d'observer les enfants et de partager leurs découvertes.

A Loczy, à Budapest (notre lieu de référence en matière de pédagogie), la nature est au cœur de leurs préoccupations. La crèche dispose d'un grand jardin végétalisé dans lequel les enfants sortent quotidiennement et par tous les temps ! Ils pratiquent également (comme beaucoup de pays nordiques) la sieste dehors. Les enfants ont des lits sur une terrasse extérieure couverte et disposent de grosses turbulettes bien chaudes et de couvertures pour l'hiver ! Cette pratique permet d'éviter la pollution intérieure, d'avoir des siestes plus longues et de renforcer les défenses immunitaires des bébés. Alors... A quand la sieste au grand air pour les enfants de la colline ?!

A Popy, nous avons beaucoup de chance de disposer d'un jardin (qui s'est agrandi en gagnant le concours du Budget Participatif citoyen 2022) et d'être frontaliers du parc Popy que nous explorons dès que possible. A Pirouette, nous sortons régulièrement dans le petit square devant la crèche et nous avons le mérite de partir pour de belles balades jusqu'au parc de la Tête d'Or, charriots 4 places et combinaisons adaptées, rien ne nous arrête ! L'enjeu et les bénéfices d'être dehors pour les enfants sont trop importants !

PROJETS À VENIR

A Popy, nous souhaiterions participer à un nouvel appel à projet « végétalisation » subventionné à hauteur de 80% par la mairie (dans la limite de 5000 euros) concernant des kits hors sol. Nous aurions besoin de vraies jolies barrières pour délimiter les différents espaces des sections, d'un cabanon pour ranger du matériel coté lavande, de bacs à sable etc. C'est une belle opportunité à ne pas manquer ! D'ailleurs toutes les bonnes volontés pour participer à ce projet sont les bienvenues (dépôt du dossier avant le 31 août).

A Pirouette, en juin, une journée de formation sera consacrée à la pédagogie de plein air. Les professionnelles vont renforcer leurs connaissances en lien avec la connexion à la nature et la transition écologique pour mieux comprendre les enjeux en termes de santé et de développement de l'enfant.

DES LIVRES SUR LE THÈME DE LA NATURE

Pour les tous petits :

La collection *Ma Petite Nature* des éditions Amaterra

Pour les presque grands :

Ma cabane à feuilles, Akiko Hayashi et Kiyoshi Soya, L'école des loisirs

Pour les plus grands :

Mes petites histoires qui font du bien dans la nature, Audrey Bouquet et Elsa Fouquier, Fleurus éditions

La fête de la tomate de Satomi Ichikawa, L'école des loisirs.

IDÉES D'ACTIVITÉS À RÉALISER AVEC VOS ENFANTS DANS LA NATURE

- Les petits explorateurs aux yeux de lynx : on cherche et on montre un maximum d'éléments de la nature d'une couleur donnée.
- On se pose et on écoute : le vent dans les feuilles, un oiseau, peut-être même un écureuil qui grignote dans un arbre ?
- Land Art : on réalise des œuvres d'art éphémères, créées avec des éléments de la nature récoltés.
- Sac à trésors : un petit sac opaque dans lequel on cache plusieurs éléments de la nature. On touche sans voir, on peut décrire ses sensations et deviner de quoi il s'agit.
- Sur la piste des fourmis : on peut proposer à l'enfant de suivre le chemin des fourmis pour découvrir où se trouve leur fourmilière.
- On lit des livres, tout simplement allongés dans l'herbe ou sur une couverture.



RECETTE ANTIGASPI DE PAULINE

Sirop de fraise

60g de queues de fraises

(avec un peu de chair)

60g de sucre de canne

125 ml d'eau



Mélanger les ingrédients dans une casserole.

Faire chauffer à feu doux. Amener à ébullition.

Cuire en remuant régulièrement jusqu'à épaississement léger environ 15 minutes.

Filter avec une passoire à mailles fines, écraser pour extraire le liquide de la pulpe.

Verser dans une bouteille une fois refroidi.

Conserver au réfrigérateur.