

## ÉDITO

Les cloches sont bien passées au Jardin des Galipès ! La récolte a été fructueuse, pour le plus grand plaisir de nos petits gourmands, qui se sont bien régalez avec le chocolat... Une belle matinée gourmande à découvrir au travers de quelques clichés de notre chasse aux œufs de Pâques !!

Tous les parents rêvent de voir leurs enfants croquer la vie à pleines dents et poser sur le monde un regard confiant. Mais comment cultiver en eux le goût du bonheur ? Leur insuffler l'optimisme et la joie de vivre ? Parlons-en dans notre rubrique psycho. ☺

Apporter une bonne alimentation à son enfant peut parfois s'avérer compliqué, surtout quand on entend tout et son contraire. Petit point de quelques idées reçues sur l'alimentation des petits dans notre rubrique nutrition.

Bonne lecture à tous et rendez-vous le mois prochain.

Béatrice

**À NOTER**

**FERMETURE EXCEPTIONNELLE A 18 HEURES**

**Le lundi 19 mai 2025.**

L'équipe participera à une séance d'analyse de pratiques professionnelles

## À LA RENCONTRE DES PONEYS

3 poneys du Centre équestre d'Aÿ-Champagne viendront à la crèche, à la rencontre des petits Galipiens, le :

**Mardi 27 mai 2025**

**De 9h30 à 11h30**

**Dans la cour de la crèche**

Les tout-petits pourront profiter de cette matinée pour faire autant de tours qu'ils souhaiteront !! Si votre enfant est absent ce jour, vous pouvez néanmoins venir avec lui pour faire des tours de poney.

*Un bon moment en perspective s'annonce ☺*



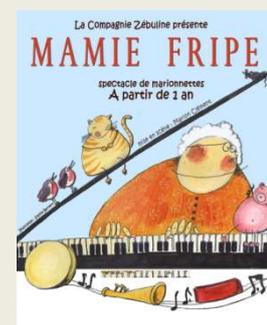
La crèche sera fermée les **jeudi 29** et **vendredi 30 mai 2025**

(Pont de l'Ascension)

+ le **vendredi 17 octobre 2025** (journée pédagogique)

## A vos agendas !!

- **Spectacle de marionnettes la matinée du jeudi 19 juin 25** (nous aurons besoin d'un accompagnateur).



- N'oubliez pas de réserver votre fin de journée du **vendredi 4 juillet 2025**  
**A partir de 18 heures pour notre KERMESSE**



**Merci par avance** si vous pouvez nous aider à rassembler des **lots pour notre tombola** : peut-être votre entreprise pourrait nous en offrir (bons d'achat, articles publicitaires...)

# ACTIVITES



Retrouvez toute l'actualité, les activités qui ponctuent et illustrent le quotidien des petits Galipiens sur **Facebook**.  
Découvrez encore plus de photos et petites vidéos sur notre site internet [www.jardindesgalipes.fr](http://www.jardindesgalipes.fr)

## LE BONHEUR, COMMENT CA MARCHE ?

Le bonheur, on en rêve tous, on s'efforce de le transmettre aux enfants. Mais comment ? Comment cultiver chez les enfants l'aptitude à être heureux ? Sommes-nous tous égaux en la matière ? Non. Preuves scientifiques à l'appui, on sait aujourd'hui que l'aptitude au bonheur se définit en partie par notre patrimoine génétique. Mais pas seulement. Nous sommes aussi maîtres pour trouver notre bonheur et le cultiver.

### ◆ Des chiffres qui parlent

De même que l'on naît avec les yeux verts ou une prédisposition aux allergies, on hérite également d'une capacité au bonheur propre à notre lignée. Toutefois, ce capital génétique, sur lequel nous n'avons pas de prise, ne représente que 50 % de notre aptitude à être heureux. Mis à part notre ADN, qu'est-ce qui peut donc nous rendre heureux ? Bien gagner sa vie ? Vivre à la campagne plutôt qu'en ville ? Pouvoir s'acheter de belles choses ?... Images de rêve à l'appui, la publicité nous promet qu'un nouveau Smartphone ou une belle voiture sauront nous apporter le bonheur.... Pourtant, ces données « externes » ne représentent que 10 % des ingrédients du bonheur.



### ◆ Optimiser notre regard...

Le reste nous appartient : notre bonheur dépend pour 40 % de nous seuls. Il s'agit de notre regard sur nous-mêmes et sur le monde, de notre confiance en l'avenir, de la posture qu'on adopte dans la vie. Pour aider les enfants à devenir des adultes heureux, c'est sur ces 40 % que l'on peut intervenir, en essayant de leur donner, dès l'enfance, les moyens de grandir sereinement et la sagesse de jouir de ce que la vie leur offrira.

Ce bonheur, de quoi est-il fait ?

Est-il dans le bien-être immédiat ou dans le sens qu'on donne à sa vie ? Ni l'un, ni l'autre. La recette du bonheur : additionner tous les petits instants de joie ou de bien-être que nous procure la vie et en prendre conscience, ce qui en décuple les effets.

### ... et savourer les « petits riens »

On se promène au soleil, un oiseau chante, on partage un dessert en famille... « Qu'est-ce qu'on est bien ! », « Que c'est beau ! », « On en a de la chance ! », etc. Le dire tout haut, c'est provoquer un « arrêt sur image » qui permet à chacun de savourer cet instant de grâce, de réaliser qu'il est heureux, ici, maintenant, tout simplement. Et que tous ces « petits riens » sont les ingrédients d'un bonheur plus grand. Une fois qu'on a la recette, reste à l'appliquer sur soi-même. En effet, rien ne vaut notre exemple vivant. Être heureux, cultiver notre bonheur au jour le jour, c'est le meilleur moyen de préparer les enfants à une vie heureuse.

### ◆ Quand ils parlent du bonheur

Avant 6 ans, un enfant est capable de dire ce qu'il aime, ce qui lui plaît, le rend joyeux, mais il n'a pas la notion du bonheur. C'est à partir de 6-7 ans qu'il fait la différence entre la joie, le plaisir, la satisfaction, qui sont des émotions immédiates, et le bonheur, un état durable. Pour comprendre la notion du bonheur, il faut être capable de réfléchir sur soi. Quand les enfants en parlent, la capacité à savourer des petits riens, et notamment les petites joies liées à la nature, est au cœur de leurs discours. Ce qui vient ensuite, c'est l'idée que le bonheur est plus grand lorsqu'il est partagé, par exemple lorsqu'ils jouent ensemble.

→ *Les petits philosophes sont déjà experts en la matière !*



# ANIMATION 1

## GÂTEAU AU CHOCOLAT

Le 8 mars dernier, Noah, Line, Paul, Apolline, Léonie, Eva, Enes-Malik, Eloi, Côme et Armand ont préparé un gâteau au chocolat en ajoutant et mélangeant les ingrédients à tour de rôle. Résultat final : trop beau !!  
Dégustation en guise de dessert 😊  
Avec la pâtisserie, les tout-petits améliorent leur motricité fine et font de la science grâce aux mesures et au mélange... 😊  
Une activité enrichissante pour nos petits Galipiens !



## RETOUR VISITE GUIDEE AU MUSEE

Le 11 avril, Marcel, Paul, Apolline, Line, Eva, Maël, Noah, Léonie et Enes-Malik ont pris le bus, direction le musée d'Eprenay.  
Moment d'émerveillement à la découverte de Mani le mammouth. Découverte sensorielle (la fourrure, le froid, le feu..) et ludique adaptée aux tout-petits.  
Super matinée culturelle !! Nous y retournerons bientôt pour découvrir une nouvelle thématique 😊  
Merci à nos trois accompagnatrices 😊



# NUTRITION

## LES IDÉES RECUES SUR L'ALIMENTATION DES PETITS

En matière de nutrition, les idées reçues ont la vie dure, voici quelques réponses pour vous aider à ne pas commettre d'erreurs et à rassurer les parents inquiets quant à l'alimentation de leur enfant.

### 1 Mon bébé n'aime pas l'eau !

Un bébé qui refuse un biberon d'eau ne le fait pas par dégoût mais parce qu'il n'a pas soif. L'erreur est de lui proposer un biberon de jus de fruit qui, lui, sera bu sans soif par gourmandise. A terme, le refus de l'eau sera bien réel ! Il faut toujours proposer, mais c'est l'enfant qui décide.

### 2 Un bonbon ne peut pas lui faire de mal ?

Il est déconseillé de donner une récompense sucrée à un enfant qui a été sage, cela pourrait l'entraîner dans le cercle infernal de la nourriture récompense. C'est la même chose, pas de sucrerie-consolation après une chute par exemple. En grandissant, le tout-petit finirait par associer les sucreries au soulagement de la douleur. En outre, les caries et les risques liés aux conservateurs, colorants et additifs alimentaires que contiennent les bonbons.



### 3 Lui donner deux desserts s'il n'a pas mangé son plat ?

Non, il mangera mieux au goûter. Il apprendra vite à refuser ce qu'il ne connaît pas au profit de douceurs. Le laisser tranquillement devant son assiette, il verra ses frères ou sœurs manger avec plaisir et essaiera... peut-être. Il n'aura pas davantage de fromage ou de fruit sous prétexte qu'il a encore faim (selon l'adulte !), ni de privation de dessert s'il refuse le plat principal.

### 4 Pas de matières grasses, elles font grossir ?

Elles sont indispensables à la croissance des jeunes enfants. Sans elles, leur système nerveux et leur acuité visuelle sont défaillants. Le beurre et les huiles doivent faire partie des repas, en quantité raisonnable évidemment. Une cuillère à café d'huile de tournesol ou de colza dans la purée assure le bon équilibre.

### 5 Dès qu'il a des dents, un enfant peut manger comme l'adulte

Certains aliments qui composent nos assiettes n'ont aucun intérêt pour les petits. Par exemple, les charcuteries, les pâtisseries, les frites... Leurs besoins nutritionnels sont particuliers jusqu'à leur 3 ans. Le volume du bol alimentaire est aussi limité mais plus les quantités ingérées augmentent, plus la satiété mettra du temps à s'installer. Les risques de prise de poids sont augmentés dans cette configuration.

### 6 Les légumes sont fades sans sel...

Pour l'adulte, c'est vrai, mais pas pour l'enfant qui ressent, grâce à ses milliers de papilles gustatives, toutes les saveurs des aliments !

### 7 Lui laisser un biberon au coucher l'aide à faire ses nuits...

Il peut décaler les repas de l'enfant la journée et risque de prendre la place d'aliments importants et une spirale négative peut s'instaurer. Il est tentant de proposer un biberon à l'heure du coucher, mais quelques années plus tard, les visites chez le dentiste ou l'orthodontiste seront fréquentes, le lactose reste en contact avec les dents durant la nuit, favorisant les caries sévères et la succion de la tétine entraîne les malformations de la mâchoire. Comme le tout-petit sait qu'il aura un biberon au coucher, il ne fera pas forcément l'effort de goûter le plat préparé le soir.

# ANIMATION 2

## Chasse aux œufs

Les cloches n'ont pas oublié nos tout-petits : elles sont passées la matinée du 22 avril dernier pour la plus grande joie des petits Galipiens. La récolte a été fructueuse... les petits gourmands ont dégusté le chocolat à peine ramassé 😊  
Quelle belle matinée à chercher les œufs dans le jardin sous un ciel clément !!

