

# **L** **E PETIT JOURNAL DES ASSISTANT(E)S** **MATERNEL(LE)S DU RELAIS BLEONE-DURANCE**

## Le mot du relais

Voici la parution de votre journal n°4. D'autres numéros sortiront par la suite et pour cela, nous avons toujours besoin de vos idées, conseils et astuces pour l'alimenter, alors à vos plumes ! Adressez nous vos articles, nous nous ferons un plaisir de les publier.

Nous remercions chaleureusement les assistantes maternelles qui ont participé à l'élaboration de ce numéro en nous faisant part d'idées, astuces et autres. Alors un grand merci pour leur participation.

### Alimentation et présentation

L'alimentation a un rôle primordial dans la croissance des enfants. Il est important de varier leur alimentation et de leur faire découvrir de nouvelles saveurs. Oui, mais comment ? Grâce au principe des assiettes « bonhomme », les repas deviennent une vraie source de plaisir !

Pour être équilibré, un repas doit être composé de produits de chacune des grandes familles alimentaires. Cela permet d'apporter aux enfants, toutes les valeurs nutritionnelles dont il a besoin pour être en pleine forme. Chaque aliment a sa place dans leur assiette, et ce quotidiennement.

Voici quelques exemples de composition :







