

## L'ALIMENTATION

### Alimentation et prise de repas de l'enfant

**Délai d'accès :** 1 semaine

**Public :** Tout professionnel de la petite enfance et de l'enfance

**Intervenant(s) :** Sylvie MARTY

Passionnée par l'aliment, elle est diététicienne libérale depuis 1995 dans les Landes. Elle a évolué en découvrant la dimension psycho-sociale de l'alimentation puis en approfondissant ses connaissances sur le comportement, la relation d'aide, la physiologie du goût, l'Education Thérapeutique du Patient... Elle exerce ses compétences auprès des crèches et RAM depuis 2007.

**Méthodes pédagogiques :**

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Exposé théorique
- Mise en pratique : Etude de situation et jeux de rôles
- Outils et techniques d'animation dynamiques et actifs
- Remise d'un support pédagogique

**Accessibilité :** Nous contacter

**Durée :** 21h (3 jours)

**Modalités :**  En salle DÉFI -  Dans votre structure

**Date(s) et Lieu(x) :**

**EN SALLE** (DÉFI Bayonne ou autre lieu à définir)

*Nous contacter ou consulter notre site internet*

**SUR SITE** À définir avec la structure

**Tarif en financement employeur :**

**INTRA** Sur devis **INTER** à partir de 900€/personne

**Éligible financement IPERIA :** réf. MIAPRE21

**Tarif en financement individuel :** 450€

**Évaluation des apports de formation :**

- Questionnaire avant et après la formation
- Questionnement oral régulier pour vérifier l'intégration des connaissances
- Mises en situation

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de proposer des menus équilibrés et attractifs aux tout petits et aux enfants et de les accompagner dans la prise du repas de façon à ce que ce temps du repas soit un moment d'éducation et de plaisir.

#### OBJECTIFS

- Connaître les bases de l'alimentation
- Connaître les besoins nutritionnels de l'enfant de 0 à 6 ans
- Explorer les recommandations en vigueur en lien avec le Programme National Nutrition Santé (PNNS)
- Concevoir des repas équilibrés et attractifs
- Organiser et améliorer le temps du repas
- Adopter une attitude éducative avec les enfants pendant le temps du repas
- Développer une attitude bienveillante
- Favoriser l'autonomie du tout-petit

**PROGRAMME**

*Prérequis : aucun*

- I. Introduction : 1h30**
- Accueil et présentation
  - Recueil des attentes des stagiaires afin d'adapter le contenu de la formation
  - Exprimer son vécu sur ses pratiques professionnelles
- II. De l'alimentation à la nutrition : 2h30**
- Les familles d'aliments et l'équilibre alimentaire
  - La digestion
  - Les nutriments
  - Les aliments, la cuisine, la conservation, ustensiles et équipements adaptés
  - Les recettes au quotidien : techniques culinaires
- III. Les besoins nutritionnels du tout-petit : 3h00**
- Les besoins fondamentaux
  - Les besoins nutritionnels
  - Les rythmes de l'enfant de 0 à 6 ans
  - Les régulations physiologiques et émotionnelles
  - Focus sur le biberon
  - Les principes et la mise en œuvre de la diversification alimentaire
  - Les régimes alimentaires et les textures
  - Notions d'hygiène et de sécurité
  - Croissance et état de santé
  - Régurgitations et Reflux Gastro-Œsophagien
- IV. Le PNNS et les réglementations en vigueur en matière d'équilibre alimentaire et de conception des menus : 3 h30**
- **Le PNNS**
    - 1, 2, 3, 4
  - **Le GEMRCN**
    - Le respect d'exigences minimales de variété des plats servis ;
    - la mise à disposition de portions de taille adaptée à l'âge de l'enfant
    - du plan alimentaire au menus
  - **La loi EGALIM**
    - Les achats orientés bio et local
    - Les labels et signes de qualité
    - La mise en valeur des menus
  - **Conception de menus selon la situation de chacun**
    - Saisonnalité
    - Variété
    - Circuits courts
    - Plaisir
- V. Adopter une attitude éducative avec les enfants : 3h30**
- Les règles de vie et codes sociaux
  - Maltraitance à table
  - Education nutritionnelle

- Eduquer par le goût en stimulant les 5 sens
- Créer des ateliers du goût pour mieux comprendre les comportements

**VI. Organiser et Améliorer le temps du repas : 3h30**

- Ce que « manger » veut dire
- Repenser le temps du repas selon le point de vue :
  - Sociologique (partage, ambiance, échanges, règles de vie, lien de confiance avec la famille)
  - Nutritionnel/physiologique (état de santé, croissance, hygiène)
  - Psychologique (émotions, estime de soi, autonomie)
  - Sensoriel (5 sens, goûter, déguster, ateliers)

**VII. Analyse des pratiques : 3h00**

- Posture bien traitante
- Démarche d'accompagnement
- Parler du repas aux parents

**VIII. Evaluation des acquis : 30 min**

- Quiz en début de formation
- Quiz en fin de formation