

LES BESOINS NUTRITIONNELS DU JEUNE ENFANT ET LES ENJEUX LIÉS À L'ALIMENTATION

Décrypter les besoins nutritionnels clés et leurs enjeux chez le jeune enfant.

MODALITÉS	A distance, Présentiel
DURÉE	À partir de 7h. La durée de la formation peut être adaptée en fonction des besoins exprimés et du profil des bénéficiaires.
PUBLIC	Les professionnels de structures ayant une activité de restauration collective.
INTERVENANTE	Une formatrice confirmée (au moins 4 années d'expérience) dans le domaine de la nutrition et de l'hygiène alimentaire.

TARIF INTRA-ENTREPRISE

À partir de 1200 €HT / groupe de 4 à 6 participants

TARIF INTER-ENTREPRISE

À partir de 300 €HT par participant

PROGRAMME

1ère partie : rappel sur les besoins nutritionnels et l'alimentation du jeune enfant

Un développement qui se poursuit après la naissance justifiant des besoins spécifiques.

- La croissance et la maturation du système nerveux et des fonctions digestive et métabolique.
- Le développement du goût chez l'enfant : une étape fondamentale.

Les besoins spécifiques du nourrisson et du jeune enfant.

- L'alimentation lactée : les différents laits. Que penser des laits végétaux ? Quelle place pour le lait maternel et les laits infantiles ?
- Les besoins en énergie : pour bouger mais aussi pour grandir.
- Les besoins en protéines pour bâtir ! Quelle alternative végétarienne pour l'enfant ? Quelles autres sources de protéines ?
- Les besoins en matières grasses : comment bien les choisir ?
- Les besoins en sucre pour l'énergie : un goût associé au plaisir du palais et du cerveau. Faire le tri dans les sucres simples, complexes, les fibres, le saccharose, le lactose, etc.
- La place du sel, des épices et des aromates dans l'alimentation du jeune enfant.

La diversification alimentaire.

- Les repères d'introduction selon les groupes d'aliments.
- Les allergies alimentaires : les aliments mis en cause, les allergènes principaux, le projet d'accueil individualisé (P.A.I.).

Composition de repas équilibrés pour l'enfant.

- L'élaboration des menus adaptés : les justes quantités selon l'âge et le bon choix des aliments.

2ème partie : les enjeux psychologiques autour de l'alimentation

Rôle de l'alimentation dans le développement psychologique du jeune enfant :

- Les valeurs affective, sociale et culturelle, associées à l'acte alimentaire.
- La néophobie alimentaire et la notion de plaisir lié à l'alimentation.

Troubles alimentaires et comportement à adopter face aux situations plus complexes.

- L'évolution de la corpulence de l'enfant : intérêts et limites des courbes de croissance. Notions de maigreur et d'obésité.
- L'anorexie, la boulimie, le refus de s'alimenter : comment les détecter et quelle attitude adopter ?

Les convictions personnelles et familiales influencent notre façon d'agir

- Nourrir l'enfant : plaisir ou contrainte pour le professionnel ?
- Savoir rester professionnel et prendre du recul sur l'acte alimentaire et l'accompagnement de l'enfant.

Travail et échanges avec les familles : importance des transmissions.

- Les échanges avec les parents autour des questions alimentaires et l'attitude du professionnel dans ces échanges.

Observer et analyser le temps des repas.

- Les expériences 'miroirs' et les échanges entre professionnels.
- Le repas : un temps d'apprentissage, de socialisation, d'échange et de partage.

MÉTHODES ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

La pédagogie est prioritairement active et participative par le questionnement et l'analyse réflexive : description et analyse des pratiques professionnelles afin de les améliorer, trouver des solutions aux questions posées.

Cette méthode favorise les échanges entre les apprenants et l'interaction avec le formateur.

Méthode didactique pour certaines notions théoriques : support de présentation PPT, projection de vidéo.

Exercices d'apprentissage : mise en situation, analyse des pratiques professionnelles concrètes, analyse de documents, etc.

MOYENS TECHNIQUES

Les moyens techniques varient selon le type de formation suivie.

Pour les formations en présence :

- Salle de formation et/ou cuisine
- Vidéoprojecteur et écran (ou mur blanc).
- Tableau ou paperboard.
- Tables et chaises.

- Matériel nécessaire à la prise de notes.

Pour les formations à distance :

- Ordinateur équipé d'une webcam, d'un microphone et d'un système audio.
- Connexion internet de bonne qualité.
- Téléphone portable ou smartphone.
- Matériel nécessaire à la prise de notes.
- Lien de connexion envoyé par mail quelques jours avant la formation.

ORGANISATION

La formation peut être réalisée en présence, à distance ou en association des deux.

En amont de la formation et selon les besoins identifiés, nous nous assurons que les locaux utilisés pour la formation répondent aux normes d'accès et d'accueil des personnes en situation de handicap. En cas de nécessité d'adapter la formation liée à un handicap particulier, veuillez contacter Madame Nalan VAROL, votre référente handicap, au 06.18.61.32.12. et consulter les sites suivants : <https://www.agefiph.fr/> et <https://adapeipapillonsblancs.alsace/> : un aménagement spécifique pourra être proposé en fonction de la demande du stagiaire.

L'attestation individuelle de la formation est remise à chaque participant, en main propre lors d'une formation en présence ou transmis par mail lors d'une formation à distance.