

LES BASES DE L'ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT, DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

Maîtriser les bases de l'alimentation équilibrée chez le jeune enfant.

MODALITÉS	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 de la petite enfance ayant une activité de restauration collective (confection et/ou service des repas).
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

Quelle alimentation pour le bébé ?

- L'introduction des aliments selon les groupes d'aliments.
- L'évolution des quantités et des textures : quelques repères.
- La place des épices et des aromates pour donner du goût aux plats.

Les équivalences alimentaires : mesures et quantités

Cette partie se déroulera sous la forme d'un atelier pratique.

- Les outils : la cuillère à soupe, la cuillère à café et à dessert, le pot de yaourt, la louche, etc.
- La découverte des équivalences alimentaires : farine, sucre, œuf, lait, yaourt, légume moyen, fruit moyen, compote, purée, tranche de pain, baguette, pain de mie.
- Établir des repères d'équivalence sur une fiche technique.

Ce qu'il faut en cuisine

- Les ustensiles de cuisine et le matériel de cuisson.
- Les aliments de base indispensables.

Découverte des modes de cuisson les plus adaptés selon les plats et les aliments, intérêts nutritionnels

- **Les modes de cuisson :** à l'eau, à l'étouffée (ou à l'étuvée), en suée couverte, en vapeur douce, braisée, en papillote, etc.
- Des exemples de préparations seront abordés pendant la première demi-journée de formation et réalisés en cuisine pendant la deuxième demi-journée.

Découverte des différentes techniques de base culinaire pour l'élaboration des plats et desserts

Les différents types de liaison et les exemples de préparation.

- Les liaisons glucidiques à base d'amidon (liquide type lait, bouillon + farine), la sauce béchamel.
- Les roux : matière grasse + farine.
- Les liaisons protidiques à base d'œuf : lait + farine + œuf

Réalisation pratique en cuisine

Présentation de l'atelier :

1. Répartition des participants en groupes de 3 à 4 participants (définis selon le nombre total de participants).
2. Présentation des recettes et plats pour chacun des groupes.
3. Préparation des plats.
4. Présentation des plats réalisés par chaque groupe et dégustation.
5. Conclusion et synthèse.

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

Pour les **formations en présence** :

- Salle de formation.
- Vidéoprojecteur et écran (ou mur blanc).
- Tableau ou paperboard.
- Tables et chaises.
- Matériel nécessaire à la prise de notes.

ORGANISATION

La formation est réalisée en présence.

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 de la formation en présence.



Formation et conseil en nutrition et hygiène alimentaire
3 Rue des Vosges, 67800 Hönheim | 06 18 61 32 12

formatoque.fr
Mise à jour : 20/04/2026