# REPENSER L’ASSIETTE DE L’ENFANT POUR SA SANTÉ ET POUR LA PLANÈTE

*Concilier santé de l'enfant et alimentation durable dans l'assiette quotidienne.*

| | |
|---|---|
| **MODALITÉS** | Présentiel |
| **DURÉE** | A partir de 14h00. 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). |
| **PRÉREQUIS** | Aucun prérequis lié aux connaissances n'est nécessaire. Compréhension de la langue française orale et écrite. |
| **INTERVENANTE** | Nalan Varol Diététicienne et Formatrice Professionnelle d’Adulte |

| | |
|---|---|
| **TARIF INTRA-ENTREPRISE**<br>À partir de à partir de 2400 €HT / groupe de 4 participants | **TARIF INTER-ENTREPRISE**<br>À partir de à partir de 600 €HT par participant |

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Décrire les besoins nutritionnels du jeune enfant de 0 à 3 ans afin de proposer des menus et repas adaptés à ses besoins.
- Mener les différentes étapes de la diversification alimentaire pour l’éducation au goût et la gestion des allergies.
- Décrire et appliquer les alternatives écologiques et alimentaires dans une démarche écoresponsable.
- Faire des choix pour une alimentation de qualité, durable et saine.

## PROGRAMME

### Les besoins spécifiques du jeune enfant entre 0 et 3 ans

- Les derniers avis et recommandations officiels : l'A.N.S.E.S. (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), l'A.R.S. (Agence Régionale de Santé) et la Société Française de Pédiatrie.L'alimentation lactée : les différents laits et l'allaitement maternel.
- Les protéines pour la croissance : les différentes sources de protéines.
- Les matières grasses : comment les choisir ?
- Les besoins en glucides : les sucres simple et complexes, quelle place leur accorder ?
- Les micronutriments et vitamines essentiels chez l'enfant.
- La diversification alimentaire et la gestion des allergies: Les repères d'introduction, le Projet d'Accueil individualisé.

### Elaboration des menus et des repas

- Les recommandations nutritionnelles en collectivité
- Composer des menus en adaptant les quantités, les fréquences de présentation.
- Les méthodes de cuisson simples et saines : à l'eau, à l'étuvée, braisée, en papillote, etc.
- Travaux dirigés : élaborer des menus adaptés aux besoins et repenser l'assiette de l'enfant, pour sa santé et pour la planète.

### La qualité au menu : comment faire ?

- Comment la protection de la nature et les gestes écoresponsables agissent sur notre santé ?
- Pesticides, nanoparticules, additifs, microplastiques, métaux lourds : comment la contamination de notre alimentation impacte-t-elle notre santé ? Focus sur la vulnérabilité des enfants face à ces polluants.
- L'eau du robinet ou l'eau en bouteille : des pistes pour choisir.

### A la découverte des alternatives pour une alimentation de demain

- La loi « EGAlim » pour une alimentation saine, durable et accessible à tous.
- Achats responsables pour une consommation responsable : le bio de saison et local, c'est l'idéal !
- Moins de protéines animales au menu et mieux les choisir : les enjeux économiques, environnementaux et de santé.
- Découvrir la variété végétale et les alternatives aux protéines animales.
- Manger mieux sans dépenser plus, quelles astuces ?
- Les labels à repérer : l'agriculture biologique (label AB) et autres labels.

### Le gaspillage alimentaire

- Manger mieux sans dépenser plus, quelles astuces ?
- La lutte contre le gaspillage alimentaire, le recyclage et la gestion des déchets alimentaires : les dispositifs législatifs.

### Les ustensiles pour une cuisine saine

> Pas de perturbateurs endocrinien dans mon assiette!
> - Focus sur le choix des ustensiles de cuisson et le choix de vaisselle.
> - Quelques idées de recettes

## MÉTHODES 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'apprentissages : mise en situation, analyse des pratiques professionnelles concrètes, analyse de documents etc.

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Support de présentation P.P.T. et tableau blanc.
- Documents pédagogiques et livret de synthèse remis à chaque participant.
- Références bibliographiques.

## 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.

## ÉVALUATION

L’évaluation des acquis est assurée en cours de formation et en fin de formation, de plusieurs manières. En cours de formation, la formatrice vérifie la bonne compréhension du contenu pédagogique par le stagiaire grâce à : Un questionnement fréquent pendant la formation pour garder le stagiaire actif. Des exercices d’apprentissage pour mettre l’accent sur les notions essentielles. Des mises en situation pour ancrer la formation dans les réalités professionnelles du stagiaire. En fin de formation, la formatrice remet au stagiaire : Un quiz d’évaluation pour confirmer la bonne assimilation des connaissances.

## 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.