

## FORMATION : ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT DE 0 À 3 ANS ET ÉLABORATION DES MENUS EN COLLECTIVITÉ

**DURÉE :** À partir de 7 heures. La durée de la formation peut être adaptée selon les besoins exprimés et le profil des bénéficiaires.

**INTERVENANTE :** Une formatrice confirmée (au moins 4 années d'expérience) dans le domaine de la nutrition et de l'hygiène alimentaire.

**PUBLIC :** Les professionnels de structures de la petite enfance ayant une activité de restauration collective.

**PRÉREQUIS :** Aucun prérequis lié aux connaissances n'est nécessaire. Compréhension de la langue française orale et écrite.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

#### À L'ISSUE DE LA FORMATION, LE STAGIAIRE EST EN MESURE DE :

- Maîtriser les besoins nutritionnels du jeune enfant de 0 à 3 ans, afin de proposer des repas adaptés à ses besoins physiologiques.
- Mettre en place les différentes étapes de la diversification alimentaire pour l'éducation au goût et la gestion des allergies.
- Définir la néophobie alimentaire et comprendre ses enjeux, afin d'adopter une attitude d'accompagnement de l'enfant dans sa problématique.
- Savoir prendre en charge les allergies alimentaires et mettre en place un **projet d'accueil individualisé** (P.A.I.).
- Élaborer des menus conformes aux recommandations nutritionnelles pour le jeune enfant.
- Décrire les principaux modes de cuisson pour la réalisation de repas adaptés au jeune enfant.
- Repérer les principales 'erreurs' alimentaires et y remédier.

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### UNE CROISSANCE RAPIDE QUI JUSTIFIE DE BESOINS SPÉCIFIQUES CHEZ LE JEUNE ENFANT

- La croissance et la maturation du système nerveux et des fonctions digestive et métabolique.
- Le développement du goût et son évolution.

---

## LES BESOINS SPÉCIFIQUES DU JEUNE ENFANT ENTRE 0 ET 3 ANS

- L'alimentation lactée : les différents laits et l'allaitement maternel.
- Les besoins en énergie : pour bouger mais aussi pour grandir.
- Les protéines pour la croissance : quelle alternative végétarienne ?
- Les matières grasses : comment les choisir ?
- Les besoins en glucides : les sucres simples et complexes, quelle place leur accorder ?

---

## LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

- Les différentes étapes et l'évolution du goût chez le jeune enfant.
- Les repères d'introduction des aliments selon les âges et selon les groupes d'aliments.
- La néophobie alimentaire.

---

## LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

- Les 14 allergènes principaux et leur définition.
- La place de la diversification dans la prévention et la gestion des allergies.
- Le **projet d'accueil individualisé** (P.A.I.), le panier repas et la réalisation du repas.

---

## L'ÉLABORATION DES MENUS ET DES REPAS

- Les recommandations nutritionnelles pour le jeune enfant de l'ANSES et du HCSP (Haut Conseil de Santé Public)
- Composer des menus en adaptant les quantités, les fréquences de présentation et la qualité.
- Les modes de cuisson: à l'eau, à l'étouffée (ou à l'étuvée), en suée couverte, en vapeur douce, braisée, en papillote, etc.
- Travaux dirigés : élaborer des menus adaptés aux besoins.

---

## ÉVITER LES PRINCIPALES 'ERREURS' ALIMENTAIRES

- La diversification, l'introduction du gluten, le choix judicieux des laits pour bébé.
- 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.

## MÉTHODES ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

### 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'apprentissage : élaboration de menus, 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.
- 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.

Dernière mise à jour du document le 29 novembre 2023