

Élaborer une alimentation adaptée pour le jeune enfant en crèche

Programme de formation



Durée : un jour, soit 7 heures

Horaires : à définir

Dates : à déterminer

Lieu : En intra



Public concerné : Cuisiniers et aides cuisiniers de la Petite enfance

Prérequis : aucun

Nombre de participants : au moins 4 personnes



Accessibilité aux personnes handicapées : merci de nous contacter



Prix : merci de consulter notre devis



Formateur : Formatrice spécialisée en Alimentation Petite enfance

Contact : contact@happy-learn-formation.fr

Tel : 07.69.44.72.04



Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques.
- Explorations pratiques.
- Mise en situation
- Temps d'échanges

Suivi et évaluation :

- Test de positionnement
- Questionnement
- QCM
- Jeux de rôles
- Evaluation formative

OBJECTIF :

- Comprendre les besoins nutritionnels spécifiques des enfants de 0 à 3 ans
- Identifier les principes d'une assiette équilibrée en fonction de l'âge
- Connaître les étapes de la diversification alimentaire
- Apprendre à éviter les erreurs alimentaires courantes (aliments proscrits, quantités, textures...)
- Construire un plan alimentaire équilibré sur 21 jours adapté à la crèche

CONTENU :

Matin – Apports théoriques (3h30)

1. Les besoins nutritionnels du jeune enfant
 - ✚ Évolution de l'alimentation de 0 à 3 ans
 - ✚ Repères de consommation selon l'âge (lait, féculents, légumes, protéines, fruits, matières grasses)
2. L'assiette équilibrée
 - ✚ Répartition des groupes d'aliments
 - ✚ Fréquence et variété
3. La diversification alimentaire
 - ✚ Étapes clés (textures, quantités, introduction des aliments)
 - ✚ Rôle de l'alimentation dans le développement sensoriel
4. Les aliments à proscrire et les risques associés
 - ✚ Aliments à éviter par tranche d'âge
 - ✚ Hygiène, allergies, étouffement
5. Lecture simplifiée des apports nutritionnels
 - ✚ Notion de macro/micro nutriments
 - ✚ Exemples concrets : protéines végétales, fer, calcium, vitamines

Après-midi – Atelier pratique (3h30)

💡 **Objectif** : Construire un plan alimentaire de 21 jours cohérent et équilibré

- ✚ Étude de menus-types existants
- ✚ Identification des points forts/faibles
- ✚ Constitution de menus par jour en semi- groupe :

Respect des équilibres nutritionnels

Variation des textures, des goûts, des couleurs

Intégration de plats de saison

- ✚ **Livrable de l'atelier** : un plan alimentaire sur 3 semaines, imprimable et modulable, validé collectivement