

L'alimentation du jeune enfant

Programme de formation



Durée : un jour, soit 7 heures

Horaires : à définir

Dates : à déterminer

Lieu : En intra



Public concerné : Professionnels 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 :

Exposés théoriques
-Méthode participative
-Etude cas
-Echanges
-Mise en situation

Suivi et évaluation :

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

OBJECTIF :

- Comprendre les besoins nutritionnels du jeune enfant de 0 à 3 ans
- Identifier la composition d'une assiette équilibrée selon l'âge
- Connaître les étapes de la diversification alimentaire
- Comprendre les enjeux du repas dans le développement de l'enfant
- Adapter sa posture professionnelle pour favoriser plaisir, autonomie et respect des besoins
- Accompagner l'autonomie des plus grands

CONTENU :

Les besoins nutritionnels

- Évolution de l'alimentation de 0 à 3 ans
- Repères de consommation : lait, légumes, fruits, féculents, protéines, matières grasses
- Respect de l'appétit, du rythme et des besoins individuels

L'assiette équilibrée

- Répartition des groupes d'aliments
- Quantités et portions adaptées à l'âge
- Fréquence et variété des aliments

Diversification et apports essentiels

- Étapes de la diversification, textures et quantités
- Développement du goût et découverte sensorielle
- Protéines, fer, calcium, vitamines et matières grasses
- Aliments à éviter ou limiter, allergies et risque d'étouffement

Le repas comme temps éducatif

- Plaisir, découverte, relation et socialisation
- Reconnaître les signes de faim et de satiété
- Respecter les goûts, le rythme et les refus alimentaires
- Favoriser une relation positive à l'alimentation

La posture du professionnel

- Observer, accompagner et encourager sans faire à la place
- Éviter les rapports de force et les injonctions
- Respecter les choix de l'enfant dans un cadre sécurisant
- Adapter son accompagnement aux capacités de chacun

Favoriser l'autonomie

- Manger seul, utiliser les couverts et participer au service
- Permettre à l'enfant de gérer progressivement les quantités
- Accepter les maladresses comme partie intégrante de l'apprentissage