

NUTRITION DU NOURRISSON ET DU JEUNE ENFANT EN MICRO-CRÈCHE

Pendant la petite enfance, l'enfant se forme au goût et construit ses premiers repères alimentaires. Il est essentiel pour les professionnels de la petite enfance de maîtriser les bases de la nutrition du jeune enfant pour mener au mieux la diversification, et l'élaboration de menus équilibrés afin d'accompagner les enfants dans l'éducation nutritionnelle mais aussi guider les familles dans leurs choix alimentaires.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître et comprendre le développement physique, physiologique et psychique de l'enfant en bas âge.
- Connaître les besoins nutritionnels des enfants de 0 à 4 ans en collectivité.
- Élaborer des menus équilibrés et diversifiés.
- Aborder la diversification alimentaire et la gestion des allergies alimentaires.
- Éviter les 'erreurs' alimentaires et être à jour des dernières recommandations nutritionnelles et des avis émis par les instances de santé.

PRÉSENTATION ET CONTENU DE LA FORMATION

1. Un développement qui se poursuit après la naissance justifiant des besoins spécifiques.

- Croissance rapide, maturation progressive du système nerveux ainsi que des fonctions digestives et métaboliques
- Développement du goût et comportement alimentaire.

2. Des besoins spécifiques

- Alimentation lactée : les différents laits. Que penser des laits végétaux ?
- Les besoins en énergie : pour bouger mais aussi pour grandir.
- Les protéines pour bâtir ! Quelle alternative végétarienne pour l'enfant ? Les autres sources de protéines. Attention aux excès ! Quelle place pour le gluten et les céréales qui en contiennent ?
- Des matières grasses pour de nombreuses fonctions.
Des besoins très importants en graisses de toutes sortes, ...avec des choix orientés et judicieux.
- Des sucres pour l'énergie; un goût associé au plaisir de la bouche du palais et du cerveau, que faire ? Faisons le tri dans les sucres complexes, les fibres, le saccharose, le lactose, etc. Une affaire pas toujours très simple !
- Les micronutriments et vitamines essentiels l'enfant.
Le calcium, le fer, la vitamine D et C.

3. La diversification alimentaire

- Les repères d'introduction selon les groupes d'aliments.
- Les aliments à présenter tardivement
- Les allergies alimentaires : les aliments mis en cause, les allergènes principaux, le Projet d'Accueil Individualisé.
- Le plateau repas des Chérubins.



PUBLIC

les auxiliaires Petite Enfance, les référents techniques, les gestionnaires et les Éducatrices Jeunes Enfants en micro-crèche.



INTERVENANTES

Nalan **Varol** et Céline **Ritter**
Diététiciennes D.E, formatrices



DURÉE

7 heures



LIEU DE FORMATION

La Compagnie des Crèches
19 rue de Wissembourg
67000 STRASBOURG



CAPACITÉ

6 à 8 participants



OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Repères d'introduction des aliments
- Tableau des fréquences de présentation des aliments
- Tableau des grammages issu des recommandations nutritionnelles.
- Extraits du GEMRCN



SUIVI ET ÉVALUATION

- Feuilles d'émargement
- QCM de connaissances



COÛT DE LA FORMATION*

XXXX Euros par stagiaire
hors frais de déplacement

*Formation prise en charge, en partie, par votre OPCO
Pour plus d'informations :
n.herzog@les-cherubins.com

suite page suivante >>



NUTRITION DU NOURISSON ET DU JEUNE ENFANT EN MICRO-CRÈCHE

PRÉSENTATION ET CONTENU DE LA FORMATION (suite)

4. Composition de repas équilibrés pour l'enfant

- Composer des menus en adaptant :
 - Les justes quantités selon les âges
 - Les bonnes quantités de graisses avec les bon choix d'aliments.

TD : CONSTRUIRE UN PLAN ALIMENTAIRE ET ÉLABORER DES MENUS QUI RESPECTENT LES RECOMMANDATIONS ET FACILES À RÉALISER.

5. Eviter les principales 'erreurs' alimentaires

- Diversification trop précoce ou trop tardive, introduction du gluten avant 4 mois, remplacement du lait de suite par du lait de vache, utilisation de jus de végétaux en guise de lait...
- Les derniers avis et recommandations officiels : l'ANSES (Agence Nationale de sécurité sanitaire des aliments), l'ARS et la Société Française de Pédiatrie.

La formation est interactive. Les salariés doivent pouvoir poser des questions et en devenir acteurs.

La formation alterne exposés, travaux dirigés, QCM et mises en situation.