

ALIMENTATION DU NOURISSON ET DU JEUNE ENFANT EN MICRO-CRECHE

LES BASES DE LA DIETETIQUE DES 0-4 ANS



OBJECTIFS

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 selon les recommandations du GEMRCN.

Traduire ces besoins nutritionnels en repas équilibrés et diversifiés

Aborder sereinement la diversification alimentaire et la gestion des allergies alimentaires

Acquérir les techniques et les savoir-faire adaptés à la cuisine en micro-crèche.

PUBLIC

les Auxiliaires Petite Enfance, les Référents techniques et les Gestionnaires de Micro-crèches.

INTERVENANTS

Diététiciennes diplômées d'État spécialisées dans la petite enfance.

DURÉE

7 heures à Strasbourg

CAPACITÉ

8 à 10 stagiaires

COÛT

497* € TTC par stagiaire
hors frais de déplacement

INTÉRÊTS POUR L'EMPLOYEUR

- Se présenter comme une structure attentive à l'alimentation des bébés et des enfants accueillis.
- S'assurer d'une alimentation qui favorise une bonne croissance
- Développer les compétences pour la prévention et la prise en charge des allergies alimentaires
- Donner toutes les compétences à ses salariés pour maîtriser des techniques d'élaboration des repas

OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Partage d'expériences
- Exercices pratiques
- Repères d'introduction des aliments ; films d'animation
- Tableau des fréquences de présentation des aliments
- Tableau des grammages issu des recommandations nutritionnelles.
- EXTRAITS du GEMRCN
- Remise de documents

Programme complet au dos de ce document

*Formation prise en charge par votre OPCA à hauteur de 60 % (pouvant aller jusqu'à 100% suivant les régions).
Pour plus d'informations : n.herzog@les-cherubins.com



PROGRAMME

● Le développement de l'enfant

- La croissance
- Le développement physiologique (digestif, métabolique et neurocellulaire) et psychique
- Le goût et le comportement alimentaire

● Les besoins nutritionnels

- Les besoins en énergie, le métabolisme de base, l'énergie pour la croissance.
- Les besoins en protéines
- Les besoins en lipides
- Les besoins en glucides
- Les besoins en micro nutriments et oligo-éléments
- Les besoins en vitamines

● La diversification alimentaire

- Les repères d'introduction et les groupes d'aliments
- Les aliments à présenter tardivement
- Les allergies alimentaires : définitions, aliments mis en cause, les allergènes principaux, le Projet d'Accueil Individualisé

● Composition de repas équilibrés pour l'enfant :

- D'un point de vue quantitatif : notion de grammage et de GEMRCN
- D'un point de vue qualitatif (composition de l'assiette idéale et fréquence de présentation).

⚙️ **Travaux dirigés : construire un plan alimentaire et élaborer des menus qui respectent les recommandations et qui se révéleront facilement réalisables.**

● Élaboration de préparations froides et chaudes pour les enfants de 0 à 4 ans

- Penser ou repenser l'organisation en cuisine et le matériel utilisé afin d'optimiser le temps de préparation des repas
- Revoir les principales techniques d'élaboration des repas (les techniques de base en cuisine, les techniques de cuisson, le haché et le mixé, le maintien en température et le dressage)
- La qualité organoleptique des plats : cuisiner plus savoureusement
- Questions et échanges autour du goût, du sel, des épices, des herbes, des sauces...