

## Alimentation et prise de repas de l'enfant

### Compétences visées

- Préparer des repas équilibrés et variés, respectant les besoins spécifiques de l'enfant et des règles nutritionnelles, de préparation et d'hygiène.
- Organiser la prise de repas dans un espace sécurisé et sécurisant, favorisant l'autonomie de l'enfant.
- Accompagner l'enfant dans la découverte de nouvelles expériences autour de l'alimentation, en respectant l'état de santé et les habitudes familiales.

### Objectif

A l'issue de la formation, vous serez capable d'identifier les besoins nutritionnels de l'enfant en proposant une alimentation équilibrée et diversifiée.

### Aptitudes

1. Préparer un menu type selon l'âge de l'enfant
2. Respecter l'équilibre alimentaire et les proportions adaptées à l'âge de l'enfant
3. Accompagner l'enfant et sa famille dans son éducation alimentaire
4. Respecter les règles d'hygiène et de sécurité pendant le stockage et la préparation des aliments

### Pré-requis

Aucun.

### Type de public

Assistant(e) maternel(le) et salarié(e) du particulier employeur.

### Programme

#### Séquence 1 : Les besoins nutritionnels

- L1. Les nutriments énergétiques
  - L2. Les glucides
  - L3. Les lipides
  - L4. Les protides
  - L5. Les nutriments non énergétiques
  - L6. Les vitamines et minéraux
  - L7. Les fibres
  - L8. L'eau
  - L9. L'étiquetage nutritionnel
- Evaluation n°1

#### Séquence 2 : Les aliments

- L10. La pyramide alimentaire
  - L11. Les boissons
  - L12. Les fruits et légumes
  - L13. Les féculents
  - L14. La viande, le poisson, les oeufs
  - L15. Les laitages
  - L16. Les matières grasses
  - L17. Le sucre ajouté et les produits sucrés
  - L18. Les formes de produits alimentaires
- Evaluation n°2

#### Séquence 3 : L'alimentation lactée

- L19. La composition des laits infantiles
  - L20. Les différents types de laits
  - L21. Comment préparer un biberon
  - L22. La quantité de lait
  - L23. Le lait maternel
- Evaluation n°3

## **Séquence 4 : La diversification alimentaire**

L24. L'évolution des besoins alimentaires  
L25. La diversification alimentaire  
L26. L'introduction des textures complexes  
L27. La DME  
Evaluation n°4

## **Séquence 5 : Cuisiner pour les enfants**

L28. Les modes de cuisson  
L29. Epices, herbes aromatiques et condiments  
L30. Les goûts et les saveurs  
Evaluation n°5

## **Séquence 6 : Préparer des menus équilibrés**

L31. L'équilibre alimentaire  
L32. Les repas par type d'âge  
L33. Elaborer des menus équilibrés  
L34. Le goûter

## **Séquence 7 : Organiser des repas à domicile**

L35. L'organisation du repas à domicile  
L36. Le matériel  
L37. Apprendre à manger seul  
L38. Le dialogue avec les familles

## **Séquence 8 : Accompagner un enfant qui se nourrit peu**

L39. Bébé ne veut plus de biberon  
L40. La néophobie alimentaire  
L41. Les troubles de l'oralité  
Evaluation n°6

## **Séquence 9 : Adapter les repas en fonction de l'état de l'enfant**

L42. Les problèmes de transit  
L43. Les intolérances alimentaires  
L44. La prévention de l'obésité  
L45. Les régimes particuliers  
Evaluation n°7

## **Séquence 10 : Activités à faire avec les enfants**

L46. Les activités qui se mangent  
L47. Des ateliers sur les 5 sens  
L48. Des activités pour découvrir les aliments

## **Séquence 11 : L'hygiène et la sécurité alimentaire**

L49. Le risque d'intoxication alimentaire  
L50. La prévention des risques alimentaires  
L51. Les accidents domestiques liés à l'alimentation  
Evaluation n°8

## **Méthode d'évaluation**

L'évaluation est basée sur un contrôle continu des connaissances et des exercices pratiques.

## **Durée**

21 heures

## **Accessibilité pour les personnes en situation de handicap**

Nous consulter.

## **Délai d'accès**

45 jours.

## **Modalités pédagogiques**

100% distanciel