

## Alimentation et prise de repas de l'enfant

### Objectif/Compétences visées

Préparer des repas équilibrés et variés, respectant les besoins spécifiques de l'enfant et des règles nutritionnels, 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.

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

### Objectifs pédagogiques

Préparer un menu type selon l'âge de l'enfant

Respecter l'équilibre alimentaire et les proportions adaptées à l'âge de l'enfant

Accompagner l'enfant et sa famille dans son éducation alimentaire

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 protéides

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

## **Modalité 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**

40 jours.

## **Modalité pédagogique**

100% distanciel.