

## PROGRAMME

### Prévention et gestion des troubles alimentaires de l'enfant

Code administratif : MITAE21

Durée : 21 heures

#### Programme :

##### Jour 1 :

##### Accueil et positionnement :

- Recueil des attentes des participants (objectifs individuels de la formation) et de leur expérience sur la prévention et la gestion des troubles alimentaires de l'enfant

##### Importance de l'alimentation :

- Connaître l'importance de la nutrition sur la santé et le bien-être

##### La promotion d'une alimentation saine pour tous :

- Les règles de base de l'alimentation et les recommandations en matière d'équilibre alimentaire (Plan National Nutrition Santé).

##### L'équilibre alimentaire :

- Les 7 familles d'aliments et leurs qualités nutritionnelles : les besoins.
- La pyramide alimentaire
- La répartition des repas en pratique
- Les fruits et légumes de saison
- La répartition des aliments par semaine

##### Le sucre et ses impacts sur le développement et le comportement de l'enfant

- Effet des sucres sur l'organisme
- Evolution de notre alimentation
- Impact calorique : prévalence du surpoids et de l'obésité : complications et comorbidités
- Impact sur le comportement alimentaire et addiction

- Impact sur le comportement : fatigue, irritabilité...

Les différents produits de substitution et le goût du sucré

## Jour 2 :

La place des émotions et de l'estime de soi dans les comportements alimentaires :

- Définitions
- L'estime de soi et le comportement alimentaire
- Les émotions et le comportement alimentaire
- Alimentation et expériences ou traumatismes
- Comportement alimentaire : des signes à repérer

Les liens de cause à effet entre alimentation et psychologie

- Epidémiologie et notion d'addiction
- Réactions émotionnelles et alimentation : conséquences sur le comportement alimentaire et conséquences somatiques
- Effet de l'alimentation sur le comportement

Les besoins et rythmes alimentaires de l'enfant :

- Les besoins
- Les laits pour nourrissons
- Le nombre de repas
- Les principes de la diversification
- Les textures selon l'âge
- Diététique des enfants et des adolescents
- La table : premier lieu d'apprentissage social

Les éventuelles carences en nutriments et les alternatives recommandées

- Principales carences en nutriments : Fe, Ca, VD...
- Alternatives recommandées

## Jour 3 :

Les principaux troubles alimentaires : symptômes et facteurs :

- Alimentation et construction identitaire
- Comportement et relation avec « le donneur de soins »
- Culture et alimentation
- La néophobie alimentaire
- L'anorexie
- L'hyperphagie et la boulimie

Les allergies et les intolérances alimentaires :

- Epidémiologie
- Différences entre allergie et intolérance alimentaire
- Symptômes et facteurs
- Conseils pratiques

Perception sensorielle des aliments :

- L'appétit : différents stimuli
- Les critères d'acceptabilité d'un plat, sa mise en valeur
- Conseils pratiques

Prévention et gestion des troubles du comportement alimentaire chez l'enfant :

- Cas concrets : "Besoin fondamental boire et manger" démarche de prise en charge et transmission pertinente : apprécier le rapport à la nourriture, proposer une démarche d'action et faire une transmission pertinente

Conclusion : importance des expériences alimentaires chez le nourrisson et l'enfant