

## PROGRAMME

### Alimentation et prise de repas de l'enfant

Code administratif : MIAPRE21

Durée : 21 heures

#### Premier jour :

Accueil et positionnement :

- Recueil des attentes des participants (objectifs individuels de la formation) et de leur expérience sur l'accompagnement des enfants

Introduction :

- Importance de l'alimentation
- Alimentation chez l'enfant : promouvoir des pratiques et postures éducatives

La promotion d'une alimentation saine :

- Les recommandations en matière d'équilibre alimentaire (Plan National Nutrition Santé) repères nutritionnels.

Rappel sur l'équilibre alimentaire :

- Les 7 familles d'aliments.
- La pyramide alimentaire
- La répartition des repas en pratique
- Les fruits et légumes de saison

Les besoins et rythmes alimentaires de l'enfant :

- Couvrir les besoins en fonction de l'âge
- Prévenir les carences et les excès alimentaires

L'alimentation du jeune enfant :

- L'alimentation lactée :
  - Le lait maternel
  - Les préparations infantiles
  - Attention aux boissons végétales ou lait de vache, de chèvre...
  - La reconstitution d'un biberon
  - La conservation des préparations infantiles en poudre
  - La quantité et le nombre de biberons en fonction du poids et de l'âge
- La diversification alimentaire :
  - Introduction progressive des aliments
  - Introduction des allergènes
  - Les petits pots
  - Après 1 an
  - Le lait de croissance
  - Les quantités en fonction de l'âge
  - Les textures selon l'âge
  - Synthèse : des pratiques à privilégier
  - Le calendrier des saisons

[Deuxième jour :](#)

Le biberon : préparation, gestes et postures :

- La préparation du biberon
  - Les différents types de laits
  - L'eau
  - Les étapes de la préparation d'un biberon
  - Température du lait
  - Conservation d'un biberon préparé
  - Nettoyage du biberon
  - Entretien et stockage

- Gestes et postures
  - Les positions pour donner le biberon
  - Position de la nourrice
  - L'installation du bébé
  - La manière de tenir le biberon

Les différentes textures :

- Intérêt des différentes textures
- Les différentes textures
- Les textures en fonction de l'âge
- Matériel nécessaire pour les repas à texture modifiée
- Recommandations usuelles d'hygiène

Les régurgitations et le reflux gastro-œsophagien (RGO) :

- Définition
- Le RGO physiologique ou régurgitations simples du nourrisson
- Le RGO pathologique
- Epidémiologie
- Conseils pour atténuer les régurgitations

Diététique des enfants et des adolescents :

- Composition des repas et élaboration de menus
- Erreurs alimentaires les plus courantes
- La table : premier lieu d'apprentissage social
- L'alimentation
  - L'âge de la maternelle
  - L'âge de la primaire
  - L'âge de la préadolescence
  - L'âge de l'adolescence
- Les besoins en protéines
- Les besoins en acides gras essentiels
- Les besoins en vitamines et minéraux

Les différents régimes alimentaires :

- Les allergies et les intolérances alimentaires
  - Allergie aux protéines de lait de vache et intolérance au lactose

- Symptômes en cas d'allergie
- Prévention
- Régime d'éviction
- L'alimentation pour stabiliser le poids de l'enfant
  - Les aliments à consommer en cas de surpoids ou d'obésité
  - Les aliments à limiter en cas de surpoids ou d'obésité
- Les régimes végétarien, végétalien et végan
  - Définitions
  - Risque de carences
  - Rappel sur les boissons végétales
- Régimes alimentaires chez les enfants et suivi nutritionnel par un professionnel (médecin, nutritionniste)

#### Le cadre et l'environnement du repas :

- Construction d'un climat de confiance
- L'environnement physique et matériel
- La prise de conscience de la faim et de la satiété
- La néophobie alimentaire : les bonnes pratiques
- La perception sensorielle des aliments
- Le développement du goût
- Des pratiques à privilégier

#### Troisième jour :

##### La conservation des aliments :

- Stockage des produits frais dans un réfrigérateur suivant les zones de froid
- Précautions de stockage : les ennemis des aliments
- Temps et condition de conservation des aliments
- Les bons réflexes à adopter

##### Recueillir, conserver et transporter le lait maternel :

- Nettoyage de matériel avant et après utilisation
- Conseils d'entretien
- Conservation du lait
- Congélation, décongélation du lait

- Transport du lait
- Des pratiques à privilégier

Techniques culinaires simples :

- Techniques de préparation des denrées
- Techniques de cuisson des denrées
- Fabrication de crèmes et entremets
- Fabrication de mixés

Les équipements et les ustensiles de la cuisine :

- Connaissance et utilisation du matériel et des équipements et ustensiles de la cuisine : conditions d'utilisation du matériel : le réfrigérateur, le micro-onde, le four, le lave-vaisselle, le petit outillage de cuisine...
- Les bons réflexes au quotidien

Conclusion :

- Rôles clés des professionnels dans l'éducation alimentaire des enfants, le développement du goût et la mise en place du cadre de l'environnement autour du repas.