

Titre de la formation	L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DANS LA PETITE ENFANCE
Contexte	<p>La qualité nutritionnelle des repas servis en crèche dépend de nombreux critères qu'il est important de maîtriser pour coller aux besoins des enfants.</p> <p>Les nutritionnistes, à travers le GEMRCN, ont établi des recommandations qu'il n'est pas toujours simple de décrypter.</p> <p>Qualité des matières grasses, variété des protéines, taille des portions... autant de questions que se posent les parents et les professionnels de la petite enfance et que nous aborderont de manière ludique et participative lors de cette formation.</p>
Public visé	<ul style="list-style-type: none"> • Cuisinière de crèche • Auxiliaire de puériculture • Assistante maternelle
Durée	<p>7h réparties en 3 séances :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ J1 : 2h30 en visioconférence avec le formateur + exercices interactifs ○ J2 : 2h en autoformation sur outil informatique ○ J3 : 2h30 en visioconférence avec le formateur + exercices interactifs
Lieu de réalisation	<p>A distance : domicile ou lieu de travail. Cette formation nécessite l'utilisation d'un ordinateur ou d'une tablette et d'un smartphone.</p>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les besoins nutritionnels d'un enfant de 0 à 3 ans • Répondre aux questions spécifiques des parents à propos de l'équilibre alimentaire : diversification, taille des portions, menus végétariens... • Composer des menus équilibrés adaptés à l'âge des enfants, conformément aux recommandations des pouvoirs publics (GEMRCN) • Connaître les principaux critères de choix des aliments pour acheter des matières premières et produits industriels de meilleure qualité
Contenus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les bases de l'équilibre alimentaire dans la petite enfance <ul style="list-style-type: none"> ○ Les besoins énergétiques des jeunes enfants ○ Les besoins en nutriments, vitamines et minéraux ○ La diversification alimentaire 2. Les recommandations des autorités <ul style="list-style-type: none"> ○ Le Plan National Nutrition Santé (PNNS) ○ Le GEMRCN 3. Comment composer des repas équilibrés en crèche <ul style="list-style-type: none"> ○ Structure des repas : nombre de composants par âge ○ Recommandation sur la nature des composantes du repas ○ Fréquence de présentation des plats ○ Méthodologie de conception de menus équilibrés ○ Des nouvelles idées de recettes ○ Grammage des portions ○ Menus végétariens 4. Décrypter les étiquettes <ul style="list-style-type: none"> ○ Liste des ingrédients ○ Tableau nutritionnel

Intervenant	JOUVE Stéphanie Formatrice et consultante indépendante en Hygiène alimentaire et Nutrition Diplôme d'ingénieur agroalimentaire, spécialisée en Nutrition et Santé publique Formation de formateur, formation au Digital Learning.
Méthodes	<ul style="list-style-type: none">- Formation à distance : le formateur animera 2 sessions de formation en direct avec l'ensemble des stagiaires par visioconférence. Lors de ces séances de 2h30, le formateur présentera les thèmes de la formation par des diapositives illustrées, en alternant avec des jeux interactifs que les apprenants pourront réaliser sur leur ordinateur ou smartphone.- Entre les 2 visioconférences, les stagiaires devront réaliser en autonomie des exercices en lignes qui leur seront envoyés par le formateur.- Des fiches de synthèse des notions clés de la formation seront envoyées par mail à chaque stagiaire.- L'évaluation de la formation sera réalisée par un quiz interactif.
Tarif	320€ par stagiaire pour 7h de formation