



## Alimentation infantile : l'équilibre alimentaire de 0 à 3 ans



### Public concerné

- ✧ Personnel de crèche
- ✧ Auxiliaire de puériculture
- ✧ Assistante maternelle

### Pré-requis

Savoir lire et écrire.

### Durée

Une journée (6-7h)

### Lieu

Sur votre lieu de travail

### Formatrice

**Stéphanie Jouve**

Ingénieur agroalimentaire  
spécialisée en nutrition et  
santé publique

### Contact

**stephanie.jouveg@gmail.com**

**06 81 62 12 90**

### OBJECTIFS

- Connaître les besoins nutritionnels spécifiques d'un enfant de 0 à 3 ans
- Savoir élaborer des repas équilibrés dans une crèche
- Pouvoir répondre aux questions courantes des parents à propos de l'équilibre alimentaire de jeunes enfants

### PROGRAMME

#### 1. Les principes de base de l'équilibre alimentaire

- Equilibre entre dépense énergétique et apport calorique
- Rôles et sources des différents nutriments
- L'importance des vitamines et minéraux
- Impact de l'alimentation sur la santé

#### 2. Les besoins nutritionnels des enfants de 0 à 3 ans : les recommandations du Plan National Nutrition Santé

- Diversification alimentaire pour chaque famille d'aliment
- Composition et fréquence des repas
- Taille des portions en fonction de l'âge
- Les laits infantiles

#### 3. Questions courantes sur l'alimentation du jeune enfant

- Comment prévenir les risques d'allergie alimentaire ?
- Comment choisir les petits pots pour bébé ?
- Comment faire découvrir de nouveaux goûts aux enfants ?
- Quelles sont les principales erreurs alimentaires à éviter ?

### METHODE PEDAGOGIQUE

- Pédagogie participative alternant exposés et ateliers pratiques
- Remise aux participants d'un support pédagogique contenant des fiches de synthèse : repère d'introduction des aliments, exemple de repas équilibrés, taille des portions pour chaque famille d'aliment...
- Evaluation de la formation par un quiz

***Le contenu de la formation peut évoluer en fonction des demandes spécifiques de l'établissement***