

## **Éduquer à l'alimentation, diversifier et équilibrer les repas du jeune enfant 1 jour (7H00)**

*Améliorer les compétences des professionnel·les de la petite enfance pour favoriser une éducation alimentaire saine et équilibrée auprès des jeunes enfants, en diversifiant leurs repas et en tenant compte de leurs besoins spécifiques.*

### **Objectifs opérationnels de formation – Compétences visées**

- Nommer les aliments clés à introduire dans l'alimentation d'un enfant de 12 mois
- Expliquer plusieurs méthodes ludiques pour éveiller le goût des enfants
- Identifier des erreurs fréquentes à éviter lors de la diversification alimentaire
- Construire un menu équilibré pour une journée type d'un enfant de 1 an, 2 ans et de 3 ans
- Proposer des activités pratiques pour impliquer les parents dans l'éducation alimentaire de leur enfant

### **Programme**

#### **Les bases de l'alimentation infantile**

- Les besoins nutritionnels de l'enfant en croissance :
  - Apports théoriques sur les différents groupes alimentaires et leurs rôles.
  - Étude de cas : Analyse de menus types et identification des éventuelles carences.
- La diversification alimentaire : étapes clés et recommandations :
  - Présentation des différentes étapes de la diversification.
  - Exercices : proposer de purées variées et équilibrées.
- Les troubles du comportement alimentaire chez le jeune enfant : causes et solutions :
  - Apports théoriques sur les troubles du comportement alimentaire les plus fréquents.
  - Échanges de pratiques : Partage d'expériences et de solutions.

#### **Éduquer au goût et impliquer les parents**

- Éveiller le goût de l'enfant :
  - Présentation de techniques ludiques pour rendre les repas plus attrayants.
  - Exercices en sous-groupes : propositions de recettes simples et colorées.
- L'importance de l'environnement alimentaire :
  - Analyse de l'aménagement des espaces repas en EAJE.
  - Étude de cas : Mise en situation pour améliorer l'environnement alimentaire.
- Impliquer les parents dans l'éducation alimentaire :
  - Présentation d'outils et de stratégies pour communiquer avec les parents.
  - Élaboration de supports de communication (fiches conseils, ateliers parents).

**17**



**Durée :** 1 jour (7 heures)

**Prérequis :** avoir une expérience auprès de jeunes enfants ; connaître les recommandations nutritionnelles pour le jeune enfant

**Public :** professionnel·les intervenant auprès du jeune enfant en EAJE, en milieu scolaire, ou à domicile. Jusqu'à 12 personnes maximum.

**Prix de la formation INTRA :**

1 180 € la journée de 7 heures (hors frais de déplacements et frais annexes).

**Date et lieu à convenir**

### **Méthodes pédagogiques et techniques**

Pédagogie active centrée sur les participant·e-s, organisée à partir d'apports théoriques -supports pédagogiques-, d'exposés, d'exercices en sous-groupes, d'échanges et d'analyse de pratiques professionnelles, d'études de cas, de mises en situation pratique.

### **Évaluations**

Évaluation individuelle à l'entrée de la formation, à chaud, évaluation de la satisfaction. Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences. Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.

**Contact :** Nadine Siebert

03 88 14 17 80 - 06 14 29 98 77  
n.siebert@ediacformation.com

**L'EDIAC Formations**

9 rue du Verdon, 67100 Strasbourg  
[ediacformation.com/formations-continues/](http://ediacformation.com/formations-continues/)