

## FAIRE DU TEMPS DU REPAS UN MOMENT DE PLAISIR POUR TOUS·TES

### PRÉAMBULE

L'alimentation du jeune enfant est un parcours de découvertes et d'apprentissages qui s'étend des premières étapes de la diversification à l'adoption progressive d'une alimentation proche de celle des adultes.

Les trois premières années de vie de l'enfant sont marquées par des transitions alimentaires importantes, pendant lesquelles l'enfant découvre de nouvelles textures, saveurs, et aliments. Il apprend peu à peu à adapter ses goûts et à se construire un rapport personnel à la nourriture, essentiel pour son développement physique et émotionnel.

Ces changements peuvent être déstabilisants, tant pour l'enfant que pour les adultes qui l'accompagnent puisque l'alimentation ne se limite pas à la simple ingestion d'aliments, elle est aussi un moment de partage et d'échanges. Les repas sont aussi l'occasion pour les tout-petits de développer leurs compétences motrices (prendre des aliments avec les doigts, manier les couverts), de s'ouvrir à des expériences sensorielles et, surtout, de construire une relation positive avec la nourriture.

Pour que ce processus se déroule dans les meilleures conditions possibles, il est essentiel de rendre ces moments agréables et sereins : les repas doivent être vécus comme des instants de plaisir et non de contrainte. Les adultes y ont donc un rôle clé à jouer puisque leur attitude, leur patience et leur capacité à valoriser l'autonomie de l'enfant sont fondamentales pour instaurer un climat bienveillant et rassurant autour de l'alimentation.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre la place des émotions et de l'estime de soi dans les comportements alimentaires
- Gérer les refus de l'enfant et mettre en place des stratégies
- Utiliser des ressources ludiques et adopter une posture appropriée pour aider l'enfant dans sa relation à la nourriture
- Différencier une relation alimentaire saine d'un potentiel trouble alimentaire

### COMPÉTENCE RENFORCÉE

En fonction de la modalité choisie (visio ou sur site), de la durée et de la taille du groupe, la compétence sera différemment approfondie.

- Faire du temps du repas un moment de plaisir pour tous·tes en adaptant son positionnement professionnel

### PUBLIC CONCERNÉ

Professionnel·le·s des établissements et des services de la petite enfance. Formation concourant au développement et au renforcement des compétences pratiques et techniques pour l'accompagnement du jeune enfant.

### PRÉ-REQUIS

- En intra : profils des bénéficiaires déterminés avec l'établissement selon les objectifs définis, la dynamique d'équipe, ...

<b>Tarif sur site (Hors frais de déplacement)</b>	<b>1450 € NET</b> pour 1 groupe de 6 à 12 participant·e·s <b>Autres configurations, nous consulter</b>
<b>Tarif en visio</b>	<b>500 € NET</b> pour 1 groupe de 4 à 10 participant·e·s <b>Autres configurations, nous consulter</b>
<b>Durée</b>	<b>Sur site = 7h00 En visio = 2h30</b>
<b>Effectif par session</b>	<b>4 mini &gt; 12 maxi</b>
<b>Modalité</b>	<b>Présentiel</b>
<b>Niveau indicatif de formation</b>	<b>Niveau 6</b>
<b>Délai d'accès</b>	Mise en œuvre réalisée sur demande
<b>Accessibilité</b>	L'Atelier des Pratiques et les établissements d'accueil mettent à disposition des locaux adaptés à l'accueil d'un public en situation de handicap. Si besoin d'une aide technique pour le suivi de la formation, nous contacter.
<b>Contact</b>	0256610194 organisation@atelierdespratiques.fr www.atelierdespratiques.fr
<b>Réf.</b>	<b>MPE013_REPAS</b>
<b>Date version</b>	Septembre 2024

## PROGRAMME

### Comprendre la place des émotions et de l'estime de soi dans les comportements alimentaires

- La sucrerie réconfort/récompense
- La supplication, le chantage, la menace
- Histoire personnelle et familiale importante
- Vigilance sur les représentations en lien avec le physique et le genre

### Gérer les refus de l'enfant et mettre en place des stratégies

- Comment gérer le refus sur le moment ?
- Comment gérer les refus répétés ?
- Les relations enfants/parents/professionnel-le-s à ce sujet

### Utiliser des ressources ludiques et adopter une posture appropriée pour aider l'enfant dans sa relation à la nourriture

- Découvrir les stades de capacités masticatoire : outils, comportements et aliments adaptés
- Sensorialité et alimentation
- De la graine à l'assiette

### Différencier une relation alimentaire saine d'un potentiel trouble alimentaire

- Repérage des éléments d'alerte
- La néophobie alimentaire et autres troubles existants

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Expérimentations
- Échanges de pratiques
- Quizz

### INTERVENANT·E·S

Professionnel-le de terrain expert-e de la thématique et de la formation petite enfance

### SUIVI & ÉVALUATION

Échanges de pratiques,  
Expérimentations,  
Quizz

### CERTIFICAT DE RÉALISATION

FAIRE DU TEMPS DU REPAS UN MOMENT  
DE PLAISIR POUR TOUS·TES