

## Ma Petite Assiette

35 rue des Terres du Sud

0756979945

[contact@mapetiteassiette.com](mailto:contact@mapetiteassiette.com)

[www.mapetiteassiette.com](http://www.mapetiteassiette.com)

SIRET : 84107017000029

Déclaration d'activité : 76341368734 - Occitanie

Ma  
Petite  
assiette



## Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans (bases, enjeux et bonnes pratiques)

**Formation pour maîtriser la nutrition pédiatrique : approche complète des besoins nutritionnels, de l'alimentation lactée à la diversification, incluant la gestion des troubles digestifs, des pathologies courantes et l'accompagnement des familles.**

**Durée en heures :** 14 heures(s)

**Durée en jours :** 2 jour(s)

**Lieu de la formation :** à distance

**Montant de la formation :** 390€ HT  
390€ TTC

**Profil des stagiaires :** Professionnels de santé et de la petite enfance : pédiatres, médecins généralistes, sages-femmes, infirmiers, ergothérapeutes, orthophonistes, psychomotriciens, éducateurs de jeunes enfants, auxiliaires de puériculture, assistantes maternelles...

**Pré-requis :** Aucun

### Objectifs généraux

- Comprendre l'alimentation lactée
- Comprendre la diversification alimentaire
- Comprendre les différentes approches alimentaires (purée, mixte, DME)
- Comprendre les besoins nutritionnels de l'enfant de 0 à 3 ans
- Comprendre et accompagner la néophobie alimentaire
- Identifier et gérer les troubles digestifs chez l'enfant
- Identifier et gérer les pathologies nutritionnelles courantes chez l'enfant.

### Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Expliquer les bénéfices et la composition de l'allaitement maternel ainsi que les alternatives disponibles.
- Comparer les différents types de laits infantiles et d'orienter les parents selon les besoins de l'enfant.
- Préconiser des recommandations adaptées à chaque situation (allaitement exclusif, mixte, relais, sevrage).
- Décrire les étapes clés de la diversification et d'adapter l'alimentation selon les besoins individuels des enfants.
- Identifier et d'éviter les erreurs fréquentes liées à la diversification alimentaire.

*Cette formation a obtenu 97.89% de satisfaction de nos apprenants !  
V2 - 20/05/2025*

- Présenter les différentes méthodes de diversification et leurs spécificités.
- Accompagner les parents dans le choix d'une méthode adaptée aux besoins de leur enfant.
- Identifier les besoins en macronutriments et micronutriments essentiels pour un enfant de 0 à 3 ans.
- Adapter les portions et le rythme alimentaire d'un enfant en fonction de son âge et de ses besoins spécifiques.
- Expliquer les mécanismes de la néophobie alimentaire et d'identifier des stratégies pour aider les familles.
- Reconnaître les troubles digestifs courants et de proposer des solutions nutritionnelles adaptées.
- Adapter vos recommandations en fonction des symptômes et des besoins spécifiques de l'enfant.
- Identifier les principales pathologies nutritionnelles chez l'enfant de 0 à 3 ans et de proposer des stratégies d'accompagnement adaptées.
- Proposer des recommandations pour prévenir et accompagner les situations de surpoids et d'obésité infantile.
- Evaluer un retard staturo-pondéral et d'adapter les recommandations nutritionnelles en conséquence.
- Identifier et de gérer les allergies alimentaires chez l'enfant et d'accompagner les familles dans leur quotidien.

## **Contenu et déroulement de la formation**

JOUR 1 :

### **COMPRENDRE L'ALIMENTATION LACTÉE**

- Présentation des bénéfices de l'allaitement maternel : aspects nutritionnels, immunitaires et relationnels. Comparaison avec les laits infantiles : composition, recommandations officielles et indications spécifiques.
- Catégories de laits infantiles : 1er âge, 2e âge, lait de croissance, laits HA, AR, AC, sans lactose. Rôle des prébiotiques et probiotiques dans les laits infantiles.
- Techniques de conseil parental sur l'allaitement et l'utilisation des laits infantiles. Gestion du sevrage progressif et introduction du lait infantile.

### **COMPRENDRE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE**

- Age recommandé pour la diversification, aliments à introduire et progression des textures. Présentation des recommandations officielles sur la diversification alimentaire.
- Erreurs courantes : introduction tardive/précoce des aliments, refus alimentaires, erreurs de textures.

### **COMPRENDRE LES DIFFÉRENTES APPROCHES ALIMENTAIRES (PURÉE, MIXTE, DME)**

- Présentation des différentes approches : diversification classique (purée), mixte et Diversification Menée par l'Enfant (DME). Explication des avantages et inconvénients de chaque méthode.
- Facteurs à prendre en compte dans le choix de la méthode : développement moteur de l'enfant, acceptation des textures, besoins spécifiques.

### **COMPRENDRE LES BESOINS NUTRITIONNELS DE L'ENFANT DE 0 À 3 ANS**

- Définition et le rôle des macronutriments (protéines, lipides, glucides) et des micronutriments (fer, calcium, vitamines). Recommandations nutritionnelles pour chaque tranche d'âge.
- Recommandations officielles sur les portions et fréquence des repas. Importance du rythme alimentaire et des signaux de faim et de satiété.

JOUR 2 :

### **COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER LA NÉOPHOBIE ALIMENTAIRE**

- Néophobie alimentaire et explication des mécanismes sous-jacents (évolution biologique, influences

*Cette formation a obtenu 97.89% de satisfaction de nos apprenants !  
V2 - 20/05/2025*

environnementales). Identification des signes précoces et impact sur l'alimentation de l'enfant.

#### IDENTIFIER ET GÉRER LES TROUBLES DIGESTIFS CHEZ L'ENFANT

- Troubles digestifs les plus fréquents (coliques, reflux gastro-œsophagien, constipation). Explication des causes et des facteurs aggravants.

- Approches nutritionnelles et conseils pratiques pour soulager l'enfant : ajustement de l'alimentation, choix des textures, rôle de l'hydratation et importance des bonnes pratiques alimentaires.

#### IDENTIFIER ET GÉRER LES PATHOLOGIES NUTRITIONNELLES COURANTES CHEZ L'ENFANT

- Identification des troubles alimentaires pédiatriques (anciennement troubles de l'oralité) : signes cliniques, facteurs de risque et impact sur le développement de l'enfant.

- Facteurs de risque et étiologie du surpoids et de l'obésité infantile. Stratégies de prévention dès le plus jeune âge : équilibre alimentaire, rôle de l'activité physique, implications familiales.

- Retard staturo-pondéral : critères diagnostiques, impact sur la croissance et développement. Rôle de la nutrition dans la prise en charge et ajustements alimentaires nécessaires.

- Principales allergies alimentaires chez l'enfant : diagnostic, symptômes et tests allergologiques. Stratégies de gestion des allergies : éviction, diversification encadrée, alternatives alimentaires.

### **Équipe pédagogique, formateur référent**

BOUNOUGHAZ Célia

diet.celia@gmail.com

0781546958

Diététicienne-nutritionniste, diplômée d'un Bachelor en diététique et nutrition humaine et d'un BTS Diététique. Formatrice au sein de l'EDNH (auprès des classes de Master en Nutrition Humaine et Sportive et BTS diététique 1ère année). Plus de 4 ans d'expérience en libéral et en entreprise.

### **Modalités et délais d'accès à la formation**

L'inscription s'effectue via un formulaire en ligne, avec validation après étude du dossier. Selon le profil du candidat, un entretien téléphonique peut être requis.

Les sessions sont limitées à 15 participants, avec des dates définies à l'avance. Les inscriptions sont acceptées dans la limite des places disponibles, et le délai d'accès dépend de la date de la session choisie.

La formation sera maintenue sous réserve d'un minimum de 4 participants inscrits au plus tard 3 jours avant le début de la session. Dans le cas contraire, l'organisme de formation se réserve le droit d'annuler ou de reporter la session. Les participants déjà inscrits seront informés par e-mail et pourront être remboursés ou réinscrits à une date ultérieure.

### **Moyens pédagogiques et modalités techniques**

Formation complète en ligne alliant cours théoriques, études de cas et exercices pratiques. Les participants auront accès à un espace de partage documentaire et à un groupe WhatsApp pour échanger avec la formatrice et les autres stagiaires.

### **Conditions techniques et accessibilité pour le stagiaire**

Disposer d'un ordinateur et d'une excellente connexion internet.

Un mail informatif avec le lien visio, les dates et horaires de la formation sera envoyé avant la

*Cette formation a obtenu 97.89% de satisfaction de nos apprenants !  
V2 - 20/05/2025*

formation.

## **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Pour toute adaptation spécifique, un échange préalable avec notre référent handicap est proposé afin d'identifier les besoins et de mettre en place les aménagements nécessaires.

## **Modalités d'organisation**

Les sessions en visioconférence sont programmées à l'avance avec des horaires précisés lors de l'inscription. Un lien Zoom ou Google Meet sera envoyé avant le début de la formation.

## **Dispositions particulières**

Facilité de paiement : la formation peut être financée par des fonds propres, le règlement en plusieurs fois (2, 3 ou 4 fois sans frais) est possible.

L'inscription est validée après réception du paiement, et la facture est disponible sur le compte du stagiaire et envoyée par e-mail après le paiement.

La prise en charge financière par des organismes externes tels que les OPCO, le FIFPL ou France Travail est possible pour certaines formations proposées par Ma Petite Assiette Formation. Il appartient à chaque apprenant de vérifier son éligibilité, les démarches à accomplir, ainsi que les critères propres à sa profession, avant toute inscription.

L'organisme de formation ne saurait être tenu responsable en cas de refus de prise en charge par un financeur tiers, quel qu'en soit le motif.

Aucun remboursement ne pourra être effectué par Ma Petite Assiette Formation une fois la formation réalisée, même en cas de refus de financement ou de dossier incomplet auprès d'un organisme tiers.

Confidentialité : les échanges au sein du groupe WhatsApp et de la plateforme restent confidentiels et réservés aux participants et à la formatrice.

## **Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

Les feuilles d'émargement sont signées par le stagiaire et la formatrice.

Une attestation de présence est délivrée en fin de formation.

Le stagiaire remplira un questionnaire de satisfaction.

## **Nature et modalités du système d'évaluation des connaissances prévues**

Les connaissances sont évaluées tout au long de la formation par des quiz, exercices et études de cas, avec des échanges réguliers avec la formatrice. Une attestation de formation est délivrée en fin de parcours.

## **Échanges et bilans pédagogiques entre le formateur et le stagiaire**

Les échanges pédagogiques se font via la visioconférence, l'espace documentaire en ligne et WhatsApp. Des bilans intermédiaires sont réalisés à travers des exercices et quiz, et un bilan final est effectué lors de la dernière session avec un échange sur les acquis.

*Cette formation a obtenu 97.89% de satisfaction de nos apprenants !  
V2 - 20/05/2025*

*Cette formation a obtenu 97.89% de satisfaction de nos apprenants !  
V2 - 20/05/2025*

*Ma Petite Assiette, 35 rue des Terres du Sud, 0756979945 - [contact@mapetiteassiette.com](mailto:contact@mapetiteassiette.com), SIRET : 84107017000029, Déclaration d'activité : 76341368734 - Occitanie*

**petite  
assiette**