



L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DANS L'ASSIETTE

OBJECTIFS

- Pouvoir proposer des assiettes équilibrée aux enfants ;
- Etre sensibilisé aux particularités alimentaires des enfants, notamment en matière de croissance, de développement et de préférences alimentaires.
- Connaître des outils pratiques pour proposer des repas variés, sains et attrayants pour les jeunes enfants.

CONTENU

- Introduction à l'équilibre alimentaire et aux besoins spécifiques des enfants :
 - Les besoins nutritionnels des enfants selon l'âge ;
 - Pourquoi l'équilibre alimentaire est crucial ?
- Les groupes alimentaires et leur rôle dans l'alimentation des enfants.
- Spécificités nutritionnelles par tranche d'âge.
- L'assiette équilibrée : principes et pratiques en cuisine.
- Activité pratique : Élaborer un menu équilibré pour une journée.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- tour de table : positionnement et attentes ;
- méthode pédagogique active et participative ;
- validation des objectifs : exercices, mise en situation ;
- documents remis en mains propres : aides mémoires, documents.

QUESTIONS & INSCRIPTIONS

✉ formation@famillesrurales85.org

☎ 02 51 44 37 60

Inscription possible jusqu'à 15 jours avant la 1ère date de formation.

DÉTAILS



9h00 à 17h00



mercredi 11 mars 2026



aucune connaissance
requis



Fédération Familles Rurales
de Vendée (ou décentralisation
selon les inscriptions)



participants minimum



tarif indiv. net de TVA

réseau : 420 €

hors réseau : 481 €



ELUERE Chantale



émargement par le stagiaire



délivrance d'une attestation
et d'un certificat de formation



questionnaire de satisfaction