

Extenso

CRÉQU'LOISIR



DIX MODULES DE FORMATION OFFERTS POUR TOUT SAVOIR SUR L'ALIMENTATION DES ENFANTS DE 2 À 5 ANS

Guide des formations conçues par Extenso, le Centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal, avec la précieuse collaboration de deux regroupements, le Regroupement des centres de la petite enfance de la Montérégie et le Réseau des services à la petite enfance de l'est du Québec

CROQU'PLAISIR : DES FORMATIONS SUR LES SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES EN MILIEUX DE GARDE

Ce projet en alimentation à la petite enfance fut initié par Extenso, le Centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal. Il fait suite à une démarche d'envergure financée par Québec en Forme et l'Agence de la santé publique du Canada.

Ainsi, de 2009 à 2011, Extenso a réalisé le projet *Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec*. Extenso a rencontré les responsables de l'alimentation de 106 services de garde afin d'augmenter leurs connaissances en nutrition et d'améliorer la qualité de l'alimentation offerte. Extenso a aussi questionné les éducatrices et les parents d'enfants en service de garde sur leurs connaissances et les stratégies éducatives aux repas et collations. Grâce à cette première phase, Extenso a pu identifier des besoins de formation et développer le site Web nospetitsmangeurs.org.

Appuyée sur cette première étape, une seconde phase à ce projet, financée par Québec en Forme, a donné lieu au développement de modules de formation répondant aux besoins des éducatrices, des responsables de l'alimentation, des parents d'enfants fréquentant les services de garde du Québec et des responsables de services de garde en milieu familial. Les modules conçus et élaborés par Extenso furent remis à des formatrices pour qu'elles se les approprient et les déploient dans les milieux de garde de deux régions pilotes, le Bas-Saint-Laurent et la Montérégie.

Enrichies de cette expérience dans les deux régions et des recommandations connexes, les formations sont maintenant accessibles dans leur forme finale à tous les milieux de garde de la province. Cette démarche a pour objectif de favoriser une évolution des attitudes à l'égard de l'alimentation et de la nutrition ainsi que de l'offre alimentaire dans les services de garde au Québec.



POURQUOI CROQU'PLAISIR ?

Les cinq premières années de la vie d'un enfant représentent une période de croissance rapide et de changements. C'est à cet important moment que les comportements alimentaires se développent et servent de fondation au déploiement des habitudes alimentaires qui perdureront à l'âge adulte. Il importe donc d'intervenir tôt et adéquatement afin de consolider de saines habitudes de consommation, tout en misant sur le plaisir de manger.

QUEL EST L'INTÉRÊT DES FORMATIONS EN CPE ?

Ces 10 modules abordent toutes les questions pertinentes à propos de l'alimentation des enfants de 2 à 5 ans. Ils visent à enrichir les connaissances des directeurs généraux, des éducatrices, des responsables de l'alimentation, des responsables de services de garde en milieu familial et des parents. Ils ont aussi pour but de leur fournir des informations pour ajuster leurs attitudes en lien avec l'alimentation et des trucs pratiques afin d'adapter leurs activités quotidiennes.

Le contenu de ces modules a fait l'objet de plusieurs échanges avec des représentants de regroupements de services de garde (RCPEIM, RCPEM, ARCPEL, RESPEQ), de ministères (MSSS, MAPAQ, MF) et d'organisations (Équilibre). Les modules sont donc en harmonie avec les références en services de garde, de même que les politiques et visions du gouvernement du Québec



QUI SONT LES FORMATRICES ?

Les formatrices sont des nutritionnistes et des techniciennes en diététique accréditées par Extenso pour agir à ce titre. Afin d'obtenir cette attestation, elles furent sélectionnées par Extenso ou référées par des regroupements. Elles ont ensuite reçu d'Extenso une formation spécifique à chacune des formations pour lesquelles elles sont accréditées comme formatrices.

Ces formatrices se retrouvent partout au Québec et se déplacent pour offrir les formations au lieu et au moment qui conviennent le mieux aux regroupements.

COMMENT OFFRIR CES FORMATIONS AUX MEMBRES ?

Les modules de formation sont maintenant offerts aux regroupements. Il est possible pour ces derniers d'ajouter nos modules à leur calendrier de formation et ainsi d'organiser des formations pour leurs membres.

Extenso agit comme point de liaison entre les regroupements et les formatrices. Vous pouvez nous faire part de vos besoins que nous relayerons aux intervenants appropriés, mais il est aussi possible pour les regroupements de contacter directement les formatrices afin d'organiser des formations. Un bottin de toutes les formatrices classées par région sera disponible sur le site Nos Petits Mangeurs. Ce bottin sera mis à jour à mesure que de nouvelles formatrices seront accréditées. Nous souhaitons desservir toutes les régions du Québec. N'hésitez pas à joindre Extenso dans le cas de besoins régionaux particuliers.



À QUI S'ADRESSENT LES FORMATIONS CROQU'PLAISIR ?

Les formations développées par Extenso s'adressent à tous les intervenants jouant un rôle dans l'alimentation des enfants en services de garde et à la maison.

Le tableau ci-dessous vous permet de voir en un coup d'œil à qui s'adressent chacune des formations développées par Extenso.

MODULES DE FORMATION	DIRECTIONS GÉNÉRALES	CONSEILLÈRES PÉDAGOGIQUES	ÉDUCATRICES	RESPONSABLES DE L'ALIMENTATION	PARENTS	RSG* / ACSPT/AC**
Les fondements d'une saine alimentation à la petite enfance (0 à 5 ans) – Formation de base	×	×	×	×	×	
La standardisation de recettes				×		
Planifier un menu équilibré et adapté en un tournemain !				×		
Le développement de plans d'organisation de travail				×		
La planification des achats et la gestion de l'inventaire				×		
Quoi mettre dans l'assiette des enfants de 2 à 5 ans ?		×		×	×	
Le développement du goût et le respect de la faim		×	×		×	
Comment assurer la saine alimentation de mon enfant ?					×	
La nutrition et la planification de menu dans les services de garde en milieu familial						×
Formation sommaire sur la nutrition et les concepts de gestion en cuisine	×	×				

* Responsables de services de garde en milieu familial / ** Agentes-conseils de soutien pédagogique et technique et agentes de conformité

À la suite de chacune des formations, des mesures de satisfaction, de connaissances et d'intention de changements de pratiques seront effectuées auprès des participants et les résultats seront communiqués à chaque regroupement.

FORMATION DE BASE

LES FONDEMENTS D'UNE SAINTE ALIMENTATION À LA PETITE ENFANCE (0 À 5 ANS)



DURÉE

3 heures



PRÉALABLES

Aucun



POUR QUI?

Responsables de l'alimentation, éducatrices, directions générales, conseillères pédagogiques (25 participants maximum)



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Se familiariser avec les fondements de la saine alimentation
- Connaître la spécificité des besoins nutritionnels des enfants de 0 à 5 ans
- Comprendre l'influence de l'environnement sur les comportements alimentaires des enfants de 0 à 5 ans (Horaire des repas et collations, lieux des repas et collations, ambiance, contenu de l'assiette)
- Mettre en place les conditions favorisant le plaisir de manger lors des repas et collations (pour les éducatrices et responsables de l'alimentation)



ACTIVITÉS ET MÉTHODE D'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

- Présentation magistrale et interactive
- Exposé multimédia
- Questions et échanges de groupe
- Atelier pratique : Jeu actif sur le développement d'habiletés



OUTILS REMIS

- Cahier du participant



LA STANDARDISATION DE RECETTES



DURÉE

3 heures



PRÉALABLES

Aucun



POUR QUI?

Responsables de l'alimentation (15 participants maximum)



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre l'importance de la standardisation de recettes en services de garde
- S'organiser pour démarrer efficacement la standardisation
- Cibler des livrables positifs et réalistes avec la direction
- Utiliser des outils facilitant la standardisation
- S'approprier le vocabulaire utile à la rédaction de recettes



ACTIVITÉS ET MÉTHODE D'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

- Présentation magistrale et interactive
- Exposé multimédia
- Liste d'objectifs des participants pour les prochains mois (réinvestissement des apprentissages)
- Exercice de standardisation d'une recette



OUTILS REMIS

- Cahier du participant
- Plan de travail personnel
- Grille d'évaluation de recettes
- Tableau de la quantité totale d'aliments à utiliser chaque repas en fonction du nombre d'enfants et d'adultes mangeurs
- Gabarit de fiche recette
- Liste de catégories de recettes
- Tableau des mesures
- Format standard des boîtes de conserve
- Guide d'arrondissement pour la standardisation
- Tableau de conversion système impérial/international
- Grille d'évaluation d'une recette rédigée
- Recettes standardisées

PLANIFIER UN MENU ÉQUILIBRÉ ET ADAPTÉ EN UN TOURNEMAIN!



DURÉE

3 heures



PRÉALABLES

Aucun



AUTRE FORMATION SUGGÉRÉE

Quoi mettre dans l'assiette des enfants de 2 à 5 ans?



POUR QUI?

Responsables de l'alimentation (15 participants maximum)



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître l'importance de la planification d'un menu dans les services de garde
- Augmenter ses connaissances en nutrition
- Être en mesure d'élaborer un menu adapté aux besoins des enfants de 2 à 5 ans
- Améliorer l'offre alimentaire en faisant de meilleurs choix



ACTIVITÉS ET MÉTHODE D'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

- Présentation magistrale et interactive
- Exposé multimédia
- Échanges de groupe et questions
- Atelier « Apporter des modifications à un menu pour le rendre équilibré »
- Quiz



OUTILS REMIS

- Cahier du participant
- Gabarit de menu
- Fiche d'autovérification de menus
- Fiche d'évaluation des recettes
- Guide des meilleurs choix à l'épicerie
- Tableau de recommandations de poissons de pêche durable

LE DÉVELOPPEMENT DE PLANS D'ORGANISATION DE TRAVAIL



DURÉE

3 heures



PRÉALABLES

Aucun



POUR QUI?

Responsables de l'alimentation (15 participants maximum)



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître l'importance de l'organisation du travail en cuisine
- Être en mesure de développer ses plans de travail quotidiens
- Connaître les conditions de réussite d'un remplacement en cuisine



ACTIVITÉS ET MÉTHODE D'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

- Présentation magistrale et interactive
- Exposé multimédia
- Échanges de groupe
- Exercice de rédaction d'un plan de travail
- Photographies d'aménagements de cuisines à commenter



OUTILS REMIS

- Cahier du participant
- Grille d'analyse d'aménagement et de rangement
- Plan de travail quotidien
- Exemple de menu de la semaine
- Calendrier de menu cyclique
- Horaire d'une journée détaillée
- Fiche de montage des bacs de vaisselles et d'ustensiles
- Fiche de commentaires du remplaçant



LA PLANIFICATION DES ACHATS ET LA GESTION DE L'INVENTAIRE



DURÉE

3 heures



PRÉALABLES

Aucun



POUR QUI ?

Responsables de l'alimentation (15 participants maximum)



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître l'importance de la planification des achats alimentaires et de la gestion des inventaires
- Connaître les étapes d'une planification d'achats rigoureuse
- Être en mesure d'organiser sa planification d'achats
- Utiliser les outils facilitant la planification d'achats et la prise d'inventaire
- Sensibiliser à l'approvisionnement local



ACTIVITÉS ET MÉTHODE D'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

- Présentation magistrale et interactive
- Exposé multimédia
- Questions et échanges de groupe



OUTILS REMIS

- Cahier du participant
- Guide de planification des achats et de gestion des inventaires
- Guide de spécification des achats par catégorie d'aliments
- Guide pour le choix des fournisseurs
- Gabarit de liste de fournisseurs
- Feuille de soumission
- Feuille de comparaison de soumissions
- Feuille de commande
- Formulaire de retour de marchandise
- Feuille de conseils d'entreposage des aliments
- Fiche d'inventaire
- Tableau de recommandations de poissons de pêche durable

QUOI METTRE DANS L'ASSIETTE DES ENFANTS DE 2 À 5 ANS ?



DURÉE

3 heures



PRÉALABLES

Les fondements d'une saine alimentation à la petite enfance



POUR QUI ?

Responsables de l'alimentation, conseillères pédagogiques (25 participants maximum)



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Augmenter ses connaissances concernant l'alimentation des enfants de 2 à 5 ans
- Appliquer le concept de l'assiette équilibrée
- Comprendre le tableau de la valeur nutritive
- Identifier les meilleurs aliments grâce au tableau de la valeur nutritive et à l'emballage



ACTIVITÉS ET MÉTHODE D'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

- Présentation magistrale et interactive
- Exposé multimédia
- Quiz « Vrai ou faux »
- Questions et échanges de groupe
- Exercice pratique à l'aide d'emballages d'aliments



OUTILS REMIS

- Cahier du participant
- Guide des meilleurs choix à l'épicerie



LE DÉVELOPPEMENT DU GOÛT ET LE RESPECT DE LA FAIM



DURÉE

3 heures



PRÉALABLES

Les fondements d'une saine alimentation à la petite enfance



POUR QUI?

Éducatrices, conseillères pédagogiques (25 participants maximum)



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les étapes du développement du goût chez l'enfant
- Utiliser des stratégies éducatives favorisant la découverte alimentaire
- Reconnaître les signaux de faim et de satiété chez les enfants de 2 à 5 ans
- Utiliser des stratégies éducatives favorisant le respect de la faim et de la satiété de l'enfant



ACTIVITÉS ET MÉTHODE D'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

- Présentation magistrale
- Exposé multimédia
- Questions et échanges de groupe
- Histoires de cas

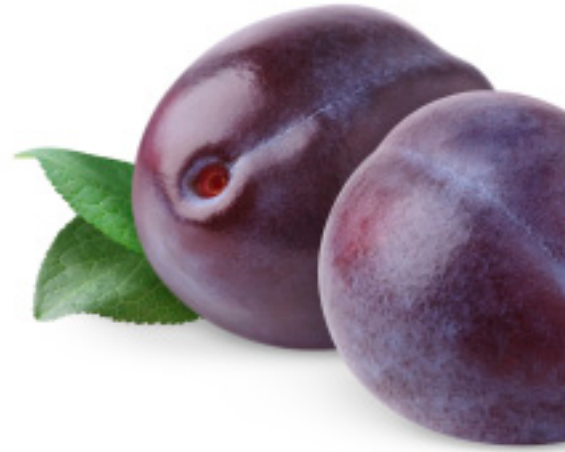


OUTILS REMIS

- Cahier du participant



COMMENT ASSURER LA SAINTE ALIMENTATION DE MON ENFANT ?



DURÉE

0,5 heure



PRÉALABLES

Les fondements d'une saine alimentation à la petite enfance (facultatif)



POUR QUI ?

Parents (25 participants maximum)



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les conditions à mettre en place lors des repas et collations pour favoriser le plaisir de manger sainement
- Connaître ses responsabilités et celles de l'enfant par rapport à l'alimentation
- Développer des échanges de qualité avec l'éducatrice concernant l'alimentation de son enfant



ACTIVITÉS ET MÉTHODE D'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

- Présentation magistrale
- Exposé multimédia
- Questions



OUTILS REMIS

- Cahier du participant
- Guide alimentaire canadien
- Guide des meilleurs choix à l'épicerie

LA NUTRITION ET LA PLANIFICATION DE MENU DANS LES SERVICES DE GARDE EN MILIEU FAMILIAL



DURÉE

6 heures



PRÉALABLES

Aucun



POUR QUI?

Responsables de services de garde en milieu familial, agentes-conseils de soutien pédagogique et technique et agentes de conformité (25 participants maximum)



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les fondements de la saine alimentation
- Reconnaître les particularités des besoins nutritionnels des enfants et les principes de base pour les combler
- Connaître les étapes du développement du goût chez l'enfant et les facteurs l'influençant
- Identifier les conditions à mettre en place lors des repas et collations pour favoriser le plaisir de manger sainement
- Identifier les rôles des adultes à l'égard de l'alimentation des enfants
- Accompagner les familles avec une information juste sur l'alimentation des enfants
- Clarifier le rôle et l'importance des aliments composant les repas et collations
- Apprendre à élaborer un menu adapté aux besoins des enfants de 0 à 5 ans
- Améliorer ses connaissances pour faire les meilleurs choix d'aliments



ACTIVITÉS ET MÉTHODE D'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

- Présentation magistrale et interactive
- Exposé multimédia
- Échanges de groupe et discussion
- Jeu d'association des « Commentaires à éviter »
- Mises en situation



OUTILS REMIS

- Cahier du participant
- Guide des meilleurs choix à l'épicerie
- Gabarit de menu
- Grille d'autovérification de menus
- Tableau de la quantité totale d'aliments à utiliser chaque repas en fonction du nombre d'enfants et d'adultes mangeurs
- Thermoguide : durée d'entreposage des aliments

FORMATION SOMMAIRE SUR LA NUTRITION ET LES CONCEPTS DE GESTION EN CUISINE



DURÉE

6 heures



PRÉALABLES

Aucun



POUR QUI?

Directions générales, conseillères pédagogiques
(25 participants maximum)



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les messages clés qui seront transmis lors des formations en nutrition
- Connaître les objectifs des formations développées par Extenso pour les responsables de l'alimentation
- Aider les directions générales à cibler les formations pertinentes pour leur responsable de l'alimentation



ACTIVITÉS ET MÉTHODE D'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

- Présentation magistrale
- Exposé multimédia
- Questions et échanges de groupe



OUTILS REMIS

- Cahier du participant



N'OUBLIEZ PAS D'AJOUTER À VOS SIGNETS LE SITE WEB NOS PETITS MANGEURS

Un site d'outils et de réponses pour les services de garde :

- Des recettes élaborées par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) en format familial et standardisées pour 100 portions ;
- Des nutritionnistes qui répondent à vos questions en 72 heures ;
- Des articles sur les techniques culinaires, les comportements alimentaires, la santé des enfants et plus encore ;
- Un éventail de services sur demande, dont l'analyse de vos menus.

nos **petits**
mangeurs.org



Centre de référence en alimentation
à la petite enfance



POUR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À COMMUNIQUER AVEC NOUS.

MARIE MARQUIS

Directrice du projet
marie.marquis@umontreal.ca

PHILIPPE GRAND

Coordonnateur du projet
pgrand@extenso.org



*Cette initiative est rendue possible
grâce au soutien et à l'appui financier
de Québec en Forme.*