الجمهورية الجزائرية الديمقراطيـــة الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التكوين و التعليم المهنيين

Ministère de la Formation et de l'enseignement Professionnelle

معهد التكوين و التعليم المهنيين – بئر خادم-

Institut de la formation et de l'enseignement Professionnels

- Bir Khadem -

MANUEL TECHNIQUE ET PEDAGOGIQUE

ASSISTANCE MATERNELLE

MODULE

Prise en charge des besoins alimentaires de l'enfant

NIV : III

I.F.E.P

2012

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Sommaire

Présentation de la profession. 5

Objectif du module 6

CHAPITRE 01 : les différents besoins nutritionnels de l'enfant. 12

SECTION 01 : les notions nutritionnelles de base 12

SOUS SECTION 01 : Les besoins qualitatifs et quantitatifs de l'organisme. 12

SECTION 02: Besoins nutritionnels de l'enfant et apports recommandés. 23

Chapitre 02 : Aliment en fonction de l'âge de l'enfant. 33

SECTION 01 : La préparation et conservation des biberons et des repas. 33

RESUME : 42

*SOUS SECTION 0 5:*Allaitement mixte 44

SOUS- SOUS SECTION 0 1:Définition de l'allaitement mixte 44

CHAPITRE 03 : Préparer, donner et nettoyer : 46

- biberon. 46

-repas. 46

SECTION 01 : L'alimentation de 0 à 6mois. 46

SOUS- SOUS SECTION 0 1: Définition de l'allaitement mixte 50

* **En complément du sein** 50

* **En remplacement d'une tétée** 50

SECTION 02 : La quantification des biberons. 53

SECTION 03 : L'alimentation à partir de 6 mois. 57

SECTION 05 : Diversification de l'alimentation de 1 an à 3 ans. 60

SECTION 06 : Règles spécifiques des l'élaboration des menus pour enfant. 62

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

SECTION 07 : Le nettoyage et stérilisation du matériel. 69

Les étapes clefs pour bien stériliser le biberon de bébé Quelques soit la méthode choisie, il faudra respecter certains points: 69

SECTION 08:Les troubles digestifs courants. 72

Section 09 : Les régimes alimentaires. 75

Définition : 79

Conséquences : 80

Origine : 80

Les vomissements chroniques ou récidivants peuvent être causés par : 80

Conduite à tenir : 81

En cas de vomissements chroniques, ... 81

CHAPITRE 04 : Déterminer les aspects psychologiques de l'alimentation. 87

*SECTION 01 :*L'éducation gustative. 87

RESUME : 92

CONCLUSION : 94

REFERENCE BIBLIOGRAFIQUE 95

ANNEX 1 CORRECTION DES EXERCICES 97

Les étapes clefs pour bien stériliser le biberon de bébé Quelques soit la méthode choisie, il faudra respecter certains points: 107

ANNEXE 02(Les équivalences alimentaires) 113

Glossaire 117

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Présentation de la profession.

-Dénomination de la profession :

-CMP Assistante Maternelle

-Définition de la profession :

Le titulaire du CMP Petite enfance est un professionnel qualifié compétent pour effectuer l'ensemble des tâches nécessaires à l'accueil, à la garde et à l'éveil des enfants de moins de trois ans

En collaboration avec les parents et les autres professionnels, il répond aux besoins fondamentaux de l'enfant et contribue à son développement, son éducation et sa socialisation

Il assure en outre l'entretien et l'hygiène des différents espaces de vie de l'enfant.

-Lieu de travail :

- Les structures d'accueil de la petite enfance (Les crèches publiques ou privées, pouponnière, garderie, etc.…)
- Les structures accueillant les enfants malades ou handicapés (hôpitaux, centres…)
- Foyer pour enfants en difficultés sociales

-Lieu de travail :

- Les structures d'accueil de la petite enfance (Les crèches publiques ou privées, pouponnière, garderie, etc.…)
- Les structures accueillant les enfants malades ou handicapés (hôpitaux, centres…)
- Foyer pour enfants en difficultés sociales

-**Caractéristiques physiques :**

Eclairage

- Naturelle ou artificielle (lampe, néon)

Température et humidité :

- Ambiante

Bruits et vibration :

- Bruits minimes

Poussière :

- Aération obligatoire
- Dépoussiérage quotidien impératif

Objectif du module

Module 3 Prise en charge des besoins alimentaires de l'enfant

Durée : 153 h

Comportement attendu :

* Objectif modulaire

* Pour démontrer sa compétence, le stagiaire doit être capable de prendre en charge les besoins alimentaires de l'enfant

Conditions d'évaluation :

***A partir de* :**

- Observation et consignes
- Caractéristiques de l'enfant
- Situation réelle ou simulée.
- Recettes, fiches techniques, modes d'emplois

A l'aide de :

- Mannequin de démonstration bébé
- Mobilier adapté aux enfants (tables, chaises, Chaise haute et siège de table, Rehausseur …)
- Repas ou biberon.
- Stérilisateur et chauffe biberon
- Petit matériel (1iere vaisselle, doseur de lait, bavoir)

Critères généraux de performances

- Respect des rythmes de vie individuels de l'enfant
- Respect des règles d'hygiène et de sécurité alimentaire
- Respect des principes nutritionnels
- comportement relationnel tout au long de l'activité

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Introduction

Introduction

L’alimentation et l’activité physique sont à la fois des plaisirs de l’existence mais

Aussi des clés essentielles pour maintenir un bon état de santé ou le recouvrer.

Les professionnels de santé nous alertent sur certaines évolutions des habitudes

Alimentaires qui font peser des risques sur la santé, particulièrement sur celle des

Enfants.

il est essentiel, dès le plus jeune âge, de construire des comportements alimentaires

favorables, d’apprécier les moments d’échange et de convivialité des repas, de

découvrir la subtilité et la diversité des goûts, d’éviter les excès de certains aliments.

C’est une responsabilité collective et celle de chaque famille.

Le premier chapitre :

Reconnaitre les différents besoins nutritionnels de l’enfant.

Vous respectez des rythmes de vie l’enfant (besoins nutritionnels correctement ; …….etc.)

Le deuxième chapitre :

Alimentation en fonction de l’âge de l’enfant.

connaitre la préparation et conservation des biberons et des repas.

Le troisième chapitre :

Préparer, donner et nettoyer les biberons et les repas.

En premier lieu toute l’alimentation de 0 à 6 mois.

En deuxième lieu connaitre la quantification des biberons.

En troisième lieu l’alimentation à partir de 6mois.

En fin appliqué la diversification alimentaire, et faire le nettoyage et la stérilisation du matériel et connaitre les troubles digestifs courants.

Le quatrième chapitre :

Déterminer les aspects psychologiques de l’alimentation.

La présentation de l’éducation gustative (l’éveil sensoriel de l’enfant et l’environnement du repas).

Conclusion.

Bibliographie.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

CHAPITRE 01 : les différents besoins nutritionnels de l'enfant

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

SOMMAIRE **PARTIE 01**

CHAPITRE 01 : les différents besoins nutritionnels de l'enfant

SECTION 01 : les notions nutritionnels de base.

SOUS SECTION 01 : Les besoins qualitatifs et quantitatifs de l'organisme.

SOUS SECTION 02 : Classification des aliments.

EXERCICIE D'APPLICATION 01

EXERCICIE D'APPLICATION 02

SECTION 02: Besoins nutritionnels de l'enfant et apports recommandés

Sous section 01 : Besoins énergétiques.

Sous section 02 : Besoins protecteurs.

Sous section 03: Besoins constructeurs. (Plastique)

Sous section 04 : Besoins d'hydratation.

EXERCICIE D'APPLICATION 01

EXERCICIE D'APPLICATION 02

EXERCICIE D'APPLICATION03

EXERCICIE DE SYNTHESE

RESUME

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

CHAPITRE 01 **: les différents besoins nutritionnels de l'enfant.**

L'organisme de l'enfant a besoin de matériaux nécessaires à la construction du corps et de l'énergie pour le fonctionnement des organes. Ces besoins doivent être Couverts par l'alimentation.

Pour être conscient de la nécessité de l'équilibre alimentaire, c'est les besoins quantitatifs et qualitatifs de l'organisme

SECTION 01 : **les notions nutritionnelles de base.**

Se définit comme l'apport alimentaire adéquat qui assure à l'individu une bonne santé et permet d'assurer :

- La maintenance.
- L'activité physique
- La croissance.

SOUS SECTION 01 : **Les besoins qualitatifs et quantitatifs de l'organisme.**

SOUS- SOUS SECTION 01 : **Les besoins quantitatifs.**

Ils sont déterminés :

-Par le dosage d'azote contenu dans le lait maternel, pour les nourrissons de moins de 4 mois.

-Par l'étude des bilans azotés après 4 mois d'âge.

SOUS- SOUS SECTION 02 **: Les besoins qualitatifs.**

Ce sont des acides amines qui essentiels ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme que ce soit partiellement ou totalement .Il s'agit de l'isoleucine , la leucine ,la lysine ,la méthionine , la phénylamine , la thréonine , le tryptophane et la valine .

L'apport protéique doit également respecter une certain proportion d'acide aminé essentiels /acides aminés totaux. La qualité d'une protéine dépend de nombreux facteurs. Plusieurs paramètres sont ainsi définis : la valeur biologique l'utilisation protéique nette le coefficient d'utilisation digestive et l'indice protéique chimique.

SOUS SECTION 02 : **Classification des aliments.**

La Classification des aliments en groupes d'aliments en fonction de leur intérêt nutritionnel permet d'identifier plus facilement des profils alimentaires potentiellement indicateurs de carences, et de donner des repères aux patients en termes de consommation de différents aliments.

Les aliments sont classés en sept groupes :

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- 1er groupes : Les produits laitier.

(Lait, fromage, yaourt, petits suisses,……..etc.)





*Lait est l'aliment idéal de l'enfant de 0 à 3 ans, on peut ne pas diminuer la quantité de lait consommé lors de L'introduction des aliments solides.

*Préférer les laitages et fromages dont le taux de calcium est ≥ à 75mg par portion.

-2ème groupe : Les produits carnés.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

(Les viandes, les poissons et les œufs, ……etc.)



- Ces aliments sont une bonne source protéique, des vitamines et des minéraux dont le fer et le zinc.

- Favoriser les viandes maigres
- choix et conseil :

Veau : steak haché à 5 % M.G.

Escalope

Rôti

Sauté de veau (pour les 15-18 mois à 3 ans)

Volaille : poulet

Escalope de dinde ou de poulet

Aiguillette de poulet

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Rôti dindonneau

Cuisse de lapin ou rôti de lapin

Pintade

Sauté de dinde (pour les 15-18 mois à 3 ans)

Poissons : toutes les catégories des produits de la pêche, y compris les poissons gras (thon ……etc.)

Sans arêtes et non panés.

Pas d'abats

Œufs : Eviter les œufs en coquilles (risque de salmonellose).

Privilégier les œufs liquides, en seau ou sous vide, pour des

Raisons d'hygiène.

Dans le cas contraire, stocker les œufs dans une boite hermétique fermée dans le bas du réfrigérateur.

Remarque : Concernant les poissons et les œufs, pas d'introduction dans le régime alimentaire de l'enfant avant 1 an pour les risques d'allergie, et selon les recommandations du pédiatre.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

-3ème groupe : les fruits et légumes.

(Les bananes, les tomates …….etc.)



Apportent les éléments protecteurs.

*Si l'enfant a commencé à manger des céréales plus tôt, attendez l'âge de 6 mois pour les légumes.

***Respecter les saisons** des fruits et légumes frais

***C**ommencez par une purée de courge, de courgettes, d' haricots verts, de carottes

*Tous les fruits peuvent être consommés, idéalement après 6 mois révolus.

Les kiwis, fraises, fruits exotiques et fruits rouges, du fait de leur fort potentiel allergisant, ne seront consommés qu'après 1 an pour les enfants « à risque », et selon les recommandations du pédiatre

***Proscrire les fruits à coque** : noix, noisettes, amandes à éviter les allergies chez les enfants

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

-4ème groupe : Les féculents, les pommes de terre, les céréales et les légumes secs……etc.)



Apportent l'énergie pour la croissance et ont effet rassasiant.

*Privilégier la variété des céréales : alterner riz, pâtes, semoule, blé (à partir du 8ème mois), pommes de terre (à chaire farineuse de préférence, à partir du 7ème mois) et légumes secs (en purée à partir de 15-18 mois).

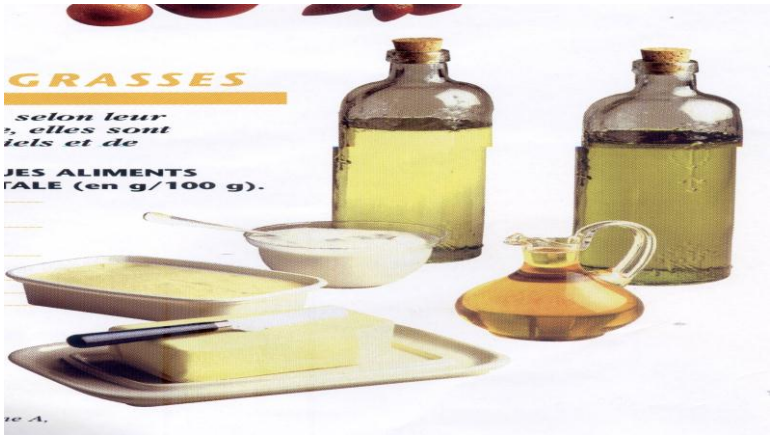
*favoriser les céréales peu sucrées.

*Dès le 8ème mois, une portion de pain (dont la quantité peut être adaptée en fonction de la composition du menu) accompagne chaque repas.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

-5ème groupe : Les matières grasses.

(Beurre, huiles, …….etc.)



Apportent de l'énergie et des graisses indispensables au fonctionnement de l'organisme.

* Favoriser les cuissons sans graisse (grillades, rôtis, court-bouillon,

Papillotes).

*Cuire les légumes **à la vapeur** puis rajouter une noisette de beurre frais.

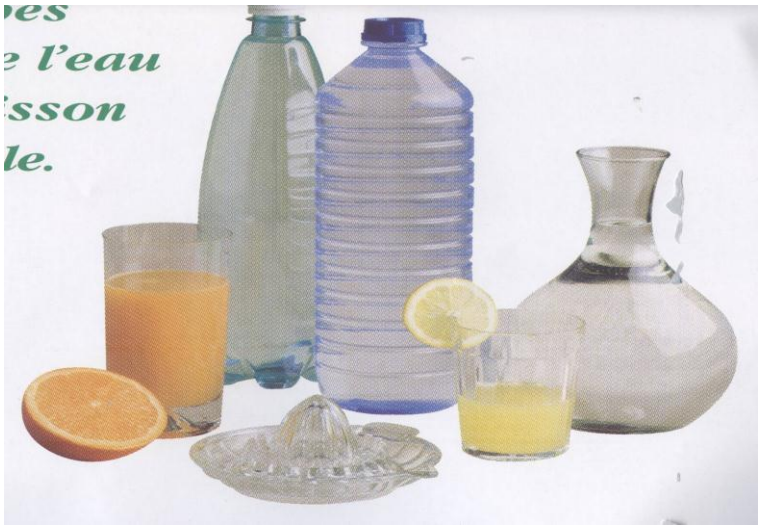
***Privilégier les huiles de colza, olive, ou tournesol (à mélanger ou à alterner) et les margarines. L'huile de tournesol étant particulièrement adaptée aux cuissons.

* Restreindre les plats cuisinés avec sauce à une fois par semaine maximum pour les 15 – 18 mois.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

-6ème groupe : Les boissons.

(Eau, jus,…….etc.)



L'eau est un aliment essentiel à la vie, il permet à l'organisme de l'enfant de bon fonctionnement.

* l'eau est indispensable au cours et en dehors des repas de l'enfant (0 à 3 ans).

*Augmenter la fréquence de consommation de l'eau en dehors des repas si la température ambiante le justifie.

*Les jus de fruits ne sont pas essentiels, mais ils fournissent des vitamines, dont la vitamine C, des minéraux et de l'énergie.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

-7ème groupe : Les produits sucrés.

(Bonbon, biscuit ……etc.)



Apportant des glucides (saccharose).

*Déconseiller la consommation avant l'âge de 12 mois.

* Limiter la consommation et favoriser les produits peu sucrés entre 1 et 3 ans.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

EXERCICE D'APPLICATION 01 :

-**Reliez les images suivantes aux groupes ou elles appartiennent**.



GROUPES 01



GROUPES 02



GROUPES 03



GROUPES 04



GROUPES 05



GROUPES 06



GROUPES 07

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

EXERCICE D'APPLICATION 02:

-Donner un classement pour divers aliment de l'enfant (0 à 3 ans).

……

……
……

SECTION 02: Besoins nutritionnels de l'enfant et apports recommandés.

Boire et manger constituent un besoin vital .L'alimentation apporte les éléments nutritifs indispensables à la construction et au bon fonctionnement de l'organisme .Chez le nourrisson (de la naissance à un an), de nombreuses fonctions, immatures à la naissance évoluent au cours des premiers mois.

L'apport énergétique des aliments est mesures en (kilo) calories et (kilo) joules : 1cal=4 ,18j.

Les glucides, les lipides et les protides ne fournissent pas le même apport en calories.

-1g de protides=4cal.

-1g de glucides=4cal.

-1g de lipides=9cal.

Sous section 01 **: Besoins énergétiques.**

Les besoins énergétiques correspondent à l'apport énergétique alimentaire qui équilibre la dépense d'énergie d'un enfant en bonne santé.

Chez le nourrisson : au cours des premiers mois, la dépense énergétique est relativement élevée pour :

• assurer la croissance

• assurer la thermorégulation,

Chez le jeune enfant : le métabolisme de base diminue progressivement. Parallèlement, la dépense liée à l'activité physique augmente au fur et à mesure de l'augmentation de la durée des périodes d'éveil et d'activité.

Tableau 01 : Les apports énergétiques sont :

Age	L'apport énergétique
De 0 à 3 mois	485 kJ/kg/j
De 3 à 5 mois	460 kJ/kg/j
De 6 à 12 mois	420 kJ/kg/j
Au delà de 2 ans	335 kJ/kg/j

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

***Sous section 02*: Besoins protecteurs.**

Le lait maternel possède également des **qualités protectrices.** Les anticorps contenus dans le lait le protègent efficacement contre les microbes. Le lait maternel contribuent, en outre, à réduire les risques d'infection ORL, gastro-intestinales, mais aussi d'allergies.

***Sous section 03*: Besoins constructeurs. (Plastique)**

Les besoins plastiques sont importants. L'alimentation devra fournir les **acides aminés indispensables** à la formation de ses nouveaux Tissus

***Chez le nourrisson :** Les premières années de la vie se caractérisent par une croissance très importante, notamment au cours des premiers mois

***Chez le jeune enfant :** Les besoins diminuent proportionnellement au ralentissement de la vitesse de croissance.

Exemple 01 : Le besoin de protéines par jour.

Age	**Les besoins protéique**
De 0 à 1 an	2 g/ Kg.
À1 an	1 g/ Kg.
A 5 ans	0,9 g/ Kg.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Exemple 02 : Le besoin de calcium.

Age	**Les besoins de calcium**
De 0 à 6 mois	350 à 500 mg/j
De 6 À 12 mois	500 à 600 mg/j
Au dessus de 12 mois	600 à 800 mg/j

Sous section 04 **: Besoins d'hydratation.**



Beaucoup plus élevés chez le nourrisson que chez l'adulte car l'apport doit assurer la ration minimale (pertes obligatoires besoins pour croissance) ainsi qu'une large ration supplémentaire en fonction des températures et du degré hygrométrique. La déperdition par voie cutanée peut être importante chez le nourrisson car, par rapport à sont poids, il a une grande surface cutanée.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Age	**Eau totale, issue des aliments et des boissons**
0-6mois	100-190ml/kg/jour.
6-12mois	800à1000ml/kg/jour.
1-2ans	1100-12000ml/kg/jour.
1-3ans	1300ml/kg/jour.

EXERCICE D'APPLICATION 01:

-Quels sont les besoins énergétiques de l'enfant (0 à 3 ans)?

-…….....

…….

……...

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

EXERCICE D'APPLICATION 02:

-Complétez les vides par les mots qui manquent.

Chez le……, le métabolisme de base …… progressivement. Parallèlement, ……..augmente au fur et à mesure de l'augmentation de la durée des périodes d'éveil et d'activité.

EXERCICE D'APPLICATION03 :

-Justifier les besoins du nourrisson en complétant le tableau ci-dessous.

Besoins en	***Justification***
En protéine	-…… ……..
En eau	-…… ……..
En constructeur	-…… …… ..
En énergétique	-……

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

EXERCICE DE SYNTHESE :

Cochez les réponses justes :

1-Les premiers mois du nourrisson caractérisés par :

-Une diminution proportionnelle du besoin constructeur.

- Une croissance très importante du besoin constructeur.

- Une croissance importante du besoin constructeur.

2-Le lait maternel contient des qualités protectrices se sont :

-Les hormones.

-Les glucides.

-Les anticorps.

3-Il faut introduire les produits carnés à l'âge de :

-06 mois.

- À partir 01an.

-02 ans.

4-Les différents besoins nutritionnels de l'enfant doivent ente cou vairé par :

- Lait maternel.

- Lait artificiel.

-L'alimentation en générale.

5- La Classification des aliments en groupes d'aliment en fonction de :

- La valeur biologique.

-L'intérêt nutritionnels.

-Leurs consommations.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

RESUME :

L’organisme de l’enfant a des besoins nutritionnels de base qui sont cités en deux points : qualitatifs et quantitatifs.

On distingue les différents groupes d’aliments avec la classification, les avantages et les inconvénients en respectant l’âge de l’enfant.

Enfin connaitre l’apport recommandé des besoins nutritionnels de l’enfant pour assuré un bonne du rythme de vie de l’enfant.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Chapitre 02 : Aliment en fonction de l'âge de l'enfant

SOMMAIRE PARTIE 02

Chapitre 02 : Aliment en fonction de l'âge de l'enfant

SECTION 01 : La préparation et conservation des biberons et des repas.

SOUS SECTION 01 : Les règles de conservation des aliments.

La conservation du lait des biberons

La conservation du lait maternel

SOUS SECTION 02: La préparation et la prise des biberons.

SOUS SECTION 03: Préparation et le réchauffage des repas.

SOUS -SOUS SECTION 01: Préparation des repas Préparés.

SOUS -SOUS SECTION 02: le réchauffage des repas Préparés.

EXERCICIE D'APPLICATION01

EXERCICIE DE SYNTHESE

RESUME

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Chapitre 02 : Aliment en fonction de l'âge de l'enfant.

Dès sa naissance, manger est une activité préférée de l'enfant ; non seulement parce que cela constitue un tendre moment d'échanges avec la maman.

Plu tard en lui apprendrez petit à petit les bases d'une alimentation qui protège sa santé.

SECTION 01 : La préparation et conservation des biberons et des repas.

La conservation des aliments vise à préserver leur comestibilité et leurs propriétés gustatives et nutritives. Elle implique notamment d'empêcher la croissance de microorganismes et de retarder l'oxydation des graisses qui provoque le rancissement.

SOUS SECTION 01 : Les règles de conservation des aliments.



Les traitements de conservation appliqués aux aliments visent à préserver leur comestibilité et leurs propriétés gustatives et nutritives en empêchant le développement des bactéries, champignons et microorganismes qu'ils renferment et qui peuvent dans certains cas entraîner une intoxication alimentaire.

Les méthodes utilisées pour la conservation des aliments reposent sur 3

Techniques :

- **la chaleur** : pasteurisation, stérilisation, appertisation, semi- conserves
- **le froid** : surgélation, congélation, réfrigération

- **Autres :** lyophilisation, déshydratation et séchage, fermentation, salage, saumurage, fumage ou fumaison, ionisation.

La conservation du lait des biberons :

***Lait en poudre :** si le bébé ne finit pas son biberon jeté le reste de lait.

***lait liquide prêt à l'emploi :** après ouverture, il se conserve 48 h maximum entre 0 à 2°C (partie la plus froide du réfrigérateur) dans son emballage d'origine.

Vérifiez bien que la température de 0 à 2°C est respectée à l'aide d'un thermomètre de réfrigérateur.

La conservation du lait maternel :

Le lait maternel fournit tous les nutriments, facteurs de croissances et facteur immunitaires nécessaire au nourrisson et le protège. Pour cette raison l'allaitement maternel est recommandé.

S'il s'agit de lait maternel frais ou décongelé, et suivre le tableau ci dessous.

/	**Température ambiante**	**Réfrigérateur**	**Congélateur** **Compartiment surgélation**	**Congélateur** **Avec porte séparée du réfrigérateur**	**Congélateur** **-18°Cà-20°C**
Lait maternel tout juste extrait.	Ne pas conserver à température ambiante.	3 à 5 jours à 4°C.	2 Semaines	3 à 4Mois.	6Mois.
Lait maternel décongelé.	Ne pas conserver	10 Heurs	/	/	Ne jamais recongeler.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

SOUS SECTION 02: **La préparation et la prise des biberons.**

Dans l'idéal, le biberon devrait être préparé juste avant d'être donné au bébé.

Les étapes à suivre :



1. Nettoyer soigneusement biberon et accessoires .stériliser-les en les plongeant dans l'eau bouillante pendant 10minutes, ou à froid en les mettant dans une solution de stérilisation adaptée .Egouttez et bouchez fermement le biberon jusqu'à utilisation.
2. Lavez –vous toujours soigneusement les mains avant la préparation du biberon.
3. Utilisez l'eau préalablement bouillie ou l'eau minérale, faites la bouillir pendant 5minutes, versez dans le biberon la quantité d'eau recommandée, tiède à 40°C maximum.
4. Ajouté le nombre correspondant de mesurâtes à ras et non tassées. Utilisez exclusivement la mesurâtes contenue dans la boite .ne pas ajoutez de sucre.
5. Fermez le biberon et agitez –le circulairement et verticalement jusqu'à dissolution complète de la poudre.
6. Contrôlez la température du lait qui doit être tiède (37°C) en versant quelques gouttes sur. l'intérieur de votre poignet

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

***SOUS SECTION 03*: Préparation et le réchauffage des repas.**

***SOUS- SOUS SECTION 01*: Préparation des repas Préparés.**

- **A PARTIR DE 6 MOIS**
- **Le petit déjeuner = apport lacté.**

• Lait maternel ou biberon de lait 2ème âge.

Le midi = légumes + viande (mixés) + dessert

• Purée de légumes « maison » (sans adjonction de sel) (au biberon ou à la cuillère).

+ Viande ou poisson mixé : 10 g/j (2 cuillères à café) ou 1/4 d'œuf dur (jaune et blanc).

+ Un fruit cuit (compote maison ou petit pot) (il n'y a aucune obligation de terminer le pot).

Ou bien :

• Un « petit pot » de légumes-viande ou légume-poisson (sans aucune obligation de terminer le pot).

+ Un laitage : yaourt, fromage blanc... (De préférence laitages « destinés aux enfants en bas

Âge» car leur teneur en protéines est réduite, et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines)

• Lait maternel ou biberon de lait 2ème âge

- **ENTRE 8 ET 12 MOIS**

Le goûter = apport lacté + fruits + produit céréalier (éventuellement)

• Un laitage : yaourt, fromage blanc... (De préférence laitages « destinés aux enfants en bas âge »

• Fruit cuit, mixé: texture homogène, lisse ou compote (maison ou petit pot)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Ou bien :

• Lait maternel ou un biberon de lait 2ème âge

Avec, éventuellement, 1 cuillère à soupe de « farines infantiles ».

• Une croûte de pain.

• Un fruit : cru très mûr.

Le dîner = apport lacté + fruits et/ou légumes

• Lait maternel ou un biberon de 150 ml de lait (5 mesures).

• Des légumes à la cuillère avec éventuellement un peu de fromage râpé.

Ou bien :

• Un biberon de 250 ml de soupe.

• Un laitage : yaourt, fromage blanc...etc.

Remarque : Si vous souhaitez donner de la viande ou du poisson ou de l'œuf à l' enfant midi et soir, donnez-lui alors une demi-portion à chaque fois (10g à midi, 10g le soir).

- **APRES 1 AN**

Le goûter = apport lacté + produit céréalier et/ou fruit

• 250 ml de « lait » de suite ou de croissance au biberon.

• Une compote.

Ou bien :

• Une portion de fromage.

• Une tartine de pain.

• Un fruit.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Le dîner = fruits et/ou légumes + apport lacté + produit céréalier (éventuellement)

• Un biberon de 250 ml de soupe.

• Un laitage : yaourt, fromage blanc.

• Une compote.

Ou bien :

• Légumes verts.

• Riz.

• 250 ml de « lait » de suite ou de croissance au biberon.

Remarque : Le repas peut être mixé et donné à la cuillère (ou au biberon si l'enfant préfère).

La texture (lisse, mixée, hachée ou en morceaux) est à adapter à la maturité et au désir de

L'enfant. Il est nécessaire de respecter ses goûts et son appétit.

SOUS- SOUS SECTION 02: **le réchauffage des repas Préparés.**

En cas de réchauffage du biberon :

• Si un réchauffement du biberon est effectué, il doit être rapide pour atteindre la

Température souhaitée (par exemple la température ambiante).

• Il doit alors être effectué soit au bain-marie, soit au chauffe-biberon, en aucun cas en

Le laissant à température ambiante, en raison du risque de développement microbien.

Si un système de réchauffement de l'eau est néanmoins utilisé, il doit être vidé de son eau

Après chaque usage, séché et nettoyé au moins une fois par 24 heures.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

• L’utilisation du four à micro-ondes est totalement proscrite. En effet, il peut exister

Une très grande hétérogénéité de températures au sein du biberon de lait qui sort de

Ce four à micro-ondes. Celle-ci peut engendrer, en cas de température excessive, un

Risque élevé de brûlures de la bouche et de la gorge, et de diminution de la qualité

Nutritionnelle du lait (dégradation des vitamines et dénaturation des protéines).

• Quel que soit le mode de réchauffement éventuellement utilisé, il est essentiel

D’agiter le biberon pour homogénéiser la température du lait .et de vérifier cette Dernière en mettant quelques gouttes sur la face interne de l’avant-bras de la

Personne qui alimente l’enfant avant de proposer le biberon à l’enfant.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

EXERCICE D'APPLICATION01 :

-Ordonnez les phrases suivantes :

A- Lavez –vous toujours soigneusement les mains avant la préparation du biberon.

B- Contrôlez la température du lait qui doit être tiède (37°C) en versant quelques gouttes sur l'intérieur de votre poignet

C- Nettoyer soigneusement biberon et accessoires.

D-stérilisez-le biberon en les plongeant dans l'eau bouillante pendant 10minutes, ou à froid en les

Mettant dans une solution de stérilisation adaptée

E- Egouttez et bouchez fermement le biberon jusqu'à utilisation.

F -Utilisez l'eau préalablement bouillie ou l'eau minérale, faites la bouillir pendant 5minutes.

G-Ajouté le nombre correspondant de mesurâtes à ras et non tassées. Utilisez exclusivement la mesurâtes contenue dans la boite .ne pas ajoutez de sucre.

H-Fermez le biberon et agitez –le circulairement et verticalement jusqu'à dissolution complète de la poudre.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

EXERCICE DE SYNTHESE :

1-Complétez le tableau ci-dessous :

/	**Température ambiante**	**Réfrigérateur**	**Congélateur** **Compartiment surgélation**	**Congélateur** **Avec porte séparée du réfrigérateur**	**Congélateur** **-18°Cà-20°C**
Lait maternel tout juste extrait.	…… …… …… ……	…….. ……	……	…….. .	……
Lait maternel décongelé.	…….. ……	……	/	/	…… ……

2-Expliquez comment on conserve le lait du biberon ?

-……

……

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

RESUME :

On a vue la conservation des aliments en précisons la conservation des biberons et du lait maternel, comment prépare et conserver les biberons et les repas et enfin le réchauffage des repas préparés.

CHAPITRE 03 : Préparer, donner et nettoyer :

- biberon.

- repas.

SOMMAIRE PARTIE 03

CHAPITRE 03 : Préparer, donner et nettoyer :

- biberon

-repas.

SECTION 01 : L'alimentation de 0 à 6mois.

SOUS SECTION 01 : L'alimentation exclusivement lactée.

SOUS SECTION 02 : L'allaitement maternel.

SOUS SECTION 03 : Composition du lait maternel.

*SOUS SECTION 0 4:*Justification de l'adaptation nutritionnelle du lait maternel au besoin physiologique du nourrisson.

*SOUS SECTION 0 5:*Allaitement mixte

SOUS- SOUS SECTION 0 1:Définition de l'allaitement mixte

SOUS- SOUS SECTION 02: indication de l'allaitement mixte

SOUS SECTION 0 6: L'allaitement artificiel (allaitement par biberon).

EXERCICE D'APPLICATION 01

EXERCICE D'APPLICATION 02

SECTION 02 : La quantification des biberons

SOUS SECTION 01 : Terminologie du lait.

SOUS SECTION 02 : Le calcul de la ration.

SOUS SECTION 03 : Nombre et volume des biberons

SECTION 03: L'alimentation à partir de 6 mois.

SECTION 04: Diversification alimentaire.

SOUS SECTION 01 : Quelques définitions sont nécessaires

SOUS SECTION 02 : Conduit de la diversification et ses implications.

EXERCICE D'APPLICATION 01

EXERCICE D'APPLICATION 02

SECTION 05: Diversification de l'alimentation de 1 an à 3 ans.

SECTION 06 : Règles spécifiques des l'élaboration des menus pour enfant.

SOUS SECTION 01 : Elaboration d'un menu alimentaire de 0à1 an.

SOUS SECTION 02 : Elaboration d'un menu alimentaire de 1à3 ans.

EXERCICE D'APPLICATION 01

EXERCICE D'APPLICATION 02

SECTION 07 : Le nettoyage et stérilisation du matériel.

-Le nettoyage du biberon

-La stérilisation les biberons du bébé

Les étapes clefs pour bien stériliser le biberon de bébé

*SOUS SECTION 01 :*L'hygiène, la prévention et la sécurité lors de la préparation et la prise des repas des enfants.

SOUS -SOUS SECTION 01 : Hygiène dans la cuisine.

SOUS –SOUS SECTION 01 : Les règles à respecter lors de la préparation des repas

*SOUS SECTION 02 :*L'entretien du matériel, des ustensiles de cuisine et de puéricultures (stérilisation).

EXERCICE D'APPLICATION 01

SECTION 08:Les troubles digestifs courants.

Sous-section 01 : Spécificité de l'appareil digestif du nourrisson.

EXERCICE D'APPLICATION 01

Section 09 : Les régimes alimentaires

Sous section 01 : Les allergies alimentaires

Sous section 02 : Diarrhée aigüe.

Sous section 01 : Constipation.

Sous Section 03 : Vomissements.

EXERCICIE D'APPLICATION01

EXERCICIE D'APPLICATION02

EXERCICIE DE SYNTHESE

RESUME

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

CHAPITRE 03 **: Préparer, donner et nettoyer :**

- biberon.

-repas.

Le lait est un aliment **‘ complet ‘** assurant tous les besoins nutritionnels du bébé jusqu'à six mois.

Une croissance approfondie des besoins nutritionnels est la base indispensable d’une alimentation correcte.

SECTION 01 : **L’alimentation de 0 à 6mois.**

C’est la période de l’alimentation lacté exclusive, jusqu’à la diversification alimentaire.

Le lait maternel reste le meilleur choix pour l’alimentation du nourrisson il couvre à lui seul .les besoins nutritionnels de l’enfant jusqu'à 6mois et peut ensuite représenter l’apport lacté de la diversification.

Les laits infantiles seront utilisés en absence d’allaitement maternel ou en complément de celui-ci.

SOUS SECTION 01 : **L’alimentation exclusivement lactée**.

La période d’allaitement exclusif s’étend habituellement entre la naissance à l’âge de 6 mois, Pendant cette période, les besoins de l’enfant sont particulièrement élevés en eau, en énergie (protéines, glucides et lipides) en calcium et en phosphore, ces éléments étant présents dans le lait.

SOUS SECTION 02 : **L'allaitement maternel.**

C'est l'allaitement au sein.



Le lait maternel est l'aliment le mieux équilibré pour le nourrisson (teneur en graisses, éléments minéraux, oligoéléments et vitamines). Il lui apporte les anticorps indispensables pour lutte contre les infections, notamment les gastroentérites. En outre, alimenter un nourrisson au sein crée un apport physique et affectif privilégié entre la mère et l'enfant. L'idéal est de mettre **u**n nouveau-né au sein peu après la naissance.

Dès les premières heures après l'accouchement, la glande mammaire sécrète un liquide jaunâtre et visqueux, le colostrum, très riche en éléments anti-infectieux. La véritable montée laiteuse est souvent plus tardive. Les siens deviennent souvent durs et douloureux. Les premières tétées sont d'une grande importance, car de leur déroulement va dépendre la bonne poursuite de l'allaitement. Le bébé doit prendre entre les lever toute l'aréole du sein .Après 5 minutes de succion, la mère le mettra à l'autre sein. Les tétées suivantes son généralement fréquentes (environ 7 ou 8 par 24 heures) et durent de 3 à 5 minutes pour chaque sein.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

SOUS SECTION 03 : **Composition du lait maternel.**

Les composants majeurs du lait maternel sont :

Les ingrédients	**Par (% env.)**
-L'eau	87
-Les glucides	07
-Les lipides	04
-Les protides	01
-Les micronutriments	0 ,5
-Les enzymes -Les hormones	

Mais ces proportions et ces comptants sont amenés à se modifier constamment en fonction des besoins et de l'âge du bébé, de l'heure de tétée ou des débuts et fins de la tétée .Le lait maternel subit une évolution importante entre le colostrum des premiers jours et le lait à maturité vers 3 semaines.

La teneur des différents composants du lait maternel est également propre à l'espèce et directement proportionnelle à la vitesse de croissance du nouveau-né et au poids du cerveau.

Le profil de composition du lait maternel est relativement stable de par le monde et ne varie que dans une faible proportion en fonction du mode de vie et de l'alimentation de la mère.

De par la spécificité de sa composition, et contrairement au lait de vache, le lait humain se conserve relativement bien.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

SOUS SECTION 0 4: **Justification de l'adaptation nutritionnelle du lait maternel au besoin physiologique du nourrisson.**

Il a un **pouvoir anti-infectieux** contre de nombreux germes responsables d'otites et de rhumes par exemple, grâce aux nombreux globules blancs qu'il contient. L'on y trouve de nombreux anticorps antiviraux et des anticorps spécifiques (contre le streptocoque notamment). **Il prolonge la période d'immunité naturelle** contre diverses autres maladies et, en favorisant le développement de bonnes bactéries intestinales (lactobacilles bifidus), aide à lutter contre les mauvaises bactéries responsables de gastro-entérites. Notez que **les selles d'un bébé nourri au sein sont de couleur jaunes-dorées et très liquides, sans pour cela que votre bébé ait la diarrhée**.

Le **lait maternel assure une protection contre les allergies,** notamment les allergies à diverses protéines étrangères qui pourraient être introduites dans l'organisme par une alimentation artificielle. **Il n'existe pas d'intolérance au lait maternel**, sauf dans des cas exceptionnels d'intolérance au lactose.

. **Ainsi, on distingue trois types de lait :**

_ Le **colostrum**, il est plus riche en substances anti-infectieuses que le **lait maternel** produit plus tard. Il protège d'autant mieux le **nouveau-né**, particulièrement vulnérable durant les premiers jours de sa vie et l'aide à éliminer ses premières selles (méconium) grâce à son pouvoir laxatif. Il est produit du premier au sixième jour de vie du bébé.

_ Le **lait de transition**, il est produit du sixième au quatorzième jour.

_ Le **lait mature** est ensuite produit à partir du quinzième jour.

Une femme ayant accouché prématurément produit un lait différent de celui d'une femme ayant accouché à terme, adapté à son petit venu trop tôt.

Le **lait maternel** change de couleur et de consistance, **sa composition se modifie au cours d'une même tétée**, il est par exemple très dilué en début de **tétée** (il est transparent et éventuellement légèrement bleuté) et s'épaissit progressivement (il devient alors plus épais et blanc ou jaune) tout en augmentant sa teneur en lipides, quatre fois plus élevée qu'en début de

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

tétée. Ceci provoque chez le bébé un sentiment de satiété et régule son appétit. Bébé boit juste la quantité de lait qu'il lui faut. Le lait change aussi en fonction des moments de la journée, sa concentration en lipides est par exemple différente le jour et la nuit.

SOUS SECTION 0 5: **Allaitement mixte**

SOUS- SOUS SECTION 0 1: Définition de l'allaitement mixte

L'allaitement mixte est l'association d'un allaitement maternel avec des biberons de lait infantile. Il se pratique principalement lors de 2 situations : soit le biberon vient en complément du sein si la maman n'a pas suffisamment de lait soit le biberon remplace une tétée.

Il faut savoir que le passage à un allaitement mixte peut diminuer la quantité de lait maternel produite (lors du remplacement d'une tétée par un biberon).

SOUS- SOUS SECTION 02: **indication de l'allaitement mixte**

* **En complément du sein**

L'allaitement mixte est la **solution lorsque la maman n'a pas suffisamment de lait** mais qu'elle souhaite continuer à allaiter son bébé.

Pour éviter de freiner la lactation, il est recommandé de présenter au bébé un premier sein puis le deuxième et de ne proposer le biberon qu'en complément si le bébé n'est pas repu.

* **En remplacement d'une tétée**

L'allaitement mixte peut également remplacer une ou plusieurs tétées, par exemple celle de la nuit ou dans la journée si la maman doit reprendre le travail.

Pour éviter que la quantité de lait diminue de façon globale, **le biberon doit toujours remplacer la même tétée** (heure fixe). Si la même tétée est toujours **remplacée** par un biberon (par exemple celle de la nuit ou celle de 15h), au bout de 3 à 4 jours, il n'y aura plus de montée laiteuse à cette heure-là sans compromettre la poursuite de l'allaitement le reste de la journée.

SOUS SECTION 0 6: **L'allaitement artificiel (allaitement par biberon).**

C'est un lait industriels ou aliment lactés diététique (ALD) pour le nourrisson.



Lorsque l'allaitement maternel est refusé ou contre-indiqué le nouveau-né sera nourri avec un lait artificiel : ces aliments lactés d'éthique sont des dérivés industriels du lait de vache dont la composition a été modifiée pour se rapprocher du lait de référence qu'est le lait maternel.

On les reconstitue en mettant une mesure de poudre pour 30 grammes d'eau (eau de source peu minéralise ou eau du robinet préalablement bouillie). Les premiers mois, il ne faut rien ajouter au lait, ni sucre ni céréale les parents doivent prendre grande à ne pas suralimenter l'enfant. Le premier âge est relayé au bout de 6 mois par le lait deuxième âge, plus riche en calcium et en fer. Les laits pasteurisés U.H.T ne doivent pas être proposés avant l'âge de 1an.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

EXERCICE D'APPLICATION 01 :

-A quoi sert l'allaitement maternel

……..

……..

EXERCICE D'APPLICATION 02 :

-Complétez le tableau ci-dessous on indiquant avec **oui** ou **non** les ingrédients présent dans le lait maternel et le lait artificiel.

Ingrédient	***Lait maternel***	***Lait artificiel***
Eau		
Protéines		
Glucides		
Lipides		
Vitamine		
Nutriment		
Hormones		
Enzymes		
Facteurs de croissances		
Les anticorps		

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



SECTION 02 : La quantification des biberons.

Les quantités de lait intégrées sont progressivement croissantes en fonction de l'âge. Après un premier biberon précoce (avant la 6ème heure de vie), les quantités journalières proposées sont 90 ml.

SOUS SECTION 01 : Terminologie du lait.

- De la naissance jusqu'à 6 mois : lait 1er âge = laits ou préparations pour nourrissons.
- De 6 mois jusqu'à 12 mois : lait 2ème âge =laits ou préparations de suite.
- De 12 mois jusqu'à 3 ans : laits de croissance =préparation pour enfant en bas âge.

SOUS SECTION 02 : Le calcul de la ration.

Pour évaluer les besoins alimentaires du nourrisson, il faut savoir que lors de sa vie intra-utérine, il est nourri en permanence.

À sa naissance, et selon son développement hormonal, le bébé adapte son horloge biologique en fonction du jour et de la nuit.

Pour évaluer la quantité de lait nécessaire au bon développement de l'enfant, il faut prendre en considération son poids.

Illustrons la formule de calcul de la ration journalière indispensable avec un exemple.

Poids du bébé : 3,500 kg

Dans ce calcul, reprenez les trois premiers chiffres soit : 350 et rajouter 250, équivalent à un besoin journalier de 600 grammes de lait.

Divisez ce chiffre par la quantité de biberons suivant l'âge du nourrisson, soit en moyenne 6 ou 5 biberons :

600/6 = soit six biberons de 100 grammes de lait reconstitué (graduation du biberon).

Selon son rythme éveil et sommeil, le nombre de biberons quotidiens et la quantité absorbée, il faudra adapter sa ration sur 24 h.

Il lui arriver de ne pas terminer un biberon, de boire un peu plus la fois suivante ou encore de louper une tétée, car il a dormi plus longtemps...

Si le bébé boit son biberon en totalité plusieurs fois de suite, il sera nécessaire d'augmenter sa ration de lait, sans dépasser la quantité moyenne prescrite par votre pédiatre.

Si le bébé dort au moment de la prochaine tétée, évitez de le réveiller, il adaptera ses besoins en conséquence.

Nourrissez l'enfant la nuit s'il le demande.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

SOUS SECTION 03 : **Nombre et volume des biberons.**



Les quantités varient d'un enfant à l'autre. Il existe des indications sur les boîtes de lait, mais elles ne conviendront pas forcément à votre bébé: il se peut qu'il ait besoin de moins ou de plus, ne vous inquiétez pas. Le pédiatre vous indiquera quelle quantité correspond au bébé, puis ce sera à vous d'observer:

- si l'enfant ne finit pas ses biberons, restez au niveau indiqué par le pédiatre.

- si l'enfant finit systématiquement ses biberons, pleure à la fin et essaie de téter encore, passez au niveau supérieur: une dosette de plus et30ml de plus.

Attention! Lorsqu'on ajoute une dose, il faut ajouter autant d'eau, sinon le biberon sera trop épais et l'enfant risque des problèmes digestifs parfois importants!

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

***1ER âge :**

Age du bébé	Eau (ml)	Nombre de mesurâtes	Nombre de biberon/24h
*De1 jour- 2 semaine	60	02	07
*Jusqu'à 1mois	90	03	06 - 08
*1mois -2mois	120	04	06 - 07
*2mois-3mois	150	05	05 - 06
*3mois-4mois	180	06	04 – 05
*4mois-6mois	210	07	04 - 05

***2ème âge :**

Age du bébé	Eau (ml)	Nombre de mesurâtes	Nombre de biberon/24h
*6 mois-8mois	210	07	03
*8mois -12 mois	240	08	02

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

***Lait de croissance :**

Age de l'enfant	Eau (ml)	Nombre de mesurâtes	Nombre de biberon/24h
* 1 an-3 an.	210	07	03-04

**Avis important :*

01 mesure arasée de poudre pour 30 ml d'eau.



SECTION 03 : L'alimentation à partir de 6 mois.

La diversification alimentaire ne doit pas démarrer avant l'âge de 4mois. Elle ne doit pas intervenir avant l'âge de 6mois. Après cet âge révolu, le lait maternel ou le lait « finale » ne suffit plus à couvrir les besoins nutritionnels du nourrisson même s'il reste la base de l'alimentation du bébé jusqu'à 03 ans.

SECTION 04 : Diversification alimentaire.

La diversification représente un évènement important dans la vie du nourrisson.

SOUS SECTION 01 : Quelques définitions sont nécessaires :

-*Le sevrage* : est l'arrêt de l'allaitement au sein.

-*L'ablation* : est la suppression du lait comme aliment exclusif ou principal de l'alimentation du nourrisson.

- *La diversification* : est l'introduction d'autres aliments que le lait, elle doit toujours se faire très progressivement.

La diversification doit par contre se faire impérativement dès le 2ème trimestre chez les enfants qui reçoivent un lait artificiel. Elle a pour but d'adapter l'élément absent ou peu important dans le lait.

SOUS SECTION 02 : **Conduit de la diversification et ses implications.**

La diversification alimentaire intervient lorsque le lait ne suffit plus pour couvrir les besoins nutritionnels. Elle consiste à introduire progressivement d'autres aliments (céréales, fruits, légumes, viandes, etc.) dans le menu du bébé.



Une diversification alimentaire qui commence trop tôt n'a aucun intérêt nutritionnel, au contraire cela augmente les risques d'allergies (asthme, eczéma....) et pour provoquer des troubles digestifs (constipation chronique grave ….) peuvent être un sur poids ultérieur.

Quant on commence la diversification alimentaire il faut introduire les aliments successivement et en petites quantités pour vérifier qu'il n' ya pas d'intolérance de préférence, suivrez cet ordre :

- Céréales dans le biberon.
- Fruits sans peau ni pépins.
- Légumes dilués dans un peu de lait.
- Protéines : viandes – poissons – œuf. Si votre bébé recrache ces aliments, c'est qu'il n'est pas prêt, recommencez quelques jours plu tard.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

EXERCICE D'APPLICATION 01:

-Indiquer à quel âge l'enfant a les possibilités digestives adaptées à Chacun des aliments suivants :

- Alimentation lactée exclusive.
- Lait 3ième âge.
- Céréales dans le biberon.
- Biberons de 150 ml.
- Lait 2ème âge.
- Fruits sans peau ni pépins.
- Début de la diversification alimentaire.

EXERCICE D'APPLICATION 02 :

-Pourquoi ne pas tenter la diversification avant 4mois ?

- ……

……

……

……..

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

SECTION 05 **: Diversification de l'alimentation de 1 an à 3 ans.**

L'enfant a maintenant une alimentation variée, qui se rapprocher petit à petit de l'enfant ; mais dans des quantités adaptées à son âge.

L'âge / ***Les aliments***	***De 01 an à03ans***
Lait	Lait de croissance
Produits laitiers	Yaourt fromage
Fruits	Cuits, mixés ; texture homogène, lisse---crus, écrasés en morceaux, à croquer.
Légumes	Tous : purée, lisse-------petits morceaux écrasés, morceaux.
Pommes de terre	Purée, lisse-------petits morceaux.
Légumes secs	*15-18mois* : en purée
Farines infantiles (céréales)	Avec gluten.
Pain, produits céréaliers	Pain, pates fines, semoule, riz.
Viandes, poissons	30 g/J
Œuf	1/2 (dur).
M.G. ajoutées	Huile (olive, ….)ou beurre (1cc d'huile ou 1noissette de beurre au repas)
Boissons	Eau pure.
Sel	Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table.
Produit sucrés	Sans urgence : à limiter.

EXCERCICE D'APPLICATION01 :

-A quoi sert l'alimentation pour l'enfant ?

-……

……

……

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

SECTION 06 : **Règles spécifiques des l'élaboration des menus pour enfant.**

D'une façon générale, il convient de varier la composition des menus pour assurer l'équilibre nutritionnel de l'enfant.



-Attention au sel, il n'est pas nécessaire avant l'âge d'un an.

-Le sucre est à proscrire avant l'âge de 6 mois pour éviter une accoutumance nocive.

SOUS SECTION 01 : **Elaboration d'un menu alimentaire de 0à1 an.**

Age	Les repas		Observations
De 0 à 4 mois	• lait pour nourrisson (1er âge) • Lait maternel	• 1 mois = 6 x 90 à 105 g • 2 mois = 6 x 120 g • 3 mois = 5 x 150 g • 4 mois = 4 x 180 g	Attention 0-6 mois **pas de sel**, **peu de sucre** et **pas de matières grasses rajoutées**
De 4 à 5 mois	• lait pour nourrisson 2ème âge • et farine diastase sans gluten, *si nécessaire*	• 5 mois = 4x200 g • légumes et fruits cuits mixés 1 fois par jour • Yaourt • fromage blanc • petits suisses	
De 6 à 8 mois	• Lait pour nourrisson 2ème âge • farine avec gluten *si nécessaire*	• 6 mois = 4x220 g • féculents : petites pâtes, semoule, pommes de terre • viande blanche maigre, puis rouge bien cuite (2 cuillères à café) • 1/2jaune d'œuf cuit	
A 9 mois		• on peut rajouter le fromage : Saint Paulin, comté, gruyère en morceaux ou râpés • 1/4 d'œuf cuit	

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

A 12 mois	4 repas diversifiés en petits morceaux ou écrasés à la fourchette	**Petit déjeuner** : • 1 biberon de 240 ml de lait de croissance • + 6 à 8 cuillères à café de céréales infantiles **10 h** : • 50 ml de jus de fruits s'il le tolère **Déjeuner** : • 30 g de viande, poisson ou œuf • 150g de légumes + 50 g de féculents • 5 g de matières grasses • 100 g de fruits écrasés • Pain (un peu) • Eau **Goûter** : • 1 biberon de 250 ml de lait de croissance ou de vache ou 1 laitage • 50 g de fruits ou une compote **Dîner** : • 100 g de légumes en	**Attention** l'enfant peut manger de tout, mais il faut essayer d'éviter : • les choux • les plats en sauce • **les sodas** • les conserves • et adapter la consistance des aliments à leur dentition.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

		potage ou purée • 50 g de féculents (pomme de terre, vermicelle, semoule...) • g de matières grasses • 1 yaourt nature+1/2 cuillère à café de sucre • Eau	

SOUS SECTION 02 : **Elaboration d'un menu alimentaire de 1à3 ans.**

Age Les repas

De 18 mois à 3 ans		**Petit déjeuner** : • 1 biberon de 250 ml de lait de croissance ou de vache ou 2 tartines de pain avec du beurre et de la confiture • 50 ml de jus de fruits **Déjeuner** : • 30 g de crudités finement râpées • + 1/2 cuillère à café d'huile • 1 œuf ou 50 g de viande/poisson • 200 g de légumes verts • 5 g de matière grasse ou • 1 petit pot de légumes/viande ou légumes/poisson (250 g)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

		• 150 g de fruits • 1 tranche de pain • Eau **Goûter :** • 2 verres de lait de croissance ou 1 laitage • pain ou céréales **Dîner :** • 200 g de féculents • 5 g de matières grasses • 1 yaourt ou 1 laitage • 150 g de fruits crus • Eau
A 3 ans		**Petit déjeuner :** • 250 ml de lait de croissance ou de vache **Déjeuner :** • 50 g de crudités finement râpées • 1/2 cuillère à café d'huile • 1 œuf ou 50 g de viande/poisson • 200 g de légumes en morceaux ou • 100 g de légumes + 75 g de féculents • 5 g de matières grasses • 1 laitage ou 20 g de fromage • 100 g de fruits • 1 tranche de pain

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- Eau

Goûter :

- 2 verres de lait ou 1 laitage
- pain ou 2 à 3 biscuits ou 20 g de céréales

Dîner :

- 150 g de féculents ou 100 g de légumes + 75 g de féculents (à alterner en fonction du repas de midi)
- 5 g de matières grasses
- 1 yaourt ou 1 fromage blanc
- 1 cuillère à café de sucre
- 100 g de fruits
- Eau

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

EXERCICE D'APPLICATION 01 :

-Indiquer à quel âge l'enfant a les possibilités digestives adaptées à chacun des aliments suivants :

- 1/2jaune d'œuf cuit.
- Farines infantiles avec amidon.
- 5 g de matières grasses
- 1 biberon de 240 ml de lait de croissance

EXERCICE D'APPLICATION 02 :

- Comment réussir la diversification ?

-……..

- …….

-……..

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

SECTION 07 **: Le nettoyage et stérilisation du matériel.**

Le lait est un aliment fragile où se développent facilement les microbes.
Le but de la stérilisation est de parfaire l'étape du nettoyage du biberon afin de détruire des microbes qui pourraient se développer dans le biberon du bébé.
Pour convenir aux besoins du bébé, la stérilisation est conseillée jusqu'à 4 mois, par la suite de nettoyage parfait du biberon doit être assuré !

-Le nettoyage du biberon :

Une fois le biberon terminé, rincez-le d'abord à l'eau froide

Pour le nettoyer à la main, utilisez de l'eau chaude avec de la liquide vaisselle et un Ecouves 'goupillon'. Rincez soigneusement et laissez sécher le biberon démonté à l'air libre pas de bouchon qui apporte des microbes pour sécher le biberon et la tétine, retournez le en bas, sur un égouttoir.

-La stérilisation des biberons:

Tout d'abord, il ne sert à rien de stériliser un matériel mal lavé.



Ensuite, il existe différentes façons de stériliser les biberons.
Ainsi, vous pourrez le faire simplement avec une casserole d'eau ou acheter un stérilisateur de biberons dans le commerce.

Les étapes clefs pour bien stériliser le biberon de bébé

Quelques soit la méthode choisie, il faudra respecter certains points:

- biberons et tétines doivent être parfaitement lavés,
- bagues et tétines doivent être 'emboîtées' avant la stérilisation afin d'éviter de les manipuler après,
- le temps de stérilisation doit être respecté,

- les mains sont lavées avant de toucher le matériel stérilisé,
- après stérilisation, le biberon doit être remonté, fermé jusqu'à son utilisation et conservé dans un frigo propre,
- les biberons sont utilisables pendant 24 heures.

SOUS SECTION 01 : **L'hygiène, la prévention et la sécurité lors de la préparation et la prise des repas des enfants.**

SOUS -SOUS SECTION 01 : **Hygiène dans la cuisine.**

*Empêcher la contamination des micro-organismes et d'agent, nuisibles pour la santé dans les denrées alimentaires.

* Empêcher ou limiter le développement des micro-organismes déjà présents dans les denrées alimentaires.

Il faut respecter strictement un comportement hygiénique dans les domaines suivants :

-hygiène personnelle.

-manipulation et stockage des aliments.

-environnements des denrées alimentaires.

SOUS -SOUS SECTION 01 : **Les règles à respecter lors de la préparation des repas**

-Les points importants :

°Nettoyage quotidien des surfaces lavables sans omettre les robinets, poignées de porte,…etc.

°Aération quotidienne et correcte des cuisines.

°Température des cuisines ne dépassant pas les 20°C.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

°Respects scrupuleux des règles d'hygiènes alimentaires dans la préparation, de la conservation et la distribution des aliments.

-*Ce qu'il ne faut pas faire en cuisine* :

°Fumer.

°Manger.

°Souffles sur les plats.

°Toute personne présentant une infection.

***SOUS SECTION 02 :*L'entretien du matériel, des ustensiles de cuisine et de puéricultures (stérilisation).**

- Les cuisines et les matériels utilisés doivent être maintenus ***propres et en bon état d'entretien***.

- Le matériel et les équipements utilisés doivent être propres, nettoyés et désinfectés après Chaque usage et surtout après chaque opération contaminant ; ceci afin d'éviter les Contaminations croisées (c'est à dire les contaminations des denrées via le matériel sale).

- ***Bien vérifier également si le produit utilisé est un nettoyant/détergent, un désinfectant ou s'il possède les 2 actions nettoyante et désinfectante***. En effet, si le produit possède les 2 actions, Le nettoyage/désinfection des cuisines et du matériel se fait en 3 temps: rinçage, utilisation du nettoyant/désinfectant selon le mode d'emploi, puis rinçage. Dans le cas contraire, le nettoyage/désinfection se fait en 5 étapes : rinçage, utilisation du nettoyant, rinçage, utilisation Du désinfectant, rinçage.

- ***Bien respecter les consignes d'utilisation des produits de nettoyage et de désinfection : temps de contact, dosage, température de l'eau (par exemple, la javel est inactive dans l'eau Chaude), Rinçage.***

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

SECTION 08:Les troubles digestifs courants.

Le dysfonctionnement de l'appareil digestif peut se traduire par trois types de troubles principaux : la constipation, la diarrhée, les vomissements.

Ces troubles peuvent être bénins et se résous facilement avec des mesures simples, mais ils peuvent être parfois le signe d'une maladie plus grave ou avoir des conséquences graves. Il convient donc d'être vigilant et attentif sans s'alarmer.

Sous section 01 : Spécificité de l'appareil digestif du nourrisson.

L'appareil digestif du nouveau-né commence à fonctionner dans les heures qui suivent la naissance. Il évolue au cours les mois suivent. L'alimentation proposée devra être adaptée à cette évolution.

Tube digestif	Spécificités mécaniques Spécificités chimiques	Conséquences sur l'alimentation
Bouche	.Les premières semaines la bouche a une configuration adaptée à la succion. Avant 3 mois, un réflexe expulse de la bouche tout aliment solide : c'est le réflexe de protrusion. Vers 4-6 mois, les aliments pourront être entrainée vers l'arrière et avalés. .Les premiers mouvements réflexes de mastication apparaissent vers 6-7 mois et deviennent actifs parallèlement au développement de la dentition. .Les dents apparaissent progressivement à partir de 6 à 8 mois. La mastication n'est efficace que vers 18 mois. .La salive du nouveau-né ne contient pas d'amylase salivaire qui n'apparait que vers 4 mois.	.L'alimentation du nouveau-né est exclusivement lactée. .L'alimentation mixée succède à l'alimentation liquide. L'introduction de petits morceaux se fera en fonction de l'évolution des capacités physiologiques de la bouche et de la dentition de l'enfant.

Estomac	.La capacité de l'estomac est de 30 à 40 ml et s'accroit progressivement. .Le cardia est immature ; il s'ouvre facilement l'œsophage étant très court, les régurgitations sont fréquent chez le nouveau-né. De plus, lors de la tétée, le nourrisson avale de l'air. .Le pH de l'estomac est peu acide jusque vers 3 mois ce qui rend le nouveau-né plus fragile aux microorganismes non détruits par l'acide chlorhydrique et plus sensible aux nitrates. .L'estomac contient : - une lipase spécifique au nourrisson, qui hydrolyse les triglycérides du lait et qui va disparaitre dans les années qui suivent. -de la présure qui permet la coagulation de la caséine du lait. -peu de pepsine.	.Le volume des tétées doit être adapté et progressif. .Lorsque les régurgitations deviennent importantes, le pédiatre peut prescrire un lait épaississant. .Un nettoyage efficace des biberons est nécessaire, plus particulièrement en collectivité. .Utiliser de l'eau pauvre en nitrates pour éviter la méthémoglobinémie. .L'alimentation lactée est la seule à être adaptée aux possibilités digestives du nouveau-né durant les 4 premiers mois. .L'alimentation ne doit pas être trop riche en protéines qui seraient difficiles à digérer.
Intestin grêle	.Les sécrétions pancréatiques sont pauvres, notamment en lipase. L'amylase pancréatique augmente au cours du premier semestre de vie. .Compte tenu de son immaturité la digestion de certaines protéines telles que le gluten est difficile. .L'intestin est proportionnellement plus long que celui d'un adulte.	.Le nourrisson ne digère pas très bien les graisses autres que celles du lait. .Jusqu'à 6mois, le nourrisson ne peut pas digérer l'amidon. Les premières farines introduites (vers 4/6 mois) dans son alimentation doivent être diastases et sans gluten. .Le nourrisson souffre souvent de douleurs intestinales.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Colon	.La fermentation subie par les résidus alimentaires donne des selles de couleur différente selon les produits présents.	.Le contrôle des selles est important pour évaluer le fonctionnement de l'appareil digestif et la tolérance d'un aliment nouvellement introduit.

EXERCICE D'APPLICATION 01 :

-Indiquer à l'aide d'une croix, si les aliments subissent des transformations mécaniques ou chimiques :

Tube digestif	***Phénomènes mécaniques***	***Phénomènes mécaniques***
Bouche		
Œsophage		
Estomac		
Duodénum		
Intestin grêle		
Colon		

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Section 09 : Les régimes alimentaires.

La croissance exceptionnelle du bébé engendre une alimentation bien spécifique et adaptée. Les besoins alimentaires du bébé sont très précis et doivent tenir compte de l'immaturité de ses systèmes digestif, urinaire et nerveux.

Sous section 01 : Les allergies alimentaires

L'introduction de certains aliments doit être retardée chez les enfants nés dans une famille d'allergiques. Ainsi, la viande ne devra pas être proposée avant 6 mois révolus, et les poissons, crustacés, œufs et fruits exotiques (mangue, kiwi, papaye, banane) pas avant 1 an. Quant aux fruits à coque et aux produits contenant de l'arachide, il faudra attendre 3 ans passés.

Sous section 02 : Diarrhée aigue.

Définition :

La diarrhée aigue est l'évacuation de selles anormalement fréquentes et liquides apparaissant brutalement et de manière récente. Elle résulte d'un déséquilibre entre la sécrétion et l'absorption de l'eau au niveau de l'intestin. Sa gravité dépend du nombre de selles, de l'état initial de l'enfant, de la cause et des éléments associés tels que les vomissements ou la fièvre.

Conséquences :

Elle provoque une perte en eau et en minéraux (sodium, potassium….) pouvant provoquer une déshydratation plus ou moins rapide et plus ou moins grave, notamment chez les nourrissons et les enfants à risque. Le volume de la perte hydrique est apprécié par la chute de poids.

La surveillance de l'enfant doit être rigoureuse. Il est important de noter la fréquence et l'aspect des selles, l'apparition de vomissements et/ ou de fièvre, et de surveiller l'état général de l'enfant, ainsi que son poids.

Un nourrisson de moins de trois mois devra faire l'objet d'une très grande attention car l'aggravation de son état de santé peut être très rapide.

Origine :

Les causes principales des diarrhées aigues chez l'enfant sont les infections digestives ·

Les virus : ils sont responsables de 80% des diarrhées du nourrisson .en premier, on peut citer le rot virus qui est responsable de la plupart des diarrhées hivernales de l'enfant.il est très contagieux et peut entrainer des épidémies au sein des collectivités. D'autre virus peuvent aussi être responsable de diarrhée et la **prévention de la contagiosité passera par une hygiène des mains très rigoureuse.**

Les bactéries **:** elles sont moins souvent responsables de diarrhées aiguës sous les climats tempérés. Elles entrainent l'apparition de selles liquides, sanglantes et glaireuses et l'enfant est souvent fiévreux .les bactéries en cause sont le plus souvent : les salmonelles, les shigelles, les Escherichia coli.

Les causes d'origine alimentaire :

Quand il ne s'agit pas d'infection digestive, on peut penser à des causes alimentaire telles que l'intolérance aux protéines du lait de la vache, ou bien à des causes indirectes, si la diarrhée accompagne une otite ou toute autre maladie générale de l'enfant.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Conduite à tenir :

Pour les nourrissons ayant une alimentation lactée exclusive	• Les solutions de réhydratation orales (SRO) sont prescrites par le médecin ainsi qu'une modification du lait si nécessaire. Les solutions de réhydratation sont des poudres à diluer dans de l'eau minérale. Elles sont remboursées par l'assurance-maladie et font l'objet d'une réglementation stricte. • Cette solution est très souvent proposée à l'enfant (toutes les 5 ou 10 minutes au début puis toutes les 15 minutes) dans la journée et en petite quantité à chaque prise. • L'enfant a généralement soif, il boira donc autant que nécessaire. S'il vomit, la solution sera donnée en quantité minime, au biberon, voire à la petite cuillère à raison de quelques millilitres à renouveler fréquemment. • Quand la réhydratation est bien conduite et efficace, on peut, après 4 à 6 heures, envisager une reprise de l'alimentation et continuer le soluté en parallèle. La normalisation des selles peut prendre quelques jours
Pour les enfants ayant une alimentation diversité	Proposer : du riz, des bouillons de carottes, des pommes et du coing cuits…, Éviter : Les crudités, les jus de fruits, les légumes secs, la plupart des légumes cuits, et les fruits crus, Les aliments lactés sauf les yaourts, les petits suisses, les fromages blancs, Le lait habituel de l'enfant n'est supprimé et remplacé par un lait pauvre en lactose que si le médecin le juge nécessaire. • Après le retour à un transit normal, il est conseillé de reprendre progressivement une alimentation normale selon la tolérance des intestins en réintroduisant de préférence les fruits et légumes cuits puis crus.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

***Sous section 03*: Constipation.**

Définition :

La constipation est l'émission difficile de selles ne dépassant pas une à deux par semaine. Elle est responsable de douleurs abdominales et d'inconfort chez l'enfant, qui peut se traduire par des pleurs.

Conséquences :

La constipation peut être assez bien tolérée mais peut s'accompagner de telles douleurs au moment de l'émission des selles que l'enfant va se retenir, ce qui aggravera le problème.

Une constipation prolongée peut provoquer la formation de selles très dures, en billes, provoquant des érosions et des fissures anales qui peuvent saigner. Elle peut aussi aboutir à la formation de fécalomes (volumineux amas de matières fécales déshydratées et durcies, stagnant dans le rectum ou dans le côlon dont l'évacuation nécessite parfois une intervention médicale).

Origine :

La plupart du temps, l'origine est fonctionnelle, c'est-à-dire qu'il n'existe pas de maladie responsable. Dans ce cas, elle est bénigne et relève du régime alimentaire de l'enfant.

Dans des cas rares, la constipation peut être due à une cause organique, c'est-à-dire en lien avec une pathologie (maladie, malformations de l'anus ou du rectum, pseudo-obstruction intestinale, …). Dans ces cas, une exploration médicale aura toujours lieu et des mesures adaptées seront prescrites et devront être suivies rigoureusement.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Conduite à tenir :

Pour les nourrissons ayant une alimentation lactée exclusive	Si l'alimentation de l'enfant est exclusivement lactée, le médecin pourra proposer un changement de lait On peut aussi et ce, pendant une durée très limitée (moins de trois jours), utiliser une eau minérale riche en magnésium à raison d'un maximum de trois biberons par jour. Une augmentation des apports en eau sous forme de biberon d'eau peut s'avérer utile pour hydrater les selles.
Pour les enfants ayant une alimentation diversifiée	La conduite alimentaire à tenir reste identique. On peut également augmenter les fruits et légumes, dont l'apport en cellulose et ou en pectines favorisent l'hydratation des selles et augmente le transit intestinal. Supprimer les aliments tels que le riz et la banane

<u>Sous section 03 :</u> Vomissements.

Définition :

Le vomissement est le rejet par la bouche du contenu de l'estomac provoqué par la contraction brutale du diaphragme, des muscles de la paroi abdominale et de l'estomac lui-même, avec spasme du pylore .il est parfois précédé de nausées.

Chez le nourrisson, il ne faut pas confondre le vomissement avec la régurgitation qui est l'expulsion soudaine, sans contraction des muscles de la paroi abdominale et sans effort, ni nausée, d'une petite quantité du contenu gastrique, souvent liées à l'immaturité du cardia.

Conséquences :

Les régurgitions sont sans conséquences et disparaissent spontanément entre six et quinze mois. Elles sont souvent inquiétantes pour les parents et peuvent être modérées par des mesures simples, comme l'adaptation de la quantité de nourriture parfois trop importante où la vitesse de prise du biberon parfois trop rapide ou au contraire, trop lente. Il conviendra d'éviter les compressions abdominales trop fortes (couches trop serrées) et les manipulations intempestives, juste après la prise du biberon. Il pourra être envisagé un lait spécial sur avis médical.

Nous n'aborderons pas ici le problème du reflux gastro-œsophagien, qui, diagnostiqué par le médecin, demandera un traitement et des mesures spécifiques.

Les vomissements importants peuvent entrainer une déshydratation rapide de l'enfant, une fausse route avec risque vital si l'enfant est couché. Les vomissements chroniques peuvent être responsables d'une inflammation de l'œsophage due à l'acidité des sucs gastriques.

Origine :

Les vomissements aigus peuvent être causés par :

.des maladies infectieuses : otite, rhinopharyngite, méningite, infection urinaire, le vomissement est nom spécifique,

.des gastrites et gastro-entérites : affections virales le plus souvent avec vomissement inaugural,

.des intolérances médicamenteuses ou alimentaires,

.des pathologies de l'appareil digestif : occlusion intestinale, sténose du pylore (surtout chez les garçons, vers l'âge de 3 semaines), appendicite……..etc.

.un traumatisme crânien après un choc.

Les vomissements chroniques ou récidivants peuvent être causés par :

.une suralimentation,

.un reflux gastro-œsophagien,

.une allergie aux protéines du lait de vache,

.différentes maladies générales (maladie cœliaque, hypertension intracrânienne…..),

.une cause psychologique,

Conduite à tenir :

En cas de vomissements aigus, veiller à installer l'enfant en position semi-assise pour éviter les fausses routes. La réhydratation sera la première chose à envisager après avis du médecin afin d'écarter une cause grave. On aura recours aux solutions de réhydratation orales (SRO) proposées souvent dans la journée, en petite quantité à chaque fois. Il n'est pas conseillé d'utiliser les sodas qui n'apportent par tous les éléments nécessaires à l'enfant.

En cas de vomissements chroniques,

La conduite alimentaire sera guidée par le diagnostic établi par le médecin.il pourra s'agir de changer de lait, d'épaissir l'alimentation, de fractionner les prises des repas, de changer la position de couchage ou d'écarter certains alimentes en cas d'intolérance ou d'allergie. La surveillance régulière du poids de l'enfant est utile pour apprécier sa croissance.

EXERCICE D'APPLICATION01:

-Donner une définition de la diarrhée aigüe :

-……..

……

-Constipation :

- .....

……

EXERCICE D'APPLICATION02:

-Un nourrisson de 4 mois souffre de constipation. Indiquer la conduite à tenir :

……

……

……

……

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

EXERCICIE DE SYNTHESE :

**** Corrigez les phrases suivantes :***

-La diversification alimentaire ne doit pas démarrer avant l'âge de 3 mois.il faut introduire les aliments en grande quantité.

-……

……

-Le sucre est à proscrire avant l'âge de 8 mois, pour éviter une accoutumance nocive.

-…….

……..

-Les diarrhées est le rejet par la bouche du contenu de l'estomac provoqué par la contraction brutale du diaphragme.

-…….

…….

-Les conséquences de la constipation c'est la perte en eau et en minéraux.

……
…… …….

-Une fois le bébé termine sont biberons, rincez-le d'abord à l'eau chaude.

……
…… …….

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

RESUME :

L’hygiène et à l’alimentation d’un enfant est primordial car elle permet de couvrir les besoins nécessaires à la croissance de l’enfant.

L’allaitement maternel reste l’aliment de référence du nourrisson on passe par l’alimentation artificiel et l’allaitement mixte ainsi que la diversification et on termine par une conduite pratique de l’alimentation.

Respect des règles d’hygiène et la sécurité alimentaire pendant la préparation des biberons et des repas ainsi que la stérilisation des biberons pour le nourrisson.

Et enfin les troubles digestifs courants chez le nourrisson ‘allergie, diarrhée, constipation, vomissement.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

CHAPITRE 04 : Déterminer les aspects psychologiques de l'alimentation.

SOMMAIRE PARTIE 03

CHAPITRE 04 : Déterminer les aspects psychologiques de l'alimentation.

*SECTION 01 :*L'éducation gustative.

SOUS SECTION01 : L'épanouissement et l'éveil sensoriel de l'enfant.

*SOUS SECTION02:*L'environnement du repas.

EXERCICE D'APPLICATION 01

EXERCICIE DE SYNTHESE

RESUME

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

CHAPITRE 04 **: Déterminer les aspects psychologiques de l'alimentation.**

L'alimentation est liée à la notion de plaisir puisque à travers elle, l'enfant fait de nombreuses expériences affectives. Le point sur les aspects psychologiques de l'alimentation. L'alimentation ouvre l'accès à la première expérience de satisfaction, fondement du désir et source de l'éveil affectif. Bien conduite, l'alimentation est un facteur dynamique de croissance. Dans le cas contraire, c'est un facteur négatif qui se traduit par l'anorexie.

SECTION 01 : **L'éducation gustative.**

Dès les premiers jours de sa vie, le nouveau-né commence à découvrir le monde qui l'entoure, grâce à ses sens.

SOUS SECTION01 : **L'épanouissement et l'éveil sensoriel de l'enfant.**

Les activités sensorielles sont essentielles pour que l'enfant développe son ouverture au monde. Elles lui permettent de se construire, de multiplier ses expériences en interaction

avec les autres et le monde. Elles l'incitent à chercher, à s'interroger et à accroître son

Objectivité. Elles contribuent ainsi simplement à cultiver son intelligence.

1. Odorat

Sentir l'odeur sécurisante de son doudou, de la pluie sur le goudron après l'averse, le parfum des fleurs, de la terre, de l'herbe, des fruits ou des légumes

2. Ouïe

Ecouter le bruit de la mastication des aliments que l'on mange, des matériaux que l'on touche, Frappe, heurte, frôle en marchant, en sautant, encourant ou en se roulant par terre. Prêter attention à l'oiseau qui chante, au sifflement du vent dans les oreilles

3. Vue

Observer une image, les couleurs du ciel, des arbres, des vêtements, des aliments dans son assiette.

4. Toucher

Toucher le sol sur lequel l'enfant se couche, se roule, sur lequel il rampe, marche, grimpe ou

Saute. Toucher la texture des aliments dans la bouche et sur les doigts.

5. Goût

Mettre à la bouche des aliments, des objets, afin de mieux les connaître et de mieux saisir son

Environnement.

Chez le nourrisson

_ On observe chez le nouveau-né des réflexes innés de plaisir pour la saveur sucrée et

D'aversion et de rejet pour la saveur amère et acide.

_ Deux études menées auprès de bébés, montrent que la diversité des sensations

Olfactives et gustatives au cours de la 1ère année permet une plus grande ouverture

Ultérieure à la nouveauté.

Chez le jeune enfant

_ Une idée admise est qu'il faut présenter les fruits ou légumes un à un et non pas dans

Une préparation mélangée.

_ Adjoindre des féculents aux légumes permet à long terme une meilleure appréciation

De ces derniers.

_ Une idée fausse est que le jeune enfant ne peut accepter des goûts forts, l'ail par

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Exemple.

***SOUS SECTION02*:L'environnement du repas.**

Le repas est un moment chaleureux de partage, de plaisir et de convivialité pour chaque Enfant. Nous pouvons considérer qu'un repas bien consommé est dû pour 60 % à la Qualité de ce qui est proposé dans l'assiette et à 40% à la qualité de l'accueil, de L'encadrement et de l'environnement. Il semble donc pertinent de proposer des critères De qualités relatives à l'environnement du repas.

En général, il est Demandé aux enfants de goûter à l'ensemble de ce qui lui est proposé à chaque repas, Mais on ne les force pas à manger ni à finir leurs plats. « Inciter sans insister ».

Le temps du repas est aussi le lieu des apprentissages de l'autonomie et de la Socialisation.



-***Au niveau de l'horaire des repas*** : faire manger, en priorité, les enfants qui arrivent Tôt le matin. Privilégier la présence de l'adulte de référence auprès de l'enfant Durant le repas.

La durée du repas se fait au rythme de chacun. Généralement, elle varie de 30 à 45 Minutes. Lorsque l'enfant commence à être autonome, il faudrait prévoir un temps de Repas autour de 30 minutes.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Il est important de donner un cadre nécessaire à la libre découverte de chacun et à L'apprentissage de l'autonomie. (Ex : avoir une certaine souplesse concernant la Découverte tactile de la nourriture mais amener l'enfant progressivement à L'utilisation des couverts).

_ ***Favoriser un discours positif autour du repas*** ainsi que sur la composition et la Présentation de celui-ci. Les parents ou les agents de cuisine ont une place privilégiée dans L'éducation alimentaire des enfants (affichage des repas sous forme de photos, Information des enfants sur la composition d'un plat…) et participent à la convivialité En salle.

_ ***Le temps des repas*** est un moment favorable à la socialisation (notion de partage) et Au respect des pratiques culturelles et alimentaires de chacun.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

EXERCICE D'APPLICATION 01 :

-Les activités sensorielles sont essentielles pour l'enfant. Expliquez le développement du goût chez le jeune enfant.

- ……

……

……...

……..

EXERCICE DE SYNTHESE :

Dès les premiers jours de la vie le nouveau-né commence à découvrir le monde qui l'entoure, grâce à ses sens.

Dites quels sont ces sens et expliquez la fonction de chacun d'eux.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

RESUME :

Manger et bouger font partie des plaisirs de l'enfant, il découvre De nouveaux goûts, de nouvelles saveurs, Sentir l'odeur sécurisante de sa maman son doudou Observer, Écouterait toucher dans une période Où il construit leur personnalité.

les repas Peuvent Être source de plaisir mais aussi, parfois, de conflits !

En général il faut un environnement du repas convenable concernent : cadre ambiancé ; présentation ; plaisir …. Parfois, de conflits !

CONCLUSION

CONCLUSION :

Comme l'apprentissage du langage ou de la marche, tout se joue pour l'alimentation dés la petite enfance. Une alimentation équilibrée ne peut engendrer que des enfants bien portants, aussi cela vaut-il la peine pour les parents d'y consacrer un peu de temps, cela fait partie aussi de notre rôle d'éducation.

Pour l'enfant, le repas revêt une importance toute particulière : temps fort de la journée, il est

Pour le petit, un moment privilégié de contacts, d'échanges avec l'adulte et les autres enfants.

L'enfant peut ainsi, constituer ses habitudes alimentaires, mélange ses goûts personnels,

habitudes familiales et vivre de nouvelles expériences.

Pour le tout petit enfant, le repas répond à une tension physiologique, Procure du plaisir par la satisfaction du besoin, par le goût des aliments, par le contact chaleureux

Ce moment d'échanges doit concilier convivialité, plaisir, découverte et apprentissage.

REFERENCE BIBLIOGRAFIQUE

-Dr: BENSNOUCIA . A, MAZOUNI.M, 2003

Elément de pédiatrie, volume 01office des publications universitaires.

-GERARD Mendel, 2000

Être bien être mieux-être mieux-être livre de la santé Larousse ouvrage publient en collaboration avec le journal médical Tonus.

-HOUSSIN. René, 2001

Encyclopédie de l'alimentation saine, le courrier du livre 21rue de seine 75006Paris.

-J.ph.GIRARDET-P.TOUNIAN, 2002

Alimentation du nourrisson normal

- « La santé vient en mangeant »

Le guide nutrition de la naissance à

Trois ans.

- « La santé vient en mangeant

Et en bougeant »

Le guide nutrition pour les Enfants et les ados.

-L'alimentation pendant la petite enfance de la naissance à 3 ans.

-Groupe de travail, Mai 2009

Alimentation et petite Enfance0-3 ans Livret d'aide à l'élaboration des repas pour

Les structures de petite enfance et les Assistantes maternelles

_ Docteur Corine Héron-Rougier • Tiphaine Rougier • Brigitte Rougier

NUUTRITION ALIMENTATION

Éditions BPI Espace Clichy - 38, rue Mozart - 92587 Clichy cedex

-http//www.airewzealande.fr/repas pour enfant.

-http//www.bebesante.fr/l'allaitement/quelle-quantité.

-http//www.bébé-arrive.com/-l'allaitement maternel.

-http//www.bébé-arrive.com/-l'allaitement artificiel.

-http//www.laboratoire-selling gallia.com/0-3mois/bébé-nutrition ?payeur : priant.

-file:///c : documents and selling /Ifp/Bureau/Nouveau dossier.

-http//www.anses.fr/PNDB01.htm

-www.mangerbouger.fr.guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents(INPES)

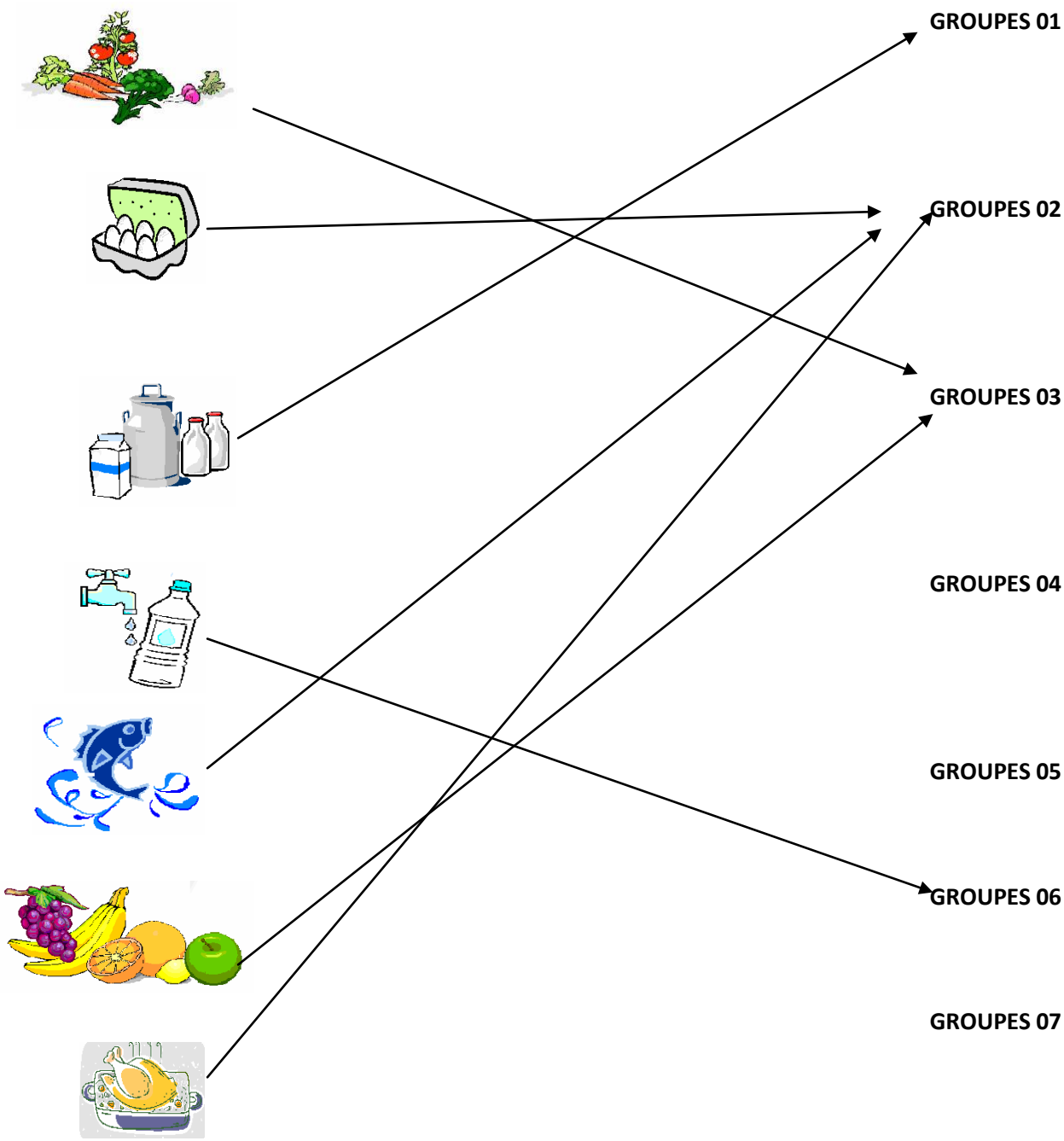
WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ANNEX 1 CORRECTION DES EXERCICES

Correction des exercices du chapitre 01 :

CORRECTION D'EXERCICE D'APPLICATION 01 :

-**Reliez les images suivantes aux groupes ou elles appartiennent**.



CORRECTION D'EXERCICE D'APPLICATION 02:

-Donner un classement pour divers aliment de l'enfant (0 à 3 ans).

-Les aliments sont classés en sept groupes : en fonction de leur intérêt nutritionnel permet d'identifier plus facilement des profils alimentaires potentiellement indicateurs de carences

CORRECTION D'EXERCICIE D'APPLICATION 01 :

-Quels sont les besoins énergétiques de l'enfant (0 à 3 ans) ?

-Les besoins énergétiques diffèrent selon les âges 'notamment très importants au période de croissance ' l'activité physique et type d'activité.

CORRECTION D'EXERCICIE D'APPLICATION 02:

-Complétez les vides par les mots qui manquent.

Chez le jeune enfant, le métabolisme de base diminue progressivement. Parallèlement, la dépense liée à l'activité physique augmente au fur et à mesure de l'augmentation de la durée des périodes d'éveil et d'activité.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

CORRECTION D'EXERCICE D'APPLICATION 01:

-Justifier les besoins du nourrisson en complétant le tableau ci-dessous.

Besoins en	***Justification***
En protecteurs	-Le lait maternel possède également des **qualités protectrices.** Les anticorps contenus dans votre lait le protègent efficacement contre les microbes.
En eau	- l'apport doit assurer la ration minimale (pertes obligatoires besoins pour croissance) ainsi qu'une large ration supplémentaire en fonction des températures et du degré hygrométrique.
En constructeur	-sont importants. L'alimentation devra fournir les **acides aminés indispensables** à la formation de ces nouveaux Tissus
En énergétique	-Les besoins énergétiques correspondent à l'apport énergétique alimentaire qui équilibre la dépense d'énergie d'un enfant en bon santé.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

CORRECTION D'EXERCICE DE SYNTHESE :

Cochez les réponses justes :

1-Les premiers mois du nourrisson caractérisés par :

-Une diminution proportionnelle du besoin constructeur.

*- Une croissance très importante du besoin constructeur.

-Une croissance importante du besoin constructeur.

2-Le lait maternel contient des qualités protectrices se sont :

-Les hormones.

-Les glucides.

* -Les anticorps.

3-Il faut introduire les produits carnés à l'âge de :

* -06 mois.

- Apartir01an.

-02 ans.

4-Les différents besoins nutritionnels de l'enfant doivent ente cou vairé par :

-Lait maternel.

- Lait artificiel.

* -L'alimentation en générale.

5-La Classification des aliments en groupes d'aliments en fonction de :

- La valeur biologique.

* -L'intérêt nutritionnels.

* -Leurs consommations.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Correction des exercices du chapitre 02 :

CORRECTION D'EXERCICE D'APPLICATION 01:

-Ordonnez les phrases suivantes :

***3/*A-**Lavez –vous toujours soigneusement les mains avant la préparation du biberon.

***7/*B-** Contrôlez la température du lait qui doit être tiède (37°C) en versant quelques gouttes sur l'intérieur de votre poignet.

***1/*C-** Nettoyer soigneusement biberon et accessoires.

***2/*D-**stérilisez-le biberon en les plongeant dans l'eau bouillante pendant 10minutes, ou à froid en les Mettant dans une solution de stérilisation adaptée

E- Egouttez et bouchez fermement le biberon jusqu'à utilisation.

***4/*F -**Utilisez l'eau préalablement bouillie ou l'eau minérale, faites la bouillir pendant5minutes.

***5/*G-**Ajouté le nombre correspondant de mesurâtes à ras et non tassées. Utilisez exclusivement la mesurâtes contenue dans la boite .ne pas ajoutez de sucre.

***6/*H-**Fermez le biberon et agitez –le circulairement et verticalement jusqu'à dissolution complète de la poudre.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

CORRECTION D'EXERCICE DE SYNTHESE :

1-Complétez le tableau ci-dessous :

/	**Température ambiante**	**Réfrigérateur**	**Congélateur** **Compartiment surgélation**	**Congélateur** **Avec porte séparée du réfrigérateur**	**Congélateur** **-18°Cà-20°C**
Lait maternel tout juste extrait.	Ne pas conserver à température ambiante.	3 à 5 jours à 4°C.	2 Semaines	3 à 4Mois.	6Mois.
Lait maternel décongelé.	Ne pas conserver	10 Heurs	/	/	Ne jamais recongeler.

2-Expliquez comment on conserve le lait du biberon ?

La conservation du lait des biberons :

**Lait en poudre :* si votre bébé ne finit pas son biberon jeté le reste de lait.

**lait liquide prêt à l'emploi :* après ouverture, il se conserve 48 h maximum entre 0 à 2°C (partie la plus froide du réfrigérateur) dans son emballage d'origine.

Une fois chauffé, il ne peut être conservé.

Vérifiez bien que la température de 0 à 2°C est respectée à l'aide d'un thermomètre de réfrigérateur.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Correction des exercices du chapitre 03 :

CORRECTION D'EXERCICE D'APPLICATION 01:

-A quoi sert l'allaitement maternel ?

_l'allaitement maternel sert à :

UN « PLUS » POUR L'ENFANT

►Qualité supérieure aux « laits » infantiles et au lait de vache,

►Evolution constante pour s'adapter aux besoins de l'enfant,

►Réduit les risques d'infections (en particulier gastro intestinales),

►Contribuerait à prévenir les allergies chez les enfants,

►Pourrait diminuer les risques de diabète et d'obésité.

UN « PLUS » POUR LA MAMAN

►Effet protecteur possible contre certains cancers, comme celui du sein,

►Permet de répondre rapidement aux besoins du bébé (la nuit, en cas de sortie, de Voyage …).

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

CORRECTION D'EXERCICE D'APPLICATION 02:

-Complétez le tableau ci-dessous on indiquant avec *oui* ou *non* les ingrédients présents dans le lait maternel et le lait artificiel.

Ingrédient	*Lait maternel*	*Lait artificiel*
Eau	***oui***	***oui***
Protéines	***oui***	***oui***
Glucides	***oui***	***oui***
Lipides	***oui***	***oui***
Vitamine	***oui***	***oui***
Nutriment	***oui***	***oui***
Hormones	***non***	***non***
Enzymes	***non***	***non***
Facteurs de croissances	***non***	***non***
Les anticorps	***non***	***non***

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

CORRECTION D'EXERCICE D'APPLICATION 01:

-Indiquer à quel âge l'enfant a les possibilités digestives adaptées à Chacun des aliments suivants :

- Alimentation lactée exclusive._____ De 0 à 4-6 mois.
- Lait 3ème âge._____ De 1 an à 3 ans.
- Céréales dans le biberon._____ 4-6 mois.
- Biberons de 150 ml._____ De 5 à 6 mois.
- Lait 2ème âge._____ De 6 mois à 12 mois.
- Fruits sans peau ni pépins._____4-6 mois.
- Début de la diversification alimentaire._____ 4-6 mois.

CORRECTION D'EXERCICE D'APPLICATION 02:

-Pourquoi ne pas tenter la diversification avant 4mois ?

►La diversification avant 4 mois pourrait entraîner des allergies alimentaires chez tous les enfants, notamment ceux nés dans une famille prédisposée,

►Après 6 mois, le lait maternel ou le « lait » infantile ne suffit plus à couvrir tous les besoins de l'enfant. Il faut commencer à diversifier son alimentation,

►À 6 mois, un bébé commence à savoir mastiquer des aliments un peu plus solides et il peut Mieux les déglutir. Ses capacités digestives sont plus développées.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

CORRECTION D'EXERCICE D'APPLICATION 03:

-A quoi sert l'alimentation pour l'enfant (0 à 3 ans) ?

-Les aliments contiennent des éléments vitaux et indispensables aux fonctionnements de l'organisme 'respiratoire, circulation sanguine, régulation de la température du corps…..' Et apportent l'énergie nécessaire: l'eau, les vitamines, les minéraux….

CORRECTION D'EXERCICIE D'APPLICATION 01:

-Indiquer à quel âge l'enfant a les possibilités digestives adaptées à chacun des aliments suivants :

- 1/2jaune d'œuf Cui._____ De 6 à 8 mois.
- Farines infantiles avec amidon._____ De 6 à 8 mois.
- 5 g de matières grasses_____12 mois.
- 1 biberon de 240 ml de lait de croissance_____12 mois.

CORRECTION D'EXERCICIE D'APPLICATION 02:

- Comment réussir la diversification ?

►Selon l'enfant, le rythme de la diversification sera différent

►On peut continuer à lui donner du lait pour assurer ses apports alimentaires

►Attention à ne pas forcer l'enfant

►Respecter ses goûts et ses préférences

►En cas de refus d'un aliment : ne pas insister et le proposer à nouveau quelques jours plus Tard

►N'introduire qu'un changement à la fois : un nouveau goût, une nouvelle forme, biberon ou

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Cuillère (ex : pas de carottes à la cuillère si les carottes et la cuillère sont inconnus de l'enfant)

CORRECTION D'EXERCICE D'APPLICATION 03:

-Comment stériliser les biberons de bébé ?

Tout d'abord, il ne sert à rien de stériliser un matériel mal lavé (On nettoyer le biberon du bébé)

Ensuite, il existe différentes façons de stériliser les biberons de bébé.
Ainsi, vous pourrez le faire simplement avec une casserole d'eau ou acheter un stérilisateur de biberons dans le commerce.

Les étapes clefs pour bien stériliser le biberon de bébé

Quelques soit la méthode choisie, il faudra respecter certains points:

- biberons et tétines doivent être parfaitement lavés,
- bagues et tétines doivent être 'emboîtées' avant la stérilisation afin d'éviter de les manipuler après,
- le temps de stérilisation doit être respecté,
- les mains sont lavées avant de toucher le matériel stérilisé,
- après stérilisation, le biberon doit être remonté, fermé jusqu'à son utilisation et conservé dans un frigo propre,
- les biberons sont utilisables pendant 24 heures.

CORRECTION D'EXERCICIE D'APPLICATION 01:

-Indiquer à l'aide d'une croix, si les aliments subissent des transformations mécaniques ou chimiques :

Tube digestif	*Phénomènes mécaniques*	*Phénomènes mécaniques*
Bouche	*	*
Œsophage	*	
Estomac	*	*
Duodénum	*	*
Intestin grêle	*	*
Colon	*	

CORRECTION D'EXERCICIE D'APPLICATION 01:

-Donner une définition de la diarrhée aigue :

La diarrhée **aigue** est l'évacuation de selles anormalement fréquentes et liquides apparaissant brutalement et de manière récente. Elle résulte d'un déséquilibre entre la sécrétion et l'absorption de l'eau au niveau de l'intestin. Sa gravité dépend du nombre de selles, de l'état initial de l'enfant, de la cause et des éléments associés tels que les vomissements ou la fièvre.

-Constipation :

La constipation est l'émission difficile de selles ne dépassant pas une à deux par semaine. Elle est responsable de douleurs abdominales et d'inconfort chez l'enfant, qui peut se traduire par des pleurs.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

CORRECTION D'EXERCICIE D'APPLICATION 02:

-Un nourrisson de 4 mois souffre de constipation. Indiquer la conduite à tenir :

Si l'alimentation de l'enfant est exclusivement lactée, le médecin pourra proposer un changement de lait

On peut aussi et ce, pendant une durée très limitée (moins de trois jours), utiliser une eau minérale riche en magnésium

à raison d'un maximum de trois biberons par jour.

Une augmentation des apports en eau sous forme de biberon d'eau peut s'avérer utile pour hydrater les selles.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

CORRECTION D'EXERCICE DE SYNTHESE :

** Corrigez les phrases suivantes :*

-La diversification alimentaire ne doit pas démarrer avant l'âge de 3 mois.il faut introduire les aliments en grande quantité.

-La diversification alimentaire ne doit pas démarrer avant l'âge de 4 mois.il faut introduire les aliments en petit quantité.

-Le sucre est à proscrire avant l'âge de 8 mois, pour éviter une accoutumance nocive.

-Le sucre est à proscrire avant l'âge de 6 mois, pour éviter une accoutumance nocive.

-Les diarrhées est le rejet par la bouche du contenu de l'estomac provoqué par la contraction brutale du diaphragme.

-Le vomissement est le rejet par la bouche du contenu de l'estomac provoqué par la contraction brutale du diaphragme.

-Les conséquences de la diarrhée c'est la perte en eau et en minéraux.

-Une fois le bébé termine sont biberons, rincez-le d'abord à l'eau chaude.

-Une fois le bébé termine sont biberons, rincez-le d'abord à l'eau froide.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

CORRECTION D'EXERCICE D'APPLICATION 02:

-Les activités sensorielles sont essentielles pour l'enfant. Expliquez le développement du gout chez le jeune enfant.

Mettre à la bouche des aliments, des objets, afin de mieux les connaître et de mieux saisir son Environnement.

Chez le jeune enfant

_ Une idée admise est qu'il faut présenter les fruits ou légumes un à un et non pas dans

Une préparation mélangée.

_ Adjoindre des féculents aux légumes permet à long terme une meilleure appréciation

De ces derniers.

_ Une idée fausse est que le jeune enfant ne peut accepter des goûts forts, l'ail par

Exemple.

CORRECTION D'EXERCICE DE SYNTHESE :

Dès les premiers jours de la vie le nouveau-né commence à découvrir le monde qui l'entoure, grâce à ses sens.

Ces sens avec explication :

1. Odorat : Sentir l'odeur sécurisante de son doudou, de la pluie sur le goudron après l'averse, le parfum des fleurs, de la terre, de l'herbe, des fruits ou des légumes

2. Ouïe : Ecouter le bruit de la mastication des aliments que l'on mange, des matériaux que l'on touche, Frappe, heurte, frôle en marchant, en sautant, encourant ou en se roulant par terre. Prêter attention à l'oiseau qui chante, au sifflement du vent dans les oreilles

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

3. Vue : Observer une image, les couleurs du ciel, des arbres, des vêtements, des aliments dans son assiette.

4. Toucher : Toucher le sol sur lequel l'enfant se couche, se roule, sur lequel il rampe, marche, grimpe ou Saute. Toucher la texture des aliments dans la bouche et sur les doigts.

5. Goût : Mettre à la bouche des aliments, des objets, afin de mieux les connaître et de mieux saisir son Environnement.

Chez le nourrisson

_ On observe chez le nouveau-né des réflexes innés de plaisir pour la saveur sucrée et

D'aversion et de rejet pour la saveur amère et acide.

_ Deux études menées auprès de bébés, montrent que la diversité des sensations

Olfactives et gustatives au cours de la 1ère année permet une plus grande ouverture

Ultérieure à la nouveauté.

Chez le jeune enfant

_ Une idée admise est qu'il faut présenter les fruits ou légumes un à un et non pas dans

Une préparation mélangée.

_ Adjoindre des féculents aux légumes permet à long terme une meilleure appréciation

De ces derniers.

_ Une idée fausse est que le jeune enfant ne peut accepter des goûts forts, l'ail par

Exemple.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ANNEXE 02(Les équivalences alimentaires)

- Les équivalences alimentaires

-Les équivalences laitières

1/2 de litre de lait = 2 pots de yaourt de 12cl

300 g de fromage blanc

10 Petits Suisses de 30 g

80 g de camembert

45 g de Roquefort

30 g de Gruyère

600 mg de calcium se retrouvent dans 500 ml de lait ou

- 4 yaourts
- 6 petits suisses
- 300 g de fromage frais
- 50 à 100 g de fromage selon la variété

Les équivalences en viande, poisson, œuf

Age

5-6 mois 2 c. à café mixés ou 1/2 jaune d'œuf cuit

7-8 mois 1 c. à soupe haché(e) ou 1 jaune d'œuf cuit

1 an 1 à 3 c. à soupe haché(e) ou œuf cuit

2 ans 50 g en petits morceaux ou 1 œuf cuit

Autres équivalences

- 1/8 de litre de lait = 1 yaourt = 100 g de fromage blanc= 15 g de gruyère
- 100 g de viande = 120 g de poisson= 2 œufs=1/2 L de lait=60 g de gruyère=150 g de fromage blanc à 40%
- 10 g de matières grasses = 10 g d'huile = 10 g de beurre = 15 g de margarine à 60% de matières grasses = 30 g de crème fraiche à 30% = 60 g de crème fraiche à 15 %
- 1 cuillère à café = 5 g
- 1 cuillère à soupe = 15g

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ANNEX 03(*CONSEILS ALIMENTAIRES EN CAS DE CONSTIPATION)*

CONSEILS ALIMENTAIRES EN CAS DE CONSTIPATION

Tant que l'enfant n'a pas repris un transit régulier, soit une selle par jour :

1 - Boire au moins 1 litre à 1 demi-litre d'eau ou de bouillon de légumes ou de jus de fruits.

2 - Supprimer les aliments suivants :

Riz, pâtes, semoule de couscous

Pommes de terre

Banane, gelée de coing

Carottes cuites

Petits pois, pois chiches, légumes secs

Chocolat à croquer.

3 - Consommer rarement et en petites quantités

Sucreries, bonbons, confiseries

Pâtisseries, biscuits

Sodas {surtout le Coca Cola)

4 - Consommer tous les jours à chaque repas

- Des fruits crus (sauf banane) ou cuits

- Des légumes verts crus ou cuits (haricots beurre, verts, blettes, courgettes, épinards, champignons, concombre, endives, poireaux, tomates, salade verte)

Et si l'enfant n'a pas mal au ventre, il peut aussi consommer, aubergines, artichauts, céleri, tous Les choux (verts, blancs, rouges), salsifis.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- Du lait et des laitages (yaourt, Petit Suisse, fromage blanc).

5 - Éventuellement, consommer en plus :

Pain complet ou au son (1 ou 2 tranches aux 3 repas) Pruneaux cuits sans sucre Jus de fruits à jeun.

ANNEX 04(*CONSEILS ALIMENTAIRES EN CAS DE* DIARRHE*)*

CONSEILS ALIMENTAIRES EN CAS DE DIARRHE

La diarrhée correspond à une augmentation du nombre de selles associée à un changement de leur consistance (molle-liquide). On définit la diarrhée par une fréquence de 5 à 6 selles liquides par jour. En cas de diarrhée, privilégiez les aliments constipants: riz, carotte, banane,

pomme, tout en continuant à donner du lait. Pensez à lui donner fréquemment de l'eau ou mieux des solutions de réhydratation que vous trouverez en pharmacie. Si la diarrhée dure plus de36 heures, consultez le pédiatre.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Glossaire

Glucides

Appelés plus communément sucres. Ce sont des sources de glucose, qui est lui-même notre principale source d'énergie (1 g de glucide = 4 Kcal). ……

Lipides

Constituants majeurs des matières grasses comme les huiles, les margarines, le beurre, les graisses animales, etc. (1 g de lipides = 9 kcal).

Nutriments

Éléments constituants des aliments (lipides, Glucides, protéines, minéraux, etc.).

Minéraux

Substances nécessaires en petites quantités à l'organisme, qui comprennent : le sodium, le chlore, le potassium, le calcium, le phosphore et le magnésium.

Vitamines

Substances indispensables en petites quantités pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Protéines

Composés permettant la fabrication, la croissance et le renouvellement de notre corps (1 g de protéines=4 kcal). Les protéines sont, par exemple des constituants indispensables des muscles, des os, de la peau...

Calories

Unité de mesure de l'énergie. Elle sert, par exemple, à quantifier l'énergie dépensée par le corps, ou encore l'énergie fournie par un aliment

Métabolisme

Ensemble des transformations chimiques et physico-chimiques qui s'accomplissent dans les tissus d'un organisme vivant, produisant ou

Consommant ainsi de l'énergie afin d'assurer l'équilibre de l'organisme.

Stérilisation

Procédé tendant à l'élimination de toute vie microbienne et des virus.

Les aliments contiennent des éléments vitaux et indispensables au fonctionnement de l'organisme (respiratoire, circulation, régulation de température du corps…….) et apportent l'énergie nécessaire : l'eau, les vitamines, les minéraux et les oligoéléments.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر