

*Association*  
**ANTHEA**

Stage de formation inter ou intra

**« A table ! » *Apaiser les conflits et faire du repas  
un temps de découverte du goût et des saveurs***

Dates de la formation

**Mardi 15 et Mercredi 16 Octobre 2019**

Adresse du lieu de la formation en inter

**CMCI – Salle La Clique Production – Porte ANTHEA – Ascenseur C – 2<sup>ème</sup> Etage  
2 Rue Henri Barbusse – 13001 Marseille**

Nom de la formatrice

**Krystel Mazzucco, éducatrice de jeunes enfants**

Horaires de la formation

**9h00 – 12h00 / 13h00 – 17h00**

L'alimentation répond à un besoin physiologique, elle engage notre corps à ressentir, interagir et expérimenter. Les problèmes et conflits rencontrés autour du repas nous invitent à (re)questionner l'initiation des tout-petits à la diversité alimentaire, par la conquête de l'autonomie, l'exploration et le plaisir d'être ensemble. En apaisant les affects qui se jouent à travers l'alimentation, les attentes et des pressions émotionnelles vécues lors du repas, nous permettons à l'enfant de renforcer son écoute de soi et de ses besoins. En prenant du recul, nous pouvons laisser l'enfant se concentrer sur ces sensations et découvrir mille saveurs. Nous avons un rôle important à jouer dans l'éveil du goût : accompagner le jeune enfant à investir pleinement le moment du repas en toute convivialité!

### **Objectifs**

- Apporter des connaissances sur les besoins et le développement des jeunes enfants.
- Mieux comprendre les attitudes et comportements alimentaires des enfants.
- Permettre aux professionnels d'aborder les situations et difficultés rencontrées.
- Acquérir des outils pédagogiques concrets pour accompagner les enfants et leurs familles à travers des moments de partage.
- Développer des propositions ludiques et variées.
- Redécouvrir du plaisir à animer et partager un repas chaleureux à la rencontre de l'autre.
- Sensibiliser à la prévention de l'obésité infantile et des déséquilibres alimentaires.
- S'approprier des outils pour accompagner les familles.
- Epanouir sa créativité
- Travailler le lâcher prise, être à l'écoute de tous nos sens.
- Créer un espace de dialogue et d'échange pour les professionnels.

## Programme

### 1<sup>er</sup> Jour      Nourrie moi, nourrie toi : ce qui se cultive au repas

- Horizon des situations difficiles rencontrées.
- Habitudes et repères du bébé.
- Les besoins physiologique de l'enfant
- La diversification
- Les comportements alimentaires : néophobie et troubles alimentaires
- Emotions, atmosphères et rencontre autour du repas.
- Manger pour être aimé de l'autre ou manger pour soi par plaisir, le poids des représentations.
- Manger est une aventure : découvrir, transformer, essayer, explorer l'inconnu.
- Entreprendre et faire seul, gagner en compétence, être mis en valeur : comment favoriser l'autonomie au repas.
- Invitations partagées, dynamiques, mimétisme et moments collectifs.
- Observer pour s'adapter.
- Maltraitements et « douces violences au repas ».
- Situations de terrain et difficultés rencontrées en structure.
- Echange sur le vécu de la journée.

### 2<sup>ème</sup> Jour      Activité d'éveil autour de l'alimentation

- Retour sur la journée précédente, échanges.
- Mais ça vient d'où? Faire découvrir l'origine des aliments.
- Les supports : livres, photos, imagiers...
- L'Atelier cuisine en structure, outils pédagogiques de l'activité et règles d'hygiène.
- Diversité dans les assiettes. Trop gras, trop salé, trop sucré, du tri à faire!
- Le sucre et ces impacts.
- L'atelier des saveurs.
- La semaine du goût pour petits et grands.
- Les supports de préventions en sensibilisation à la nutrition.
- Accompagnement des familles
- Ateliers « La cuisine des parents » : Créer du lien social tout en proposant un espace d'échange sur la parentalité.
- L'alimentation, enjeu de santé et de prévention et de socialisation, au cœur du projet de la structure
- Echanges sur le vécu de la formation.

### Outils pédagogiques

- Supports vidéo.
- Ateliers concrets et ludiques tout au long du stage.
- Construction d'une liste de recettes pour les tous petits.
- Synthèse remise aux stagiaires

Association ANTHEA

Ilot de l'Horloge – 1 Rue Dou Fabriguié - BP 219 – 83006 Draguignan Cedex  
Tél : 04 94 68 98 48 – Fax : 04 94 68 28 74 - contact@anthea.fr - www.anthea.fr