

## NUTRITION



# Servir des goûters équilibrés et variés

## FORMATION INTER ET INTRA-ENTREPRISE



**DURÉE**  
1 jour (7 heures)



**PRÉREQUIS**  
Pas de prérequis



### OBJECTIF

- Composer des goûters équilibrés et simples selon les besoins des enfants



### PUBLIC

- Professionnels des domaines de l'enfance, de l'animation et du social : accueils périscolaires, centres de loisirs et de vacances, assistantes maternelles



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Échanges et analyse de pratiques
- Travail en groupe : exercices sur le choix d'ingrédients alimentaires pour composer des goûters sains et équilibrés

## PROGRAMME

Connaître les recommandations du GEMRCN concernant les goûters

Découvrir l'importance nutritionnelle du goûter et les différentes familles d'aliments pouvant composer un goûter :

- Apprendre à décrypter les étiquettes des denrées industrielles
- Réaliser des goûters équilibrés en tenant compte des différents repas de la journée
- Identifier les grammages adaptés à l'âge de l'enfant



### ÉVALUATIONS ET SUIVI

- Évaluation des acquis en fin de formation
- Évaluation de la satisfaction
- Attestation de fin de formation



### THÈME ASSOCIÉ

- Accueil et prise en charge des enfants allergiques