

Sommaire

Introduction

IX

Partie 1

BESOINS ET APPORTS NUTRITIONNELS

CHAPITRE 1 - Les besoins nutritionnels de l'enfant	2
1. Les besoins en nutriments énergétiques	2
2. Les besoins en nutriments non énergétiques	5
CHAPITRE 2 - La valeur nutritionnelle des aliments	9
1. Le lait de vache et ses dérivés	9
2. Les VPO (viande, poisson, œuf)	10
3. Les céréales et les légumes secs	12
4. Les légumes et les fruits	13
5. Les corps gras	15
6. Les produits sucrés	16
7. Les boissons	17
CHAPITRE 3 - L'anatomie-physiologie de l'appareil digestif et hygiène de la digestion	21
1. L'anatomie de l'appareil digestif	21
2. Le fonctionnement de l'appareil digestif	23
3. Les spécificités de l'appareil digestif selon l'âge	25
4. L'hygiène de la digestion	26

Partie 2

ALLAITEMENT ET DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

CHAPITRE 4 - L'alimentation du nourrisson	30
1. L'allaitement maternel	30
2. L'allaitement artificiel	43
3. L'allaitement mixte	51
Fiche 1 - Les règles d'hygiène en biberonnerie	54
Fiche 2 - Le nettoyage des biberons	54
Fiche 3 - Les règles d'hygiène des manipulations	55
Fiche 4 - La stérilisation à chaud des biberons	56
Fiche 5 - La désinfection à froid des biberons	57
Fiche 6 - La préparation d'une dilution farineuse au lait en poudre	59
Fiche 7 - La préparation d'une dilution farineuse au lait de vache	59
Fiche 8 - La préparation d'une soupe (avec un petit pot de légumes)	60

CHAPITRE 5 - Le sevrage et les essais de diversification du régime	62
1. Le principe du sevrage	62
2. Les étapes de la diversification du régime	62
3. L'introduction des farines	63
4. L'introduction des aliments homogénéisés (petits pots)	64
5. Les premiers légumes et les premiers fruits	66

Partie 3

ADAPTATION DE L'ALIMENTATION À L'ÂGE DE L'ENFANT

CHAPITRE 6 - L'alimentation diversifiée du jeune enfant (5 à 18 mois)	70
1. La diversification alimentaire	70
2. L'introduction des différents aliments	71
3. Les journées alimentaires de 6-7 mois à 1 an	76
CHAPITRE 7 - L'alimentation de l'enfant de 18 mois à 3 ans	82
1. Les objectifs nutritionnels	82
2. Les principes généraux	82
3. L'importance de l'équilibre alimentaire	83
4. La répartition des menus journaliers	83
5. Les exemples de petit-déjeuner et de goûter	84
6. Les journées alimentaires de 18 mois à 3 ans	85
Fiche 9 - Les différents soins d'hygiène associés aux repas	87
Fiche 10 - La surveillance de la préparation et la présentation des repas	89
Fiche 11 - L'installation de l'enfant à table	90
Fiche 12 - La participation au repas de l'enfant	91
CHAPITRE 8 - L'alimentation de l'enfant en âge scolaire (3 ans à 11 ans)	92
1. L'adaptation de l'alimentation à l'âge (les quantités moyennes)	92
2. L'équilibre alimentaire journalier	92
3. La variété de l'alimentation	96
4. La journée alimentaire type	96
5. Les menus hebdomadaires pour l'enfant en âge scolaire	97
6. Le déjeuner à la cantine, le dîner à la maison	98
CHAPITRE 9 - L'alimentation de l'adolescent (12 ans à 18 ans)	100
1. L'adaptation de l'alimentation à la psychologie adolescente	100
2. L'adaptation de l'alimentation à l'âge et aux besoins	101
3. L'équilibre alimentaire journalier	101
4. Les journées alimentaires types pour un adolescent	102
5. Le problème des boissons alcoolisées	102
6. Les recommandations en matière de restauration scolaire	104
7. La méthodologie de l'éducation alimentaire des jeunes	105

Partie 4

RÉGIMES ET TROUBLES ALIMENTAIRES

CHAPITRE 10 - Les régimes alimentaires de l'enfant	108
1. Le régime en cas de diarrhée	108
2. Le régime en cas de constipation	110
3. Le régime en cas de vomissements	112
4. Les régimes d'exclusion (sans PLV, sans gluten)	114
5. Le régime en cas d'obésité	116
6. La prise en charge diététique de l'enfant de faible poids de naissance	118
CHAPITRE 11 - Les aspects psychologiques de l'alimentation	119
1. Le sens de l'alimentation pour l'enfant	119
2. Les bases de la relation alimentaire	120
3. Les objectifs de l'éducation alimentaire	124
4. Les conditions favorables à la prise du biberon (rôle du professionnel)	125
5. Les conditions favorables à la prise du repas (rôle du professionnel)	126
CHAPITRE 12 - Le comportement alimentaire et les troubles du comportement alimentaire	128
1. Les facteurs d'influence sur le comportement alimentaire	128
2. Les petits troubles du comportement alimentaire (manque d'appétit et refus)	131
3. Les troubles graves du comportement alimentaire (anorexie et boulimie)	133

Partie 5

RÈGLES D'HYGIÈNE, DE PRÉPARATION ET DE COMMERCIALISATION DES ALIMENTS

CHAPITRE 13 - Les contaminations alimentaires et leur prévention	138
1. Les définitions	138
2. Les toxi-infections alimentaires d'origine microbienne	138
3. Les intoxications alimentaires d'origine chimique	140
Fiche 13 - Les notions essentielles en matière de restauration collective	142
Fiche 14 - La réglementation officielle en matière de restauration collective	143
Fiche 15 - Les règles du nettoyage d'une cuisine de collectivité	145
CHAPITRE 14 - Les procédés de conservation des aliments	148
1. Les procédés de conservation des aliments par la chaleur	148
2. Les procédés de conservation des aliments par le froid	148
3. Les procédés de conservation des aliments par la lyophilisation	150
4. Les procédés de conservation des aliments par l'irradiation (ou ionisation)	150
5. Les procédés à suivre pour l'utilisation des conserves	151
6) Les procédés de stockage des conserves et des semi-conserves	152
Fiche 16 - Les règles de base de l'hygiène pour la conservation des repas en collectivité	153

CHAPITRE 15 - Le matériel de préparation, de cuisson, de conservation et de distribution des repas	156
1. Les notions essentielles	156
2. Les matériels de préparation des aliments (outillages et ustensiles de cuisine)	157
3. Les matériels de cuisson des aliments (tables de cuisson, fours...)	159
4. Le petit matériel de puériculture (biberons, tétines...)	162
5. Les matériels de conservation des aliments par le froid (réfrigérateurs...)	162
6. Les matériels de remise en température des aliments (micro-ondes...)	164
7. Les matériels de distribution des repas (chariots chauffants)	165
Fiche 17 - Les règles de base de l'hygiène en restauration collective	167
Fiche 18 - Les règles de base de l'hygiène pour la distribution des repas en collectivité	168

CHAPITRE 16 - Les règles de la commercialisation des produits alimentaires	171
1. La réglementation selon la forme de commercialisation des produits (l'étiquetage, les critères de qualité...)	171
2. La commercialisation du lait et des produits laitiers (fromages, yaourts...)	173
3. La commercialisation des VPO (viande, poisson, œuf)	176
4. La commercialisation des produits céréaliers (pain, riz, pâtes...)	180
5. La commercialisation des végétaux frais et des produits pour bébés à base de légumes	182
6. La commercialisation des produits sucrés (confiture, miel, chocolat...)	183
7. La commercialisation des corps gras (beurre, huiles, margarine...)	184
8. La commercialisation des boissons (eaux, boissons stimulantes, boissons sucrées)	185
9. La commercialisation des produits réfrigérés, surgelés, congelés ou cuisinés à l'avance	186

Partie 6

TECHNIQUES ET RECETTES CULINAIRES

CHAPITRE 17 - Les techniques de préparation et de cuisson des aliments	190
1. Les techniques de préparation des aliments	190
2. Les techniques de cuisson des aliments en atmosphère humide (eau, vapeur)	192
3. Les techniques de cuisson des aliments en atmosphère sèche (gril, four...)	201

CHAPITRE 18 - Les menus familiaux, les recettes et les techniques culinaires	203
1. Les menus familiaux établis sur 15 jours	203
2. Les modifications de certains constituants alimentaires lors des préparations culinaires et du stockage des aliments	225