

**Ateliers de formation offerts par le projet
« À nos marmites : 1, 2, 3... Santé ! »**

<i>Ateliers destinés aux éducatrices</i>	
Ateliers	Sujets abordés
Concept de base en nutrition	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Connaissances en nutrition ✓ Rôle et importance des composantes d'une assiette équilibrée
Principes de saine alimentation à l'enfance	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Besoins nutritionnels de l'enfant ✓ Place des divers groupes d'aliments dans l'alimentation de l'enfant ✓ Facteurs influençant les habitudes alimentaires et la santé des enfants
Les mythes à défaire en lien avec l'alimentation et la nutrition	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sources d'informations fiables en nutrition ✓ Mythes à démystifier qui circulent dans la population ✓ Défaire les mythes auprès de nos collègues
Restriction, obligations et pressions à manger	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Principes de régulation de l'apport alimentaire ✓ Stratégies à éviter et à privilégier en lien avec l'alimentation ✓ Impacts de diverses stratégies utilisées

<i>Ateliers destinés aux responsables de l'alimentation</i>	
Ateliers	Sujets abordés
Nutrition et petite enfance	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Respect des besoins nutritionnels des enfants d'âge préscolaire ✓ Importance des cinq sens pour développer l'attrait pour un nouvel aliment ✓ Compréhension de la néophobie
Standardisation de recettes et planification de menus	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nécessité d'avoir des outils de gestion et une banque de recettes standardisées pour le service alimentaire ✓ Planification du menu de façon à répondre aux besoins des enfants ✓ Création d'un menu cyclique pour faciliter la gestion
Développement de plans d'organisation de travail et planification des achats et prises d'inventaire	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avantages organisationnels reliés à l'utilisation des plans de travail, de la planification et de la prise d'inventaire ✓ Méthodes d'élaboration des plans de travail et de prises d'inventaire ✓ Économie de temps et d'argent relié à une meilleure planification

<i>Ateliers destinés aux parents</i>	
Ateliers	Sujets abordés
Concept de base en nutrition et principes de saine alimentation en petite enfance	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Connaissances en nutrition ✓ Rôle et importance des composantes d'une assiette équilibrée ✓ Besoins nutritionnels de l'enfant ✓ Place des divers groupes d'aliments dans l'alimentation de l'enfant ✓ Facteurs influençant les habitudes alimentaires et la santé des enfants
Les mythes à défaire en lien avec l'alimentation et la nutrition	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sources d'informations fiables en nutrition ✓ Mythes à démystifier qui circulent dans la population ✓ Défaire les mythes auprès de nos collègues
Restriction, obligations et pressions à manger	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Principes de régulation de l'apport alimentaire ✓ Stratégies à éviter et à privilégier en lien avec l'alimentation ✓ Impacts de diverses stratégies utilisées
Responsabilités parentales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Stratégies favorisant une relation saine avec les aliments chez l'enfant ✓ Distinction entre le rôle des parents versus le rôle des enfants face à l'alimentation ✓ Promouvoir les échanges de qualité entre le parent et l'éducatrice

**Le contenu des ateliers a été adapté du projet NOS PETITS MANGEURS du Département de Nutrition de l'Université de Montréal.*

Il est à noter que l'ordre et le contenu des ateliers de formation sont sujets à changement selon les besoins et la disponibilité des participants.