Alimentation du jeune enfant : accompagner les premiers apprentissages alimentaires (petite enfance)

Programme générique en date du 14 juillet 2026. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale

Les premières années de vie constituent une période essentielle dans la construction des habitudes alimentaires, du goût et de la relation à l'alimentation. Les professionnels de la petite enfance jouent un rôle majeur pour accompagner ces découvertes dans un climat de confiance, de plaisir et de bienveillance.

Cette formation apporte des repères actualisés en nutrition du jeune enfant tout en proposant des outils concrets, des ateliers culinaires et des approches pédagogiques favorisant le développement du goût, l'autonomie et la découverte d'une alimentation saine et durable.

Animée par un binôme composé d'une diététicienne et d'un chef cuisinier formateur, la formation alterne apports scientifiques, expérimentations culinaires, ateliers sensoriels et échanges de pratiques afin d'accompagner les professionnels dans leur quotidien.

Pré-requis

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Objectifs généraux

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les besoins nutritionnels du jeune enfant et les étapes de la diversification alimentaire.
- Favoriser une relation sereine, positive et respectueuse avec l'alimentation.
- Développer des pratiques culinaires adaptées aux jeunes enfants conciliant santé, plaisir, découverte du goût et transition écologique.
- Identifier les leviers permettant d'accompagner les familles dans leurs pratiques alimentaires.
- Concevoir des activités favorisant l'éveil alimentaire et sensoriel.

Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les repères nutritionnels adaptés aux jeunes enfants.
- Adapter les préparations culinaires selon l'âge et les capacités de l'enfant.
- Concevoir des repas simples, équilibrés, variés et adaptés.
- Développer des activités favorisant la découverte du goût, des textures et des aliments.
- Sensibiliser les familles à une alimentation saine, durable et bienveillante.
- Intégrer davantage d'aliments bruts, de saison, bio et locaux lorsque cela est pertinent.
- Élaborer un projet ou une action favorisant l'éducation alimentaire dans leur structure.

Public concerné

Professionnels de la petite enfance, personnels de crèches, assistants maternels, éducateurs de jeunes enfants, auxiliaires de puériculture, professionnels de PMI, collectivités territoriales, responsables de structures d'accueil du jeune enfant et toute personne accompagnant les jeunes enfants dans leur alimentation.

Modalités d'inscription et délai d'accès

Toute demande de formation fait l'objet d'un premier échange avec les intervenants de Cuisines en Transition afin d'analyser les besoins de la structure, le profil des participants et les objectifs visés.

À l'issue de cet échange, une proposition pédagogique et financière personnalisée est transmise au commanditaire.

L'inscription est validée après :
- acceptation du devis (signature avec mention « Bon pour accord » ou transmission d'un bon de commande) ;
- signature de la convention ou du contrat de formation ;
- versement éventuel d'un acompte selon les modalités convenues.

Les délais d'accès sont définis conjointement avec la structure commanditaire en fonction des disponibilités des participants, des intervenants et des éventuelles démarches de financement.

Pour les formations nécessitant une prise en charge par un OPCO ou un autre organisme financeur, il est recommandé d'anticiper la demande au moins un mois avant la date souhaitée de démarrage.

Pour toute demande d'information ou d'inscription :
contact@cuisinesentransition.fr

Méthodes mobilisées

La formation privilégie une pédagogie active, participative et expérientielle inspirée des principes de l'éducation populaire. Elle alterne apports scientifiques actualisés, expérimentations culinaires, ateliers sensoriels, études de situations professionnelles, échanges de pratiques et intelligence collective.

Les participants expérimentent des outils directement transférables dans leur pratique quotidienne afin d'accompagner les jeunes enfants dans la découverte des aliments, le développement du goût et l'acquisition progressive de leur autonomie alimentaire.

La formation favorise une approche bienveillante, respectueuse du rythme de chaque enfant et des réalités des professionnels comme des familles.

Ressources pédagogiques

Les participants disposent de ressources favorisant la mise en œuvre des acquis :

- support pédagogique remis en fin de formation ;
- fiches pratiques sur la nutrition du jeune enfant ;
- fiches recettes adaptées aux différents âges ;
- outils sur la diversification alimentaire et l'éveil au goût ;
- ressources sur les aliments bruts, biologiques, locaux et de saison, la qualité nutritionnelle, les protéines végétales adaptées au jeune enfant et les principaux enjeux liés à la qualité des aliments ;
- outils d'animation sensorielle ;
- illustrations pédagogiques originales réalisées par le formateur ;
- bibliographie et ressources complémentaires.

Modalités d'organisation

La durée de référence est de 14 heures réparties sur deux journées, consécutives ou non.

La formation alterne apports théoriques, ateliers culinaires, expérimentations sensorielles, échanges de pratiques et mises en situation.

Elle peut être organisée dans une cuisine pédagogique, une crèche, une maison d'assistants maternels, un relais petite enfance ou tout autre lieu adapté.

Une réunion préparatoire avec le commanditaire permet d'adapter les contenus aux besoins de la structure.

Matériel pédagogique

Salle équipée (vidéoprojecteur ou écran, paperboard ou tableau).

Cuisine pédagogique ou cuisine de la structure.

Matériel de cuisine, matériel sensoriel et supports pédagogiques.

Les denrées peuvent être fournies par l'organisme de formation ou par la structure selon les modalités convenues.

Les supports pédagogiques sont remis aux participants.

Modalités d'évaluation

L'évaluation est réalisée tout au long de la formation à travers les échanges, les mises en situation, les ateliers culinaires, les expérimentations sensorielles et les restitutions collectives.

Une autoévaluation en début et en fin de formation permet d'apprécier l'évolution des connaissances et des pratiques professionnelles.

Les participants élaborent une action ou un projet directement mobilisable dans leur structure afin de favoriser une alimentation saine, durable et adaptée aux jeunes enfants.

Accessibilité des personnes en situation de handicap

L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

Accès aux formations
À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.

Tarif indicatif

Tarif par stagiaire
460 € HT (552 € TTC) Soit 32,86 € HT (39,43 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
4600 € HT (5520 € TTC) Soit 328,57 € HT (394,29 € TTC) de l'heure

Tarif réduit

Tarif par stagiaire
446,66 € HT (535,99 € TTC) Soit 31,9 € HT (38,28 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
4500 € HT (5400 € TTC) Soit 321,43 € HT (385,71 € TTC) de l'heure

Durée

14 heures

Intervenant(e)s

Son CV
https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/ib9/CV Isabelle Bretegnier formatrice Coopaname.pdf

Isabelle BRETEGNIER

Formatrice en alimentation durable, nutrition et transition alimentaire

Diététicienne diplômée depuis 2018, je suis engagée depuis plus de 15 ans dans la transition alimentaire, l'éducation populaire et les dynamiques citoyennes autour de l'alimentation.

Depuis 2018, je conçois et anime des formations auprès de publics variés dans le cadre du Collectif les Pieds dans le Plat, puis au sein de la SCIC Nourrir l'Avenir, dont j'ai été cofondatrice et présidente-directrice-générale jusqu'en novembre 2025.

Ces expériences m'ont permis d'accompagner des collectivités, professionnels, élus, associations, établissements scolaires, structures de la petite enfance et citoyens sur les enjeux de nutrition, d'alimentation durable, de restauration collective, de participation citoyenne et de conduite du changement.

Aujourd'hui, je développe avec mon binôme chef cuisinier formateur l'activité Cuisines en Transition, qui associe expertise nutritionnelle, savoir-faire culinaire, éducation au goût et pédagogies participatives pour accompagner les transitions alimentaires des organisations et des territoires.

Mes domaines d'intervention sont notamment : nutrition et santé ; alimentation durable ; restauration collective ; transition alimentaire ; éducation à l'alimentation ; qualité de vie au travail ; petite enfance ; animation participative et intelligence collective ; accompagnement au changement.

Mes formations s'appuient sur les principes de l'éducation populaire et visent à renforcer les compétences et le pouvoir d'agir des participants.

Ses réalisations

2025 : Termes d'Armagnac (32) – Accompagnement 1er EHPAD de France en 100% bio-local-fait maison labellise? par ECOCERT niveau Excellence

2025 : Acade?mie de Versailles (78) - formations des professeurs du CAP Agents Polyvalents de Restauration pour introduire les notions d'alimentation saine et durable dans les programmes

2021 - 2025 : Mairie de Romainville (93) – Assistance Mai?trise d'Ouvrage, e?tude de faisabilite? puis mise en œuvre par la formation de la 1e?re e?cole d'Ile de France 100% bio-local-fait maison labe?lise?e par ECOCERT niveau Excellence – Accompagnement des autres e?coles et des cre?ches de la Ville – suivi des menus a? l'anne?e

2021 - 2025 : Formation du personnel restauration collective - Inte?gration des produits de qualite? et changements des pratiques professionnelles pour une trentaine de municipalités et structures.

2024 : Collectif les Pieds dans le Plat Japon - Voyage d'un mois au Japon pour sensibiliser et former la population et les e?lus sur nos travaux Franc?ais - Animation de formation de formateurs Japonais.

2022- 2024 : GPV Grands Projets de Ville Bordeaux Cenon Floirac Bassens (33) – Diagnostics des cuisines et formations des agents des cuisines de Bordeaux et des 300 agents de?die?s a? l'accompagnement du temps repas.

2022 - 2024 : Poitiers (86) / Arcueil (94) / Saint Germain du Puy (18) – e?tudes diagnostiques de l'offre alimentaire de la restauration collective pour aide a? la de?cision politique

2022 : Ville de Tours avec le GAB BioCentre (37) : Interventions pour l'E?ducation Nationale sur la semaine du gou?t dans toutes les e?coles de la Ville

2019 – 2020 : Ville du Pre? Saint Gervais (93) / Ville des Lilas (93) / Ville de Romainville (93) - Sensibilisation et accompagnement des candidats aux e?lections municipales pour inte?grer l'ame?lioration de l'offre alimentaire des cantines dans les programmes municipaux

2018 – 2019 Les Ateliers Durables Paris – sensibilisation-formation des salarie?s d'entreprises sur l'alimentation saine et durable (Saint Gobain / Tour First la De?fense / Infopro AP2 / Savencia / Natixis)

Programme de formation

Son CV
https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/jg11/CV formateur.trice - v3.docx

Jean-Jacques GUERRIER
Cuisinier Formateur

Chef cuisinier formateur, j'accompagne depuis plus de vingt ans les professionnels, les collectivités et les organisations dans l'évolution de leurs pratiques culinaires vers une alimentation plus saine, plus durable et plus gourmande.

Après un parcours en restauration gastronomique, j'ai exercé comme chef gérant avant de prendre la responsabilité de la première cuisine centrale de France proposant une restauration 100 % biologique et faite maison, fonction que j'ai occupée pendant dix-sept ans. Cette expérience de terrain m'a permis d'accompagner concrètement les équipes dans l'évolution de leurs pratiques culinaires, de leurs organisations et de leur relation au produit.

Aujourd'hui, je conçois et anime des formations en cuisine et alimentation durable en privilégiant une pédagogie active, fondée sur l'expérimentation, la coopération et le plaisir de cuisiner. Passionné par l'éducation au goût, je suis convaincu que l'expérience sensorielle constitue un formidable levier d'apprentissage et de changement des pratiques.

Diplômé en cuisine et titulaire d'un master dans le champ du social, je m'appuie sur les principes de l'éducation populaire pour rendre les connaissances accessibles à tous. J'utilise notamment des illustrations pédagogiques originales que je réalise moi-même afin de faciliter la compréhension, stimuler les échanges et favoriser la mémorisation.

J'interviens auprès des professionnels de la restauration collective et commerciale, des collectivités territoriales, des entreprises, des structures éducatives, de la petite enfance, des associations et du grand public, avec une même ambition : transmettre des savoir-faire culinaires concrets au service de la santé, du plaisir alimentaire et de la transition écologique.

Ses réalisations

2024-2025 -Labellisation ECOCERT 3 carottes pour 5 collèges d'Ille et vilaine.

2024-2025 -Formation pour des villes de Rennes métropole.

2024-2025 -Formation pour des foyers de vie rennais.

2024-2025 -Formation pour plusieurs villes du Morbihan.

2024-2025 -Formation pour plusieurs villes de Normandie.

2024-2025 -Accompagnement de la métropole de Lyon.

2024-2025 -Accompagnement de la commune de la Noë Blanche pour sa restauration (70% Bio local).

2021 -Labellisation ECOCERT 3 carottes prix d'excellence à ville de Bruz.

2020 -formation à la physiologie du goût pour les animateurs et les élus de la ville de Bruz.

1994 -Participation à un livre de cuisine gastronomique.

Contenus

- Comprendre les besoins nutritionnels du jeune enfant et les étapes de la diversification alimentaire.
- Favoriser le développement du goût, la découverte des textures et une relation positive à l'alimentation.
- Concevoir des repas adaptés privilégiant les aliments bruts, biologiques, locaux, de saison et une cuisine faite maison.
- Comprendre les bases d'une alimentation favorable à la santé dès le plus jeune âge : diversité alimentaire, qualité des produits, aliments peu transformés et lecture critique des compositions.
- Réaliser des préparations culinaires simples, adaptées et attractives pour les jeunes enfants.
- Découvrir des activités d'éveil sensoriel autour des aliments et du repas.
- Accompagner les familles dans une démarche bienveillante de découverte alimentaire.
- Élaborer un projet d'éducation à l'alimentation directement transférable dans sa structure.