



# Formation Bébémiam

ALIMENTATION INFANTILE  
pour les professionnels

Cubes & Petits pois

2021



Dès que bébé vient au monde on se demande **comment bien le nourrir**, s'il ne manque de rien. On souhaite évidemment lui apporter le meilleur pour sa croissance, son développement et sa santé future. **Les professionnels souhaitent accompagner les bébés et parents dans ce sens et se sentent parfois démunis ou ont besoin de mettre à jour leur savoir et leur expertise sur ce sujet qui évolue constamment.**

Les informations sont partout, sur la toile, dans les médias, dans les livres, via les professionnels ou même les « on dit » de l'entourage. Il est parfois **difficile de s'y retrouver** de faire le tri entre les témoignages, les mises à jour, les résultats scientifiques et les expériences personnelles.

Depuis 2015 j'accompagne les professionnels de la petite enfance et de la santé dans l'alimentation infantile avec **mon regard de scientifique et mon expertise sur le sujet en tant que docteur en biologie et avec mon approche multifactorielle et holistique de l'alimentation et ma pédagogie bienveillante.** Mon site internet **Cubes et Petits pois** fondé en 2010 sert de support à bon nombre de parents, professionnels de la santé et de la petite enfance. Je suis heureuse de pouvoir y partager mes connaissances et mes compétences acquises sur le terrain comme professionnelle et comme maman aussi.

Les formations que je propose sont toujours pour moi de vrais moments de bonheur, de partage mais surtout d'échanges où je peux individuellement ou en petit nombre accompagner les professionnels dans le « bien nourrir bébé » au quotidien et pour sa santé future. Le but pour moi est que **chaque élève/stagiaire trouve les réponses à ses questions sur l'alimentation des bébés et sorte de la formation en ayant toutes les cartes en main pour diversifier et éveiller bébé le plus sereinement et le mieux possible.**

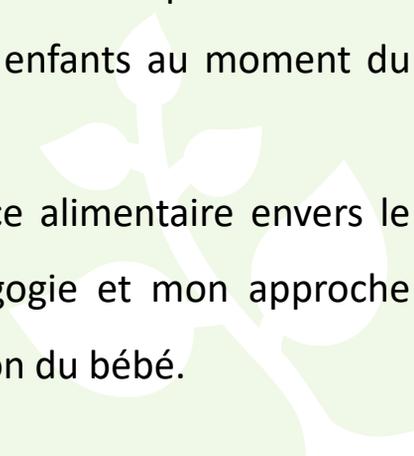
*Christine Zalejski*



## Description

Cette formation propose de construire et développer ses connaissances en alimentation infantile en recevant des **informations mises à jour** et utiles lorsqu'on souhaite mener la **diversification alimentaire classique ou la diversification menée par l'enfant (DME)** quel que soit le régime de base. Les **besoins nutritionnels de bébé** seront abordés en pas à pas pour savoir quoi lui proposer en fonction de son âge pour une croissance optimale. Les étapes clés de **l'éveil au goût et de l'éveil aux textures** seront données pour participer à l'éducation alimentaire sur le long terme de bébé au regard des dernières découvertes scientifiques sur le sujet. Les points essentiels de la **création de menus adaptés et équilibrés** seront soulignés avec des exemples et exercices concrets. **L'organisation en cuisine** permettra d'aborder les points pratiques indissociables des bases théoriques pour préparer des petits plats aux enfants. Enfin la partie **psychologie alimentaire** permettra de comprendre et de gérer au mieux les comportements des enfants au moment du repas.

Une formation basée sur la bienveillance alimentaire envers le bébé et les familles utilisant ma pédagogie et mon approche unique et multifactorielle de l'alimentation du bébé.



## Objectifs

- Maitriser l'alimentation de bébé en fonction des grandes étapes de la diversification alimentaire
- Comprendre l'approche de la diversification menée par l'enfant : ses atouts et les conditions pour bien la débiter et l'aborder
- Savoir construire des menus équilibrés pour éviter les déficits nutritionnels
- Connaître les points essentiels pour s'organiser en cuisine, gérer son temps et prendre le bon matériel
- Eveiller le goût de bébé du berceau jusqu'à la néophobie alimentaire
- Repérer les aptitudes physiques de bébé pour l'éveiller aux textures progressivement en toute sécurité
- Participer à l'éducation alimentaire de l'enfant
- Mettre en place un contexte favorable à la prise alimentaire
- Reconnaître et gérer les principaux troubles alimentaires



## Public concerné

- Les **professionnels de la petite enfance** (assistantes maternelles, auxiliaires de puériculture, agents titulaires du CAP petite enfance, éducateurs, animateurs...) souhaitant développer leurs compétences et accéder à un niveau de qualification professionnelle supérieur en alimentation infantile.
- Les **professionnels de la santé** souhaitant développer leurs connaissances spécifiques en alimentation-nutrition infantile.
- Toutes **personnes ayant en charge le moment du repas d'un bébé de 4 à 36 mois** directement ou indirectement et souhaitant acquérir, entretenir et perfectionner ses connaissances en alimentation infantile.

**Aucun prérequis n'est demandé.**



## Moyens techniques

Formation **en groupe, en inter- ou intra-entreprise (possibilité en individuel sur devis)**

**Formations en visio** : Lien d'accès envoyé par mail aux stagiaires le veille au soir de la formation. Généralement le support Zoom pro ou Microsoft Teams sont utilisés ou une autre plateforme sécurisée

**Formations en présentiel** : Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation sur Paris ou Rueil-Malmaison proposée par l'organisme de formation. Sur devis possibilité de formation sur le territoire national proche des moyens de transports, ou sur le lieu de travail

Exposés théoriques et visualisation et/ou réalisation pratique de plats adaptés selon l'âge de bébé

Documents supports de formation projetés



## Informations pratiques

### Durée

2 jours / 14 heures de formation

### Dates

En visio sur demande 

En présentiel sur demande 

### Tarifs

En visio 325 euros 

En présentiel 400 euros 



## Informations pratiques

Le nombre d'élève est limité par formation à 12 personnes visio 15 personnes en présentiel maximum pour un accompagnement pédagogique optimal.

La formation en visio et présentiel peuvent être annulées si le nombre de participants est inférieur à 6 élèves en visio et 7 élèves en présentiel.

Les formations en présentiel respectent la réglementation sanitaire en vigueur mais le responsable se réserve le droit d'annuler les formations si les règles ne peuvent pas être mises en place.



## Contact

Pour toutes questions sur les formations et/ou réservations, contactez la responsable pédagogique formatrice :



**Christine Zalejski**  
**christine@cubesetpetitspois.fr**  
**+33 (0)1 74 63 49 64**

N° de déclaration d'activité : 11922228092

## Informations complémentaires

C'est avec passion que j'anime des formations pour les professionnels et les parents depuis de nombreuses années. Si vous souhaitez en savoir un peu plus :

Mon site : <https://www.cubesetpetitspois.fr/>

Mes livres :



## Quelques témoignages

« Une formation d'une grande richesse pour toutes les personnes présentes aussi bien les auxiliaires de puéricultrices que les assistantes maternelles, les psychologues ou personnel de la structure ». *Laurence Bismuth, Directrice de la structure d'accueil familiale, Courbevoie.*

« Votre intervention a beaucoup plu et a été riche d'enseignements pour tous. Merci pour votre écoute ». *Annick Porkrzywa, Directrice Crèche franco chinoise, Paris*

« Une formation d'une grande qualité et référencée scientifiquement comme je l'aime. Tout mon respect et mon admiration pour me permettre d'apporter ensuite un maximum d'informations aux femmes césarisées et un accompagnement qu'on sait souvent peu satisfaisant ». *Johana, Sage Femme, Guyane*



« Une formation complètement adaptée aux assistantes maternelles avec des réponses simples et concrètes pour les mettre en place au quotidien ». *Marie Noëlle Serres, Responsable pédagogique RAP Aglaé, Garches*

« Quelle chance que d'avoir suivi la formation de Christine Zalejski. L'alimentation fait partie intégrante de la naturopathie. J'ai appris de nombreuses choses me permettant de mettre à jour mon expertise dans ma pratique en cabinet ». *Amandine Noblot, Naturopathe, Troyes, France*

