

ALIMENTS	CHOIX	QUANTITE	CAT
Légumes	tous les légumes sauf choux, navets et oignons avant 1 an qui favorisent le ballonnement.	<p>introduction : 2 à 3 cuillères à café de légumes  <b>puis augmentation progressive</b> de 30 g par semaine soit 30 g, puis 60 g, puis 90 g, 120 g, 150 g à 180 g  en diminuant le biberon de la même quantité de lait</p> <p>Crudités pas avant 12 mois avec un peu d'huile et de citron. Pas de vinaigre.</p>	<p>1 seul légume à la fois si refus, reporter et ne pas forcer. Faire un nouvel essai quelques jours plus tard. Si refus à la petite cuillère le proposer dans le biberon</p> <p><b>Technique de préparation</b></p> <p>lavage des mains  désinfection du plan de travail  éplucher les légumes en surface  les laver à l'eau  les couper en gros morceaux juste avant la cuisson  cuire dans un peu d'eau bouillante ou à la vapeur</p> <p>mixer après cuisson pour parfaite homogénéité</p> <p>Fibres insuffisamment broyées risquent d'irriter la paroi intestinale.</p> <p>diminuer au fil des mois le mixage pour arriver à les écraser et les proposer en petits morceaux.  (âge- dentition- désir de l'enfant)</p> <p>Soupe 24 h au réfrigérateur</p>
Jus de fruits		<p>Introduire 1 à 2 petites cuillères à café de jus de fruit et <b>augmenter très progressivement</b>, soit 10 ml par mois</p> <p>Proposer le jus de fruit dans la matinée, pur, sans sucre, tout de suite après préparation.</p>	
Fruits	Tous les fruits sauf les fruits rouges qui peuvent allergiser avant 18 mois.	<p><b>au début au gouter avant le biberon</b> de lait, 2 à 3 cuillères à café de fruits cuits mixés jusqu'à homogénéité  <b>puis augmenter progressivement</b> en surveillant les selles.</p> <p>A partir de 7 – 8 mois commencer les fruits crus bien murs et mixés</p>	<p>Mixés au début puis écrasés puis petits morceaux selon l'enfant (âge, dents, désirs de l'enfant)</p> <p>Supprimer tous les fruits en cas de diarrhées, sauf : banane, pomme, coing, myrtilles, pomme crue.</p> <p><b>Technique préparation et conservation compote</b></p> <p>Lavage mains- désinfection plan de travail  laver les fruits  éplucher en surface  les couper en petits morceaux et enlever les pépins ou noyaux.  faire cuire 30 mn environ  sucre inutile sauf si fruit acide  conservation au frigo à + 8 °C  surgélation – 18°C</p>
petits pots			<p>lire étiquette – date péremption – composition  nettoyer pot avant ouverture  déclier à l'ouverture  bain marie  vérifier température  présenter sur une assiette décorée</p>

			reste du pot fermé pendant 24 h au frigo
<b>Viande</b> 8 – 9 mois	<b>viande maigre en premier :</b> veau, poulet, dinde, bœuf, jambon maigre	<b>proposer au repas de midi :</b> 2 cuillères à café de viande sans la mélanger à la purée de légumes pour différencier les goûts et les couleurs  augmenter progressivement la quantité de viande  10 g = 2 cuillères à café rase 25 g à 1 an 30 g à 2 ans 40 g à 3 ans	éviter les viandes grasses : porc, agneau  <b>Technique de préparation viande</b> au four, à la poêle anti adhésive, en papillote sans matière grasse puis mixer, hacher ou couper en petits morceaux selon âge et dentition  <b>conservation :</b> De 0 à 2 ° C = partie haute du réfrigérateur
<b>Poisson</b> 8 – 9 mois	viande peut être remplacée 1 à 2 fois par semaine par du poisson  poissons maigres : merlan, colin, limande, cabillaud, lieu.	<b>introduire</b> 1 à 2 cuillères à café rase de poisson  <b>augmenter progressivement la quantité</b> 25 gr à 1 an 30 gr à 2 ans 40 gr à 3 ans	Le proposer au repas de midi à la place de la viande ou de l'œuf sans le mélanger à la purée de légumes  <b>Technique de préparation poisson</b> laver le poisson, sécher dans papier à usage unique, faire cuire au court bouillon ou en papillote sans matières grasses. Retirer les arêtes.  Mixer, hacher ou couper selon âge et dentition  <b>conservation :</b> De 0 à 2 ° C = partie haute du réfrigérateur
<b>Œuf</b> 9 – 10 mois	une fois par semaine	¼ jaune œuf dur vers 9/10 mois ½ mollet vers 1 an 1 œuf entier à la coque vers 15 mois	<b>Technique de préparation</b> cuisson œuf dur = 10 mn cuisson œuf mollet = 5 mn Cuisson œuf coque = 3 mn  <b>conservation :</b> De 4 à 6 ° C = partie basse du frigo  équivalence protéique 50 g de poisson = 50 gr de viande = 1 œuf
<b>Les farines</b>	De 2 à 5 mois farines 1 âge sans gluten De 5 à 12 mois farines 2 âge avec gluten  <b>Attention :</b> à introduire selon avis du pédiatre riches en sucres, fer, vitamines peuvent favoriser obésité et troubles digestifs	<b>introduites</b> par les parents après avis médical	
<b>Les féculents</b>  A partir de 6-7 mois  A partir de 7-8 mois	pommes de terre  pâtes, riz, semoule, tapioca.	Au début, dans la composition des soupes Plus tard, en plat unique  Vers 2 ans, introduction légumes secs (lentilles, riches en protéines végétales et fer). Servies très cuites en purée jusqu'à écrasement de leur peau  Proposer 20 g / jour (quantité crue)	

yaourt, petit suisse, fromage blanc A partir de 7-8 mois		en introduction ½ yaourt augmenté progressivement à 1 yaourt entier ou petits suisses ou fromage blanc	éviter les préparations aromatisées, riches en sucre et colorants
les fromages A partir de 8-9 mois		introduction : carré frais, kiri, roquefort, gruyère râpé  Vers 11 – 12 mois : tous les autres fromages	produits laitiers à supprimer en cas de diarrhées
les boissons	besoins en eau importants couvrent les pertes de la transpiration, de la respiration, des urines et des selles	de 100 à 120 ml /kg/ jour répartis dans un apport alimentaire	proposer eau à volonté au repas et entre les repas lorsqu'il fait chaud pour prévenir la déshydratation éviter sodas et préparations sucrées pour prévenir obésité et caries dentaires

### Exercice

Vous êtes assistante maternelle indépendante. Vous avez obtenu un agrément de la PMI pour 3 enfants :

Hugo, 4 mois. Il est nourri au sein. Depuis que sa maman a repris le travail elle continue de l'allaiter le matin et le soir.

Mathieu, le frère d'Hugo, 2 ans et demi va à l'école de 9 h à 12 heures. Vous allez le rechercher le midi.

Laura, 13 mois, arrive le matin à 8H30 et repart vers 17H30.

1 Citer les intérêts de l'allaitement maternel :

.....

.....

.....

.....

2 en fonction de l'âge des enfants proposez les menus d'une journée entière :

Repas	Laura, 13 mois	Mathieu, 2 ans et demi
petit déjeuner		
déjeuner		
gouter		

Quels sont les signes d'une allergie alimentaire et d'une intolérance alimentaire et quel est votre rôle ?

## QUESTIONNAIRE CYCLE 1 – J 9

### L'alimentation

1. **Nommer les 7 groupes d'aliments :**  
- - -  
- - -  
- - -
2. **La digestion commence dans :**  
- la bouche  vrai  faux  
- l'œsophage  vrai  faux  
- l'estomac  vrai  faux  
- l'intestin  vrai  faux
3. **Les transformations subies par les aliments lors de la digestion sont d'ordre :**  
- mécanique  vrai  faux  
- chimique  vrai  faux
4. **Nommer les trois nutriments énergétiques :**  
- les protéines  vrai  faux  
- les lipides  vrai  faux  
- les glucides  vrai  faux  
- les vitamines  vrai  faux  
- les fibres  vrai  faux
5. **La fonction des incisives est :**  
- de broyer les aliments  vrai  faux  
- d'écraser les aliments  vrai  faux  
- de trancher les aliments  vrai  faux  
- de déchirer les aliments  vrai  faux
6. **Les premières dents apparaissent généralement vers :**  
- 3 mois  vrai  faux  
- 4-6 mois  vrai  faux  
- 6-8 mois  vrai  faux  
- plus de 8 mois  vrai  faux
7. **Énoncer 3 principaux signes de dysfonctionnement de l'appareil digestif du nourrisson :**  
- - -  
- - -  
- - -
8. **Le brossage des dents doit s'effectuer :**  
- une fois par jour  vrai  faux  
- 2 fois par jour  vrai  faux  
- 3 fois par semaine  vrai  faux
9. **Une fois la bouteille d'eau ouverte pour la préparation des biberons elle doit être conservée :**  
- 48 heures au réfrigérateur  vrai  faux  
- 24 heures à température ambiante  vrai  faux  
- 24 heures au réfrigérateur  vrai  faux  
- 48 heures à température ambiante  vrai  faux
10. **Pour la préparation d'un biberon, il est nécessaire de mettre une mesure de poudre pour 40 ml d'eau**  
 vrai  faux
11. **Pour le calcul de la ration de lait de 24h pour un enfant de 4 mois se fait grâce à la règle d'Appert :**  
 vrai  faux
12. **Citer 2 caractéristiques de l'appareil digestif du nourrisson :**  
- - -

**JOURNEE 10**  
**PREPARATION A L'EPREUVE EP1**

<b>J 10</b>	<b>OBJECTIFS ETRE CAPABLE DE</b>	<b>CONTENU</b>
<b>Journée de préparation à l'épreuve EP1 CAP Petite Enfance</b>	Présenter l'épreuve écrite  Présenter à l'oral une mise en situation en lien avec l'épreuve	Information sur le déroulement de l'épreuve  Entraînement à un sujet écrit  Réflexion en groupe et présentation autour des cas concrets en lien avec la profession d'assistant maternel

# NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

## CONTEXTE PROFESSIONNEL

Vous êtes assistant(e) maternel(le) indépendant(e) dont l'agrément a été renouvelé cette année. Vous travaillez au domicile de Monsieur et Madame PARENT et allez au RAM chaque semaine.

Leur pavillon situé en centre-ville est proche d'un parc, d'une ludothèque, d'un RAM et d'une école maternelle.

La maison dispose d'un séjour-salle à manger, d'une cuisine, de trois chambres à l'étage, d'une salle de bain et de toilettes.

Du lundi au vendredi de 7h30 à 17h30, vous assurez la prise en charge de leurs trois enfants :

- Amandine, 8 mois, a acquis la position assise sans aide et commence à se déplacer à « quatre pattes ». Sa maman poursuit l'allaitement maternel en complément de l'alimentation diversifiée et met à votre disposition deux biberons de lait maternel chaque matin.
- Eren, 28 mois, a acquis la propreté malgré quelques petits accidents...
- Yoko, 3 ans ½, est scolarisée le matin en petite section de maternelle.

### PARTIE 1 : Analyser la situation et identifier les besoins de l'enfant

10,5 points

Ce matin, les parents vous informent que Yoko a mal dormi et qu'elle avait 37,8°C au réveil. Cette semaine, plusieurs cas de varicelle ont été déclarés dans l'école de Yoko.

1.1/ Énoncer deux signes d'une hyperthermie chez un enfant.

- .....
- .....

1.2/ Indiquer 2 actions permettant de limiter l'élévation de la température (hors traitement médical) :

- .....
- .....

1.3/ Indiquer deux conséquences graves d'une hyperthermie pour l'organisme d'un enfant :

- .....
- .....

CERTIFICAT D'APTITUDE PROFESSIONNELLE PETITE ENFANCE

SUJET

SESSION 2016

Épreuve EP1 partie écrite : « prise en charge de l'enfant à domicile »

Durée : 1h30

Coefficient : 1

Page : 2 / 6

# NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

1.4/ Indiquer les quatre phases de l'évolution d'une maladie infectieuse :

- .....
- .....
- .....
- .....

1.5/ Indiquer deux intérêts de la vaccination :

- .....
- .....

Tous les matins vous accompagnez Yoko à l'école, à pied, et allez la rechercher pour 11H30, avec Amandine et Eren.

1.6/ Indiquer deux mesures de sécurité et/ou attitudes à mettre en œuvre lors du trajet domicile-école et inversement avec les trois enfants :

- .....
- .....

Aujourd'hui, pour le repas des trois enfants, vous préparez une purée de pommes de terre/brocolis avec une escalope de poulet et des petits suisses.

1.7/ Compléter le tableau suivant :

ALIMENTS DU MENU	GROUPE ALIMENTAIRE	NUTRIMENT PRINCIPAL	ROLE DANS L'ORGANISME
Escalope de poulet	Viande, poisson, œuf	Protéines	
Pomme de terre			Energie pour la contraction musculaire
Brocolis	Fruits, légumes	Fibres	
Petits suisses	Produits laitiers		