

PARTIE 1 - INTRODUCTION À L'ALIMENTATION ET LA NUTRITION.....	5
1. Pourquoi se nourrir ?	6
2. La nutrition.....	6
3. L'alimentation :	8
PARTIE 2 - LES BESOINS NUTRITIONNELS DES JEUNES ENFANTS.....	13
CHAPITRE 1 : BESOIN EN ENERGIE ET NUTRIMENTS ENERGETIQUES.....	15
1. Le besoin en énergie	15
2. Le besoin en protéines	16
3. Le besoin en lipides	19
4. Le besoin en glucides	22
CHAPITRE 2 : BESOIN EN NUTRIMENTS NON ENERGETIQUES	31
1. Le besoin en eau	31
2. Le besoin en minéraux et oligo-éléments.....	32
3. Le besoin en vitamines.....	33
4. Le besoin en fibres	34
PARTIE 3 - LES SOURCES ALIMENTAIRES.....	39
CHAPITRE 1 : LES FRUITS ET LES LÉGUMES	41
1. Classement des fruits et légumes	41
2. Composition nutritionnelle des F&L.....	41
CHAPITRE 2 : LES PRODUITS LAITIERS	51
3.....	57
CHAPITRE 3 : LES VIANDES-POISSONS-ŒUFS	61
1. Les produits carnés	61
2. Les produits de la pêche.....	63
CHAPITRE 4 : LES FÉCULENTS	71
1. Les produits céréaliers.....	71
2. Les légumes secs.....	74
3. Les légumes secs.....	74
4. Place des féculents dans la ration.....	75
CHAPITRE 5 : LES MATIÈRES GRASSES.....	79
1. Classification des matières grasses.....	79
2. Composition nutritionnelle.....	80
3. Place dans la ration :.....	80
CHAPITRE 6 : LES PRODUITS SUCRÉS.....	85
1. Le saccharose	85
2. 2. Le chocolat	86
3. La confiture	87
4. Le miel.....	87
5. Autres produits sucrés.....	87
6. Les édulcorants.....	87
CHAPITRE 7 : LES BOISSONS	91
1. Les eaux	91
2. Les boissons aromatiques	91
CHAPITRE 8 : LES ÉQUIVALENCES	95
1. Définition.....	95
2. Les produits laitiers.....	95
3. Les féculents.....	96
4. Les viandes, poissons et œufs.....	96
5. Les fruits.....	97
6. Les matières grasses	97
7. Les produits sucrés.....	98
PARTIE 4 - L'ALIMENTATION PAR TRANCHE D'ÂGE.....	103
CHAPITRE 1 : ALIMENTATION LACTÉE –	105

DE 0 A 4 MOIS.....	105
1. <i>Allaitement maternel exclusif</i>	105
2. <i>Allaitement mixte</i>	106
3. <i>Allaitement artificiel</i>	106
CHAPITRE 2 : LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE – À PARTIR DE 5 MOIS.....	113
1. <i>La texture</i>	113
2. <i>Lait de suite</i>	113
3. <i>Alimentation entre 4 et 7 mois</i>	114
4. <i>Alimentation de 8 mois à 1 an</i>	116
5. <i>Résumé du schéma alimentaire de la 1^{ère} année</i>	117
CHAPITRE 3 : L'ALIMENTATION DE 1 A 3 ANS.....	121
1. <i>La texture</i>	121
2. <i>Lait de croissance</i>	121
3. <i>La structure des repas</i>	121
4. <i>Le choix des aliments</i>	122
5. <i>L'éducation nutritionnelle</i>	122
CHAPITRE 4 : L'ALIMENTATION DE 3 A 6 ANS.....	127
1. <i>Le choix des aliments</i>	127
2. <i>Schéma alimentaire</i>	128
CHAPITRE 5 : LES ALIMENTS POUR BÉBÉS.....	133
1. <i>Les céréales infantiles</i>	133
2. <i>Les petits pots</i>	134
PARTIE 5 - L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE.....	135
1. <i>Les qualités organoleptiques :</i>	136
2. <i>La saveur</i>	136
3. <i>La flaveur</i>	137
4. <i>La néophobie</i>	137
5. <i>L'apprentissage des goûts et des saveurs</i>	137
PARTIE 6 - LES RÈGLES HYGIENO-DIÉTÉTIQUES.....	139
PARTIE 7 - LES PATHOLOGIES.....	141
CHAPITRE 1 : INTOLÉRANCES ET ALLERGIES.....	143
CHAPITRE 2 : TROUBLES DE L'APPAREIL DIGESTIF.....	147
1. <i>Définitions</i>	147
2. <i>Diagnostic</i>	147
3. <i>Constipation</i>	147
4. <i>Diarrhée</i>	148
5. <i>Vomissements</i>	149
6. <i>Conduite à tenir en cas de troubles digestifs du jeune enfant</i>	150
CHAPITRE 3 : DIABÈTE DE TYPE 1.....	153
CHAPITRE 4 : TROUBLES DU POIDS.....	155
1. <i>Définitions</i>	155
2. <i>Insuffisance pondérale</i>	156
3. <i>Surpoids (puis obésité)</i>	156
PARTIE 8 -CORRECTION DES EXERCICES.....	161