



SOMMAIRE

1	CONCEVOIR DES REPAS	11
	CHAPITRE 1 LES SOURCES NUTRITIONNELLES	13
	INTRODUCTION	13
	LES CONSTITUANTS ALIMENTAIRES ÉNERGÉTIQUES	15
	LES CONSTITUANTS ALIMENTAIRES NON ÉNERGÉTIQUES	25
	LES GROUPES D'ALIMENTS	34
	L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE	72
	LE P.N.N.S.	74
	CHAPITRE 2 LES BESOINS NUTRITIONNELS ET L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE	83
	ÉVOLUTION DES BESOINS EN FONCTION DE L'ÂGE	83
	LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS ALIMENTAIRES	95
	CHAPITRE 3 LES PATHOLOGIES LIÉES À L'ALIMENTATION	109
	LES COMPORTEMENTS ET HABITUDES ALIMENTAIRES	109
	LES RÉGIMES ALIMENTAIRES	116
	LES ALLERGIES ALIMENTAIRES ET LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES	120
	CHAPITRE 4 PRÉVENTION – COMMERCIALISATION DES PRODUITS ALIMENTAIRES – BUDGET	129
	PRÉVENTION DES RISQUES MICROBIOLOGIQUES ET TOXICOLOGIQUES LORS DE L'ACHAT DES PRODUITS ALIMENTAIRES	129
	LES FORMES DE COMMERCIALISATION DES PRODUITS ALIMENTAIRES DU COMMERCE	131
	LE BUDGET DES REPAS	133
2	PRÉPARER LES REPAS EN MILIEU FAMILIAL	141
	CHAPITRE 1 L'HYGIÈNE	143
	PRÉVENTION DES RISQUES MICROBIOLOGIQUES LORS DE LA PRÉPARATION, DU STOCKAGE, DE LA CONSERVATION DES PRODUITS ALIMENTAIRES	143
	LES MICRO-ORGANISMES	147
	LES CONDITIONS DE VIE ET DE MULTIPLICATION DES MICRO-ORGANISMES	149
	LES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES	157
	LES PRODUITS D'ENTRETIEN	160

CHAPITRE 2 LES REPAS	177
LES TECHNIQUES DE PRÉPARATION DES REPAS	177
LA PERCEPTION SENSORIELLE DES ALIMENTS	199
3 LES RECETTES ADAPTÉES À L'ÂGE DE L'ENFANT	205
LES RECETTES ADAPTÉES À L'ENFANT ENTRE 5 ET 7 MOIS	207
LES RECETTES ADAPTÉES À L'ENFANT DE 8 ET 12 MOIS	212
LES RECETTES ADAPTÉES DE L'ENFANT ENTRE 1 ET 3 ANS	220
LES RECETTES ADAPTÉES À L'ENFANT ENTRE 3 ET 6 ANS	231
4 SERVIR UN REPAS EN MILIEU FAMILIAL	245
CHAPITRE 1 LA PRISE DES REPAS CHEZ L'ASSISTANTE MATERNELLE	247
LA FONCTION SOCIALE DES REPAS	247
LES CONDITIONS OPTIMALES DE PRISE DES REPAS = RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES	248
LE MAINTIEN ET LA REMISE EN TEMPÉRATURE DES REPAS	248
CHAPITRE 2 GESTION DES DÉCHETS ET GASPILLAGE ALIMENTAIRE	251
LA GESTION DES RESTES	251
LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE	252
5 CORRIGÉS	261
6 EXEMPLE SUJET EP3 + CORRIGÉ (EN NUTRITION – ALIMENTATION HYGIÈNE)	289
7 CONSEILS POUR L'ÉPREUVE D'EP3 – EXERCER SON ACTIVITÉ EN ACCUEIL INDIVIDUEL	297