



Objectifs

- Acquérir des connaissances scientifiques sur les nutriments et leurs fonctions dans l'organisme.
- Analyser et évaluer les besoins nutritionnels des populations bien portantes aux différents stades de la vie.
- Acquérir des connaissances spécifiques et analyser la composition des aliments et leurs effets sur la santé.
- Sélectionner les aliments pour promouvoir la santé des individus ou des groupes.
- Organiser et évaluer l'alimentation pour des individus ou groupes de population en utilisant les outils et ressources dans le domaine de la nutrition et l'alimentation humaine.
- Acquérir des connaissances scientifiques sur les nutriments et leurs fonctions dans l'organisme.
- Analyser et évaluer les besoins nutritionnels des populations bien portantes aux différents stades de la vie.
- Acquérir des connaissances spécifiques et analyser la composition des aliments et leurs effets sur la santé.
- Sélectionner les aliments pour promouvoir la santé des individus ou des groupes.
- Organiser et évaluer l'alimentation pour des individus ou groupes de population en utilisant les outils et ressources dans le domaine de la nutrition et l'alimentation humaine.

Type de cours :
Stage pratique distanciel
100% E-learning

Référence :
NUT

Durée:
60H de formation estimées

Lieu :
à distance

Public visé

Tout public
Pas pré-requis pour cette formation.

Méthodes pédagogiques

- Vidéos et quizz
- Un ordinateur connecté à Internet avec micro et haut-parleurs
- Support de cours formation.

Programme du stage

La nutrition

- Introduction
- Présentation
- Introduction
- Une alimentation saine
- Historique de l'alimentation
- Le contexte actuel
- Recommandations des agences de santé
- Le régime Méditerranéen

Les bases de la biochimie et de la physiologie

- Introduction
- Biochimie structurale
- Biochimie : enzymologie
- Biochimie métabolique
- Génétique moléculaire
- Biochimie - Exercice activité correction en vidéo
- Physiologie - la cellule eucaryote
- Les principaux tissus de l'organisme
- Le milieu intérieur
- Le système digestif
- La respiration
- La circulation sanguine
- Le cœur
- Le rein
- Le système nerveux
- Le système endocrinien
- Les systèmes de régulation
- Le système immunitaire
- Grossesse et lactation
- Développement de l'enfant
- Physiologie - Exercice activité correction en vidéo

Notions de base en nutrition –Partie 1

- Introduction
- Energie
- Protéines
- Glucides
- Lipides – Besoins en lipides
- Lipides – Les lipides en pratique
- Les vitamines
- Les minéraux
- Fibres

Notions de base en nutrition –Partie 2

- Introduction
- Femmes enceintes
- Femmes enceintes -2
- Femmes allaitantes
- Enfants de 0 à 3 ans
- Enfants de 0 à 3 ans -2
- Enfants et adolescents
- Personne âgée
- Les Sportifs
- Les Sportifs -2

Notions de base en nutrition –Partie 3

- Introduction
- L'équilibre alimentaire –Partie 1
- L'équilibre alimentaire –Partie 2
- L'équilibre alimentaire –Partie 3
- Exemples de cas pratiques
- Récapitulatif

Les groupes d'aliments –Partie 1

- Introduction
- Définition
- Fruits et légumes frais –Partie 1
- Fruits et légumes frais –Partie 2
- Les fruits secs
- Les fruits amylacés
- Les fruits oléagineux
- Les graines oléagineuses
- Les algues
- Champignons
- Pommes de terre et autres tubercules
- Légumineuses
- Soja

Les groupes d'aliments –Partie 2

- Introduction
- Produits céréaliers –Le blé
- Produits céréaliers –Pain, produit de panification viennoiseries.
- Produits céréaliers –Pâte alimentaires, semoule de blé, blé dur précuit, sous espèce de blé
- Produits céréaliers –Le Riz
- Produits céréaliers –Le Maïs
- Produits céréaliers –La place dans la ration

Les groupes d'aliments –Partie 2 (suite)

- Laits et produits dérivés –Le Lait
- Laits et produits dérivés –Laits fermentés
- Laits et produits dérivés –Laits gélifiés et desserts lactés
- Laits et produits dérivés –Fromage
- Laits et produits dérivés –Place dans la ration de ce groupe d'aliments et équivalence
- Viandes et Charcuteries –introduction
- Viandes et Charcuteries –Viandes de boucheries
- Viandes et Charcuteries –Viandes hachées
- Viandes et Charcuteries –Volailles et animaux de basse-cour
- Viandes et Charcuteries –Charcuterie et produits à base de viande
- Viandes et Charcuteries –Place dans la ration de ce groupe d'aliments
- Produits de la pêche et de l'aquaculture - Poissons
- Produits de la pêche et de l'aquaculture - Mollusques
- Produits de la pêche et de l'aquaculture - Crustacés

Les groupes d'aliments –Partie 3

- OEufs et ovoproduits –OEuf
- OEufs et ovoproduits –Ovoproduits
- OEufs et ovoproduits –Place dans la ration de ce groupe d'aliments et équivalence
- Matières grasses ajoutées –introduction
- Matières grasses ajoutées –Beurre
- Matières grasses ajoutées –Crème
- Matières grasses ajoutées –Autres matières grasses animales
- Matières grasses ajoutées –Huile végétale
- Matières grasses ajoutées –Margarine et matières grasses composées
- Matières grasses ajoutées –Utilisation des corps gras
- Matières grasses ajoutées –Place dans la ration de ce groupe d'aliments
- Produits sucrés –Sucre
- Produits sucrés –Chocolat et cacao
- Produits sucrés –Confiture, gelées, marmelade
- Produits sucrés –Miel et ses dérivés
- Produits sucrés –Produits glacés
- Produits sucrés –Confiseries
- Produits sucrés –Place dans la ration des produits sucrés

Collectivités et conditionnement alimentaire

- Introduction
- Additif alimentaire
- Auxiliaire technologique
- Arômes
- Edulcorants
- Étude des procédés de conservation des denrées alimentaires
- Conditionnements alimentaires
- La ration alimentaire –Partie 1
- La ration alimentaire –Partie 2
- La ration alimentaire –Partie 3
- Alimentation en collectivités -restauration hors foyer
- Conclusion

Autres aliments et réglementations (toxicologie, d'étiquetage)

- Introduction
- Nouveaux aliments et ingrédients
- Aliments et boissons destinés à une alimentation particulière
- Etiquetage des denrées alimentaires pré-emballées
- Agriculture durable
- Conclusion

Activités possibles dans le secteur de la nutrition

- Introduction
- Activités possibles dans le secteur de la nutrition
- Conclusion