



FORMATION NUTRITION

BLOC 5 DU BTS DIÉTÉTIQUE

DURÉE

130 heures
4 Mois

TARIF

2190€ TTC

FORMATEUR

Julie Chenu

PUBLIC CONCERNÉ

- Aux personnes majeures souhaitant se former ou évoluer dans le domaine de la nutrition.
- Aux professionnels en activité ou en transition vers une carrière dans le secteur de la diététique et de la nutrition.
- À celles et ceux qui souhaitent acquérir les compétences professionnelles liées au bloc BC05 « Bases scientifiques de la diététique » du BTS Diététique.
- Et les appliquer concrètement en tant que coach ou conseiller en nutrition dans un cadre professionnel.

PRÉ-REQUIS

- Niveau Bac
- Disposer d'un ordinateur et/ou d'un téléphone mobile de type smartphone,
- Disposer d'un accès à internet haut débit,
- Disposer d'une adresse de courrier électronique valide.
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les bases de la nutrition.
- Être capable de donner des conseils en fonction du besoin du client.
- Savoir composer des repas adaptés selon le type d'entraînement.

PROGRAMME

Les fondamentaux de la nutrition
Devenir des nutriments
Les macronutriments
Les micronutriments
Le surpoids et l'obésité

Les troubles des conduites alimentaires
Fonctionnement du Corps et Nutrition Sportive
Les enjeux nutritionnels pour les sportifs
Régimes alimentaires spécifique couramment adoptés par les sportifs



MOYENS

Pédagogiques

Des moyens pédagogiques et techniques variés sont mis en œuvre pour chacun des participants (manuel de formation, matériel informatique etc.).

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

D'exécution

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en E Learning.

Suivi de l'exécution de l'action

- Attestation de formation

Évaluation et certification

- À travers des activités interactives telles que des quiz, des exercices de mots à relier ou des questionnaires, notamment à la fin de chaque sous-module, cette formation propose une évaluation progressive des connaissances.

- Cette formation prépare au passage des épreuves de la certification « BC05 Bases scientifiques de la diététique » du BTS Diététique (RNCP39153). En cas de réussite, une attestation officielle sera délivrée par le Recteur d'académie.



FORMATION NUTRITION

BLOC 5 DU BTS DIÉTÉTIQUE

DURÉE

130 heures
4 mois

FORMATEUR

Julie Chenu

PRÉ-REQUIS

Niveau Bac

Objectifs de la formation

Liste des sigles et abréviations

Les fondamentaux de la nutrition

Nutrition les fondamentaux
La balance énergétique
La digestion

Devenir des nutriments

Métabolisme des glucides
Métabolisme des protéines
Métabolisme des lipides

Les macronutriments

Les protéines
Les lipides
Les glucides
Les fibres alimentaires

Les micronutriments

Les vitamines
les minéraux et oligo-éléments
La complémentation

Le surpoids et l'obésité

Qu'est-ce que l'obésité
Quelles sont les causes de l'obésité ?
Les risques associés au surpoids et l'obésité
La prévention du surpoids et de l'obésité

Les troubles des conduites alimentaires

L'équilibre alimentaire
Les recommandation en protéines
Les recommandation en lipides
Les recommandation en glucides
Les recommandations en fibres
Ce qu'il faut retenir dans l'équilibre alimentaire

Fonctionnement du Corps et Nutrition Sportive

Composer son assiette
L'hydratation

Les enjeux nutritionnels pour les sportifs

Les différentes voies énergétiques
Influence de l'intensité et la durée de l'exercice physique
En pratique
Les compléments alimentaires
Le sommeil

Régimes alimentaires spécifique couramment adoptés par les sportifs

Régime cétogène
Régime paléo
Régime végétarien ou végétalien
Régime intermittent fasting (jeûne intermittent)