



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

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Les fondamentaux de la nutrition - Les bases scientifiques de la diététique - Devenir des nutriments - Les macronutriments - Les micronutriments - Fondements de la Physiologie et du Métabolisme - Maîtriser l'Alimentation pour Optimiser la Performance | <ul style="list-style-type: none"> - Le surpoids et l'obésité - Les troubles des conduites alimentaires - L'équilibre alimentaire - 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

Objectifs de la formation

Liste des sigles et abréviations

Les fondamentaux de la nutrition

Nutrition les fondamentaux

La balance énergétique

La digestion

Les bases scientifiques de la diététique

La conservation des aliments

Produits laitiers

Produit céréaliers

Rôles des viandes, poissons et oeufs

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

Fondements de la Physiologie et du Métabolisme

Enzymologie

Organisation cellulaire et méthodes d'étude

Le système circulatoire et lymphatique

Physiologie des tissus biologiques

Maîtriser l'Alimentation pour Optimiser la Performance

Les boissons

Les aliments d'origines végétales

Les produits sucrés

Les matières grasses

La sécurité alimentaires, les additifs et les produits spécifiques

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

L'équilibre alimentaire

Les recommandations en protéines

Les recommandations en lipides

Les recommandations en glucides

Les recommandations en fibres

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)

Régime végétalisme et véganisme

Régime sans gluten

Régime sans lactose

Régime végétarien