

Nutrition diététique

Connaître les notions de base de la nutrition et les grandes familles d'aliments pour définir une alimentation saine.

Type

Formation à distance

Public

Tout Public

Pré-requis

Maîtriser les bases de l'utilisation d'un ordinateur

Objectifs

- Découvrir les bases de la nutrition
- Obtenir un panorama des régimes alimentaires existants
- Définir une alimentation saine
- Savoir définir les besoins en calories
- Maîtriser les différentes familles d'aliments
- Connaître tous les paramètres de mise en application pratique de l'alimentation

Modalités pédagogiques et évaluations

- La formation est **à distance**.
- L' **accompagnement est personnalisé** en fonction de la **formule choisie**
- Alternance de **vidéos** pour acquérir les connaissances et de **QCM** pour s'évaluer et des **exemples de cas pratiques** pour s'entraîner
- Terminer la formation à 80% permet la délivrance d'une attestation de fin de formation

Durée

La durée de la formation est estimée à **15 heures soit environ 4 semaines**.

Le rythme d'apprentissage est libre.

Pédagogiquement, la durée préconisée est de 4 semaines à raison de 3 à 4 heures par semaine. Vous disposez de 2 mois pour terminer la formation.

Titre: Fiche Programme Formation Nutrition diététique

Version: 1.6

Date de mise à jour: 02/11/2021 - Par ELM

www.ade-university.fr
contact@ade-university.fr
+33 5 40 25 77 06

Délai d'accès

Après validation de l'inscription, les informations de connexion sont envoyées par email dans les 24h qui suivent la fin du délai de rétractation réglementaire de 14 jours.

Certification

Bloc de compétences du Diplôme BTS Diététique (RNCP 35523)

Épreuve ponctuelle correspondant au :
Bloc RNCP n°5 (U12) - Aliments et nutrition

Programme

Partie 1 - Contexte : pourquoi il est important d'apprendre la nutrition

Connaître les raisons de la cacophonie alimentaire et la démarche pour définir une alimentation saine

- Comment définir une alimentation santé
- Historique de l'alimentation
- Le contexte actuel : panorama des maladies chroniques, de la malbouffe, etc.
- Résumé des recommandations des agences de santé
- Un modèle qui fait consensus : le régime méditerranéen

Partie 2 - Notions de base en nutrition

Savoir définir les besoins en calories, macronutriments et micronutriments suivant les différents cas de figure

- Besoins en énergie : définition des calories
- Le rôle de l'activité physique dans la balance énergétique
- Calculer ses besoins en énergie
- Besoins en protéines
- Les protéines en pratique
- Besoins en glucides
- Les glucides en pratique

Titre: Fiche Programme Formation Nutrition diététique

Version: 1.6

Date de mise à jour: 02/11/2021 - Par ELM

www.ade-university.fr
contact@ade-university.fr
+33 5 40 25 77 06

- Besoins en lipides
- Les lipides en pratique
- Les vitamines
- Minéraux et oligo-éléments
- Besoins en fibres
- Besoin en eau
- Les besoins spécifiques au cours de la vie
- Exemples de cas pratiques

Partie 3 - Les groupes d'aliments

Maîtriser les critères de choix des différentes familles d'aliments

- Les fruits et légumes frais
- Fruits secs, oléagineux et amylacés
- Les produits céréaliers, les légumineuses
- Les pommes de terre et autres tubercules
- Laits et produits dérivés
- Viande, charcuterie
- Produits de la pêche et de l'aquaculture
- Œufs et ovoproduits
- Matières grasses ajoutées
- Produits sucrants
- Boissons

Partie 4 - L'alimentation en pratique

Connaître tous les paramètres de mise en application pratique de l'alimentation

- Procédés de conservation des aliments
- En cuisine : matériel et modes de cuisson
- Faire ses courses : lire les étiquettes, choix
- Faut-il manger bio ?
- Intérêt des applis mobiles de scan et Nutriscore

Partie 5 - Les grandes tendances actuelles dans la nutrition

Maîtriser les grands principes des différentes tendances alimentaires

- Le végétarisme et le véganisme

Titre: Fiche Programme Formation Nutrition diététique

Version: 1.6

Date de mise à jour: 02/11/2021 - Par ELM

www.ade-university.fr

contact@ade-university.fr

+33 5 40 25 77 06

- Le régime cétogène
- La détox
- Le jeûne intermittent
- Autres

Partie 6 - Perspectives professionnelles

Présenter les activités possibles dans le secteur de la nutrition et leurs contraintes (réglementaires ou autres)

Les différents formules et tarifs associés

Formule Classique à 790 €*

Assistance pédagogique

par email dans un délai maximum de 24h (1 jour ouvré).

Mentorat

Possibilité de réserver jusqu'à 2 sessions privées, par visioconférence ou téléphone avec un expert.

Accès aux contenus

Vidéos et exercices disponibles pendant la durée de la formation.

Formule Plus à 1 450 €*

Assistance pédagogique

par téléphone & email dans un délai maximum de 24h (1 jour ouvré)

Mentorat

Accès illimité à des sessions privées, par visioconférence ou téléphone avec un expert.

Titre: Fiche Programme Formation Nutrition diététique

Version: 1.6

Date de mise à jour: 02/11/2021 - Par ELM

www.ade-university.fr
contact@ade-university.fr
+33 5 40 25 77 06

Accès aux contenus

Accès illimité aux vidéos et exercices pendant et après la durée de la formation.

**Tarifs hors certification TOSA*

Certificat de réalisation de la formation & Certification

Certificat de réalisation de la formation

A la fin de la formation, un certificat est délivré à l'apprenant à condition qu'il ait terminé 80% de celle-ci.

Ce certificat de réalisation de la formation prend la forme d'un document PDF téléchargeable depuis la plateforme e-learning de ADE University.

Certification

Dès la formation terminée, l'apprenant devra s'inscrire à l'épreuve ponctuelle n°E1B - Aliments et nutrition de l'unité U12 du BTS - Diététique sur le site internet d'inscription aux examens de l'Education Nationale ou physiquement en se rapprochant de l'académie de son lieu d'habitation.

La réussite à l'épreuve de validation permet la délivrance d'une attestation reconnaissant l'acquisition du bloc de compétences 05. Sa validité est de 5 ans.

Public handicapé

Les apprenants dont les handicaps sont de type visuel, auditif ou cognitif pourront nécessiter une adaptation de leurs outils informatiques.

Les séquences de formation peuvent être relues autant de fois que nécessaire pour les apprenants ayant besoin de plus de temps, avec des pauses, par exemple.

Accès aux indicateurs de résultats

Chaque année, ADE Online, nouvel entrant, publie un Rapport Qualité, après sa première année d'exercice, qui contient les indicateurs de résultats de chaque formation.

Vous pouvez télécharger ce document depuis ce [lien](#), ou directement à l'adresse suivante: <https://www.ade-university.fr/rapport-qualite/>

Titre: Fiche Programme Formation Nutrition diététique

Version: 1.6

Date de mise à jour: 02/11/2021 - Par ELM

www.ade-university.fr
contact@ade-university.fr
+33 5 40 25 77 06