



Formation 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 DE LA FORMATION

- 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** selon la formule choisie
- Alternance de **vidéos** pour acquérir les connaissances, de QCM pour s'évaluer et 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.

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) - Bases scientifiques de la diététique

PROGRAMME DE LA FORMATION

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 <ul style="list-style-type: none">- 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
---	--

Fiche Programme Formation Nutrition - Version 3.0 mise à jour le 01/04/2022 - Par DDP

<p>PARTIE 2 Notions de base en nutrition</p>	<p>Savoir définir les besoins en calories, macronutriments et micronutriments suivant les différents cas de figure</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - 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
<p>PARTIE 3 L'alimentation en pratique</p>	<p>Connaître tous les paramètres de mise en application pratique de l'alimentation</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>PARTIE 4 Les grandes tendances actuelles dans la nutrition</p>	<p>Maîtriser les grands principes des différentes tendances alimentaires</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le végétarisme et le véganisme - Le régime cétogène - La détox - Le jeûne intermittent - Autres
<p>CONCLUSION Perspectives professionnelles</p>	<p>Présenter les activités possibles dans le secteur de la nutrition et leurs contraintes (réglementaires ou autres)</p>

LES FORMULES ET TARIFS ASSOCIÉS

Essentiel Accompagnement standard	Classique Accompagnement renforcé	Excellence Accompagnement illimité
750 € ttc	950 € ttc	1 450 € ttc
Accès à la plateforme et aux contenus vidéos de la formation pendant 2 mois	Accès à la plateforme et aux contenus vidéos de la formation pendant 1 an	Accès à la plateforme et aux contenus vidéos de la formation de façon illimitée
Assistance pédagogique par e-mail sous 24h ouvrées	Assistance pédagogique par e-mail sous 24h ouvrées	Assistance pédagogique par e-mail sous 24h ouvrées
Maximum <u>2 sessions privées</u> d'1/2h avec un mentor par téléphone ou visioconférence	Maximum <u>5 sessions privées</u> d'1/2h avec un mentor par téléphone ou visioconférence	Sessions privées d'1/2h avec un mentor par téléphone ou visioconférence en <u>illimité</u> dans les 2 mois de la formation



CERTIFICAT DE RÉALISATION DE FORMATION

À la fin de la formation, un certificat de réalisation de formation est délivré à l'apprenant à condition qu'il ait terminé 80% de celle-ci. Ce certificat de réalisation de formation prend la forme d'un document PDF téléchargeable depuis la plateforme e-learning de ADE University.



MODALITÉS DE 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 est conditionnée par l'obtention d'une note supérieure ou égale à 10 et permet la délivrance d'une attestation reconnaissant l'acquisition des compétences relatives au Bloc RNCP n°5 (U12) du BTS diététique.

Cette attestation est valable 5 ans à compter de sa date d'obtention.

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.adeuniversity.fr/rapport-qualite/>

CONTACTEZ-NOUS !

Toute notre équipe est à votre écoute au
05 54 54 42 27 ou à contact@ade-university.fr