



# Formation Nutrition Diététique

## BC05 - Bases scientifiques de la diététique

Connaître les bases scientifiques de la diététique pour définir  
une alimentation saine et adaptée.

### Type

Formation à distance

### Public

Tout Public

### Pré-requis

Maîtriser les bases de  
l'utilisation d'un ordinateur

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les grands principes des tendances alimentaires actuelles
- Acquérir des connaissances sur les nutriments et leurs fonctions dans l'organisme
- Analyser et évaluer les besoins nutritionnels des populations bien portantes
- Pouvoir proposer une alimentation adaptée selon les besoins du corps humain
- Savoir analyser la composition des aliments et leurs effets sur la santé

Fiche Formation Nutrition Diététique - Version 4.1 mise à jour 17 oct. 2022 - Par DDP

ADE ONLINE

20, rue Valmore - 75116 Paris  
contact@ade-university.fr

05 54 54 42 27

SAS au capital de 50 000 €  
SIRET 900 245 176 R.C.S. Paris



La certification Qualiopi a été délivrée au titre de la catégorie d'actions de formation: ACTIONS DE FORMATION



## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET ÉVALUATIONS

La formation est à distance. L'accompagnement par un mentor est personnalisé selon la formule choisie. Chaque leçon correspond à une vidéo. Des exemples de cas concrets vous permettent d'illustrer certaines notions et des QCM vous permettent de vérifier votre compréhension des nouvelles notions.

## 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 envoyé à l'apprenant par e-mail.

## DURÉE

La durée de la formation est estimée à 40 heures. Le rythme d'apprentissage est libre. 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

Certification partielle au Bloc de compétences n°5 du BTS Diététique. Il s'agit de **l'un des modules du BTS Diététique**. Nous recommandons de passer l'examen sous forme progressive, et de ne présenter qu'une seule unité constitutive du BTS au cours de l'examen (ici la U12). Si vous choisissez la forme globale, vous passerez la totalité des épreuves du BTS Diététique, il faudra donc compléter votre formation en amont.

Une fois votre formation terminée, vous serez contacté par notre équipe pédagogique pour finaliser votre inscription 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.

Vous serez ensuite convoqué pour le passage de l'examen. Les dates d'inscription et de passage d'examen dépendent de votre académie de résidence.

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.

Fiche Formation Nutrition Diététique - Version 4.1 mise à jour 17 oct. 2022 - Par DDP

## PROGRAMME DE LA FORMATION

<p><b>PARTIE 1</b> <b>Qu'est-ce que la nutrition?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Introduction au métier de diététicien</li> <li>● Intérêts du programme national Nutrition Santé</li> <li>● La composition corporelle</li> <li>● Qu'est-ce que le métabolisme de base</li> <li>● Le rôle de l'activité physique</li> </ul>
<p><b>PARTIE 2</b> <b>La composition des différents groupes d'aliments</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Rôles des protéines dans l'organisme</li> <li>● Composition et qualité d'une protéine</li> <li>● La complémentarité protéique</li> <li>● Besoins en protéines</li> <li>● Composition des lipides</li> <li>● Rôles des lipides dans l'organisme</li> <li>● Besoins en lipides dans l'organisme</li> <li>● Composition des différents glucides</li> <li>● Rôles des glucides dans l'organisme</li> <li>● Besoins en glucides dans l'organisme</li> <li>● L'eau</li> <li>● Les FAV (fibres alimentaires végétales)</li> <li>● Le calcium</li> <li>● Le fer</li> <li>● Le sodium</li> <li>● La vitamine D</li> <li>● La vitamine C</li> <li>● Les groupes d'aliments</li> <li>● Les produits laitiers</li> <li>● Les produits céréaliers et équivalents</li> <li>● Les légumes verts et les fruits</li> <li>● Les viandes, poissons et oeufs</li> <li>● Les matières grasses</li> <li>● Les produits sucrés</li> <li>● Les boissons</li> </ul>

Fiche Formation Nutrition Diététique - Version 4.1 mise à jour 17 oct. 2022 - Par DDP

<p><b>PARTIE 3</b> <b>Les besoins nutritionnels au quotidien</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Les besoins nutritionnels du bien portant</li> <li>● Les besoins nutritionnels lors de la grossesse</li> <li>● Les risques microbiologiques lors de la grossesse</li> <li>● Les besoins nutritionnels lors de la lactation</li> <li>● L'alimentation des enfants de 0 à 3 ans</li> <li>● La diversification alimentaire</li> <li>● L'alimentation des enfants de 4 à 17 ans</li> <li>● Les impacts physiologiques du vieillissement sur l'alimentation</li> <li>● Les besoins nutritionnels de la personne âgée</li> </ul>
<p><b>PARTIE 4</b> <b>La mise en place de plans alimentaires</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comment réaliser une ration alimentaire ?</li> <li>● Varier son alimentation : utiliser les équivalences pratiques</li> <li>● Comment réaliser une répartition alimentaire équilibrée ?</li> <li>● Les principes de la collation</li> <li>● Comment réaliser un menu équilibré ?</li> <li>● Éclairage sur les classification NOVA et SIGA</li> <li>● Éclairage sur le Nutriscore</li> <li>● Comment réaliser un plan alimentaire ?</li> </ul>
<p><b>PARTIE 5</b> <b>Les enjeux liés à la restauration collective</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Qu'est-ce que le groupe de restauration collective et de nutrition (GRCN)?</li> <li>● Analyse des dangers et points critiques en hygiène alimentaire (HACCP)</li> <li>● Le principe des liaisons froides et chaudes en restauration collective</li> <li>● Les toxi-infections alimentaires collectives (TIAC)</li> <li>● Conclusion</li> </ul>

## LES FORMULES ET TARIFS ASSOCIÉS

<b>Essentiel</b> Accompagnement standard	<b>Classique</b> Accompagnement renforcé	<b>Excellence</b> Accompagnement illimité
<b>750 € ttc</b>	<b>950 € ttc</b>	<b>1 450 € ttc</b>
Accès à la plateforme et aux contenus vidéos de la formation <b>pendant 2 mois*</b>	Accès à la plateforme et aux contenus vidéos de la formation <b>pendant 1 an*</b>	Accès à la plateforme et aux contenus vidéos de la formation <b>de façon illimitée*</b>
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>

\* L'accès est valable à l'issue des deux mois de formation et pendant 10 ans, sauf si la société venait à cesser ses activités de formation professionnelle

\*\* L'accès aux sessions privées avec un mentor n'est possible que pendant les 2 mois de durée de la formation.

## 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. Les vidéos de la formation peuvent également être sous-titrées.

Fiche Formation Nutrition Diététique - Version 4.1 mise à jour 17 oct. 2022 - Par DDP

ADE ONLINE

20, rue Valmore - 75116 Paris SAS au capital de 50 000 €  
 contact@ade-university.fr SIRET 900 245 176 R.C.S. Paris

05 54 54 42 27



Le certificat Qualiopi a été délivré au titre de la catégorie d'activités d'actions de formation.



## 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](mailto:contact@ade-university.fr)

Fiche Formation Nutrition Diététique - Version 4.1 mise à jour 17 oct. 2022 - Par DDP

**ADE ONLINE**

20, rue Valmore - 75116 Paris  
[contact@ade-university.fr](mailto:contact@ade-university.fr)

**05 54 54 42 27**

SAS au capital de 50 000 €  
SIRET 900 245 176 R.C.S. Paris



La certification Qualiopi a été délivrée au titre de la catégorie d'activités d'actions de formation.

