

# Module: Nutrition 1/2

Version du 06-01-2023

## Objectifs

- Connaître les familles de macronutriments et micronutriments et comprendre leurs rôles dans l'organisme.
- Connaître le fonctionnement du système digestif, comprendre la transformation des aliments et leur utilisation par l'organisme.
- Connaître toutes les classes d'aliments, leurs avantages et leurs inconvénients pour la santé.
- Connaître les troubles ou pathologie liés à l'alimentation et être capable de conseiller un mode alimentaire hygiéniste, adapté à un consultant en fonction de sa problématique pour améliorer son terrain et optimiser sa vitalité.
- Connaître les différents régimes et leurs limites.

## Programme

- Introduction à la biochimie des macronutriments.
- Etude des macronutriments, des micronutriments, de la digestion, du métabolisme énergétique.  
Notions d'équilibre alimentaire.
- Connaissance des aliments sources de glucides, de lipides, de protéines.
- Qualités des aliments : mode de transformation, raffinage, cuisson, additifs...
- L'eau et autres boissons.
- Troubles ou pathologies liées à l'alimentation.
- Comportements alimentaires.
- Modèles alimentaires et régimes : régimes amaigrissants, régimes santé ,régimes thérapeutiques.
- Besoins spécifiques : Femme enceinte et allaitante, bébé diversification, enfant, ado, personne âgée, sportif.

## Bénéficiaires

- Demandeurs d'emploi
- Salariés
- Salariés en reconversion professionnelle
- Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap

## Modalité d'évaluation

QCM  
Questions ouvertes  
Phrases à trous  
Etudes de cas

# Module: Nutrition 2/2

## Prérequis

Bas scientifique/équivalent ou participation au cycle préparatoire

## Modalités d'inscription

Inscription par mail: [admissions@euronature.fr](mailto:admissions@euronature.fr)

Téléphone:  
[01 48 44 89 75](tel:0148448975) (Tapez 1)

Pour la référence de l'action de formation, consulter [euronature.fr](http://euronature.fr)

## Tarif

1972,00€

## Déroulement de la formation

Intervenant:  
Formateur spécialisé en nutrition

Durée:  
17 jours

Dates:  
Consulter [euronature.fr](http://euronature.fr)