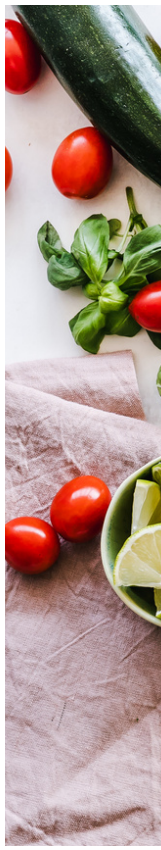
FORMATION BASE DE LA NUTRITION



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Maîtriser la classification des micronutriments et leurs bienfaits et adapter un programme de micronutrition en fonction des besoins.

- Promouvoir l'équilibre alimentaire
- Détecter les comportements à risques
- Prévenir le diabète et les maladies cardio-vasculaires
- Connaitre le rôle des aliments dans l'organisme et savoir les choisir dans le cadre d'une alimentation santé

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Les bases de l'alimentation : Les nutriments, les macronutriments, les micronutriments.
- Le métabolisme des nutriments de base dits les « macronutriments » : les protéines, les lipides et les glucides
- Les processus métaboliques : digestion et réactions de transformations anabolisme, catabolisme et métabolisme cellulaire
- Détoxination et équilibre acido-basique
- Les besoins énergétiques
- Notions de besoins nutritionnels : vitamines, minéraux et Oligo-minéraux.
- Les besoins et bases d'une alimentation saine, variations liées à l'âge, le sexe, l'activité physique.
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

PUBLIC VISÉ

Ouvert à tous profil

DURÉE

Formation en présentiel : 10h soit 1 jour et demi

+ 2h de formation en distanciel

MODALITÉS EVALUATION

QCM et séance d'animation

TARIF

Formation en présentiel / Pris en charge : 350 euros

Formation ouverte à distance : 290 euros

pep's FORMATIONS

LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription.

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est la pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continue nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT

06 59 52 29 05
formations.peps@gmail.com
www.pepsformations.fr

pep's FORMATIONS