



FORMATION EN PRÉSENTIEL

# LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION

Dernière mise à jour le 21/02/2022.

## OBJECTIF

Permettre aux employés de magasin Bio d'appréhender les bases de la nutrition

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Connaître les principaux piliers d'une nutrition saine
- Savoir décrypter une étiquette alimentaire
- Comprendre les différentes familles d'aliments et leurs intérêts

## PUBLIC CONCERNÉ

Employés de magasin Bio

## MODALITÉS D'ACCÈS

Pour les délais d'accès merci de nous contacter.

## MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

La formation est animée dans vos locaux par une diététicienne - nutritionniste spécialisée dans les suppléments nutritionnels.

Tarif

**400 € HT**  
par participant

Réf.

LFDLN

Contact

0677387910  
frederic@synadisbioformation.com  
www.synadisbioformation.com

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap, les possibilités d'adaptation aux formations sont étudiées suite à un entretien avec le formateur, en lien avec le référent handicap.

## MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Enseignement théorique et pratique. Projection des documents supports de formation.



Niveau

Sans niveau de qualification



Modalité

Présentiel



Effectif par session

4 mini > 10 maxi



Durée

7 heures / 1 jour(s)



# PROGRAMME

- Accueil des apprenants
- Présentation du formateur et des apprenants
- Présentation de la formation, des objectifs et des compétences

## Les bases fondamentales

- La densité calorique (DC) et nutritionnelle (DN)
- L'index glycémique (IG) et la charge glycémique (CG)
- Les fibres solubles et insolubles
- Les céréales sans gluten

## Les produits laitiers

- L'intolérance au lactose
- L'intolérance aux protéine lactières

## Viandes, poissons et œufs

- Les besoins en protéines

## Les protéines végétales

- Les légumineuses
- Les algues

## L'équilibre acido-basique

- L'équilibre entre les acides et les bases

## Les acides gras

- Le rapports oméga 6 / oméga 3
- Les oléagineux

## L'équilibre sodium / potassium

- Les épices et aromates

## Le sucre

- Ce qu'on lui reproche
- Les erreurs de l'alimentation moderne et les conséquences sur la santé

## Décrypter une étiquette

- Les reproches des AUT
- La liste des ingrédients
- Les additifs
- Le tableau nutritionnel

## En pratique

- La planification des repas
- Le petit déjeuner
- Idée de structure des lunch box
- Collations équilibrées
- Les effets de la cuisson



## INTERVENANT(S)

*Diététicienne - Nutritionniste*

## ÉVALUATION

L'évaluation de la formation sera réalisée en fin de formation par un questionnaire à choix multiples (QCM)

## ATTRIBUTION FINALE

Attestation de fin de formation  
Mise à disposition en ligne de documents supports