



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