

ALIMENTATION ET SANTE

DIETETIQUE - NUTRITION



Nathalie VAN CELST
AMN CONSEIL ET FORMATION



FORMATION
ALIMENTATION ET SANTE
(Durée : 1 jour (7 heures))

Public

Tout public

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Connaître les composants des différents nutriments
- Comprendre les vertus diététiques de certains aliments classiques et moins classiques
- Connaître les nouvelles recommandations nationales
- Découvrir et utiliser les outils d'aide aux choix du quotidien

Contenu

Quizz Nutrition et Santé

Les lipides

- Origines et fonctions
- Le bon et le mauvais gras
- Leurs contributions en micronutriments

Les protéines

- Compositions, Rôles et Qualités
- Les sources animales et végétales
- Leurs contributions en micronutriments

Les glucides

- Les glucides dans tous leurs états
- Cas particulier de l'alcool
- Leurs contributions en micronutriments

Des Nutriments aux aliments

- Le Plan National Nutrition Santé
- Approches qualitatives

Méthodes et outils

La formation propose une étude qualitative détaillée des composants des différents nutriments, ainsi qu'un aperçu des vertus diététiques de certains aliments classiques et moins classiques.

Les nouvelles recommandations nationales seront largement développées.

Les outils d'aide aux choix du quotidien feront l'objet d'un focus particulier.

AMN Conseil et Formation
19 rue Copernic - 13200 ARLES

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - www.amn-conseil-formation.fr



V1 – 08.2023

Mode de validation

Évaluation formative tout au long de la formation.

A l'issue de la formation, nous délivrons au participant une attestation de formation.

Modalités de la formation

Face à face pédagogique : 7h soit 1 jour

Effectif : jusqu'à 12 stagiaires

Intervenant

L'encadrement de la formation est assuré par une formatrice diététicienne nutritionniste

PROGRAMME DE FORMATION ALIMENTATION ET SANTE

JOUR 1	
9h00 – 12h30	Ouverture de la formation Présentation du formateur, des stagiaires, recueil des attentes Objectifs de la formation Quizz Nutrition et Santé Les lipides <ul style="list-style-type: none">• Origines et fonctions• Le bon et le mauvais gras• Leurs contributions en micronutriments Les protéines <ul style="list-style-type: none">• Compositions, Rôles et Qualités• Les sources animales et végétales• Leurs contributions en micronutriments
13h30 – 17h00	Les glucides <ul style="list-style-type: none">• Les glucides dans tous leurs états• Cas particulier de l'alcool• Leurs contributions en micronutriments Des Nutriments aux aliments <ul style="list-style-type: none">• Le Plan National Nutrition Santé• Approches qualitatives Bilan de la formation

AMN Conseil et Formation

19 rue Copernic - 13200 ARLES

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - www.amn-conseil-formation.fr