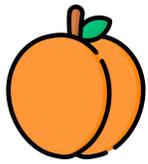


**La Meilleure
Formation**



Sommaire

Nutrition



Module 1, Groupe A : Les besoins nutritionnels et valeurs nutritionnelles de référence

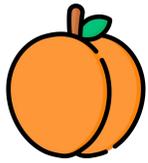
Quiz Début de Formation

A01. Présentation du formateur et introduction à la nutrition

- Présentation du formateur
- Présentation de la formation
- Explications examen final
- Aliments vs Nutriments
- Vitamines lipo et hydrosoluble
- Les minéraux, oligoéléments et électrolytes
- Besoins nutritionnels conseillés
- Définitions, besoins minimum, optimum et moyen
- Apports conseillés ANC, AJR, RNJ

A02. Besoins en énergies

- Dépenses énergétiques
- Métabolisme de base ou MB
- Métabolisme de base ou MB
- Le NAP (niveau activité physique)
- Thermorégulation
- ADS (action dynamique et spécifique des aliments)
- AETQ (Apports énergétique Total quotidien)
- IMC (l'indice de masse corporel)



Module 1, Groupe A : Les besoins nutritionnels et valeurs nutritionnelles de référence

A03. Besoins en eau

- Rôle de l'eau
- Répartition de l'eau dans l'organisme
- Pertes en eau
- Apports en eau
- Comment expliquer la déshydratation ?

A04. Besoins en protéines

- Explications des protéines
- Besoin en protéines
- Les acides aminés essentiels - AAE
- Évaluation de la qualité
- Réaction de maillard
- Amélioration de la qualité des protéines végétales
- Les rôles des protéines
- Ou trouver les protéines ?

A05. Besoins en lipides

- Besoin en lipides introduction
- Classification
- Sources des AGS, AGMI et AGPI
- Stérols
- Besoin en lipides et Rôles des lipides



Module 1, Groupe A : Les besoins nutritionnels et valeurs nutritionnelles de référence

A06. Besoins en glucides

- Classification des glucides
- Rôles des glucides
- Index glycémique et Charge glycémique d'un aliment
- Besoins et sources en glucides

A07. Besoins en fibres

- Définition et présentation des fibres
- Fibres solubles
- Fibres insolubles

A08. Les vitamines

- Introduction
- Vitamine A
- Vitamine D
- Vitamine E
- Vitamine K
- Vitamine B1
- Vitamine B2
- Vitamine B3
- Vitamine B5
- Vitamine B6
- Vitamine B8
- Vitamine B9
- Vitamine B12
- Vitamine C



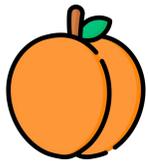
Module 1, Groupe A : Les besoins nutritionnels et valeurs nutritionnelles de référence

A09. Besoins en minéraux et oligo-éléments

- Rappel oligoéléments et minéraux
- Calcium
- Phosphore
- Magnésium
- Fer
- Sodium
- Potassium
- Zinc
- Fluor
- Iode
- Cuivre
- Sélénium

A10. L'équilibre alimentaire

- Introduction
- Équilibre quantitatif
- Équilibre qualitatif
- La ou les collations
- Quantité et fréquence de consommation
- Pyramide et bateau
- Fréquence de consommations par individu



Module 1, Groupe A : Les besoins nutritionnels et valeurs nutritionnelles de référence

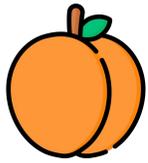
A11. Besoins spécifiques de chaque population

- Introduction aux besoins nutritionnels des populations spécifiques
- Les modifications liées à l'âge
- Besoin en énergie de la personne âgée
- Besoins en macronutriments de la personne âgée
- Besoins en fibres, en eau et en micronutriments de la personne âgée
- Quelles sont les modifications lors de la grossesse
- Femme enceinte : les besoins en énergie
- Femme enceinte : les Macronutriments
- Femme enceinte : Les lipides
- Femme enceinte : les glucides
- Femme enceinte : les fibres et l'eau
- Femme enceinte : vitamines C, D et B9
- Femme enceinte : les minéraux
- Les risques alimentaires et la grossesse
- Focus sur l'allaitement et le lait maternel
- Les besoins nutritionnels de la maman
- Besoins nutritionnels des nourrissons de 0 à 1 an
- Les préparations pour nourrissons.
- La diversification alimentaire



Module 1, Groupe A : Les besoins nutritionnels et valeurs nutritionnelles de référence

- Les besoins nutritionnels des enfants de 1 à 3 ans
- Besoins nutritionnels des enfants de 3 à 9 ans
- Les besoins nutritionnels des adolescents de 10 à 17 ans
- Besoins nutritionnels des sportifs
- Les macronutriments
- Les produits non nutritionnels
- Les micronutriments
- Les minéraux
- Les différentes rations - entraînement - compétition - récupération



Module 2, Groupe B : Concept et groupes d'aliments

B12. Définition du concept de groupes d'aliments

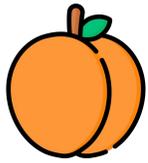
- Un aliment – Contexte de la catégorisation des aliments – Définition de groupes d'aliments
- Les groupes et sous-groupes d'aliments
- La qualité des aliments

B13. Fruits et légumes frais

- Classification : fruits et légumes frais
- Les qualités nutritionnelles des fruits et légumes frais
- Les qualités organoleptiques des fruits et légumes frais
- Lavage – brossage – épluchage
- Qualité hygiénique et toxicologique
- Conservation – cuisson
- Repères de consommation

B14. Fruits secs, oléagineux et amylicés

- Classification : fruits séchés et fruits naturellement secs
- Fruits séchés
- Fruits amylicés – Châtaignes et marrons d'Inde : comment les distinguer ?
- Oléagineux = fruits oléagineux et graines oléagineuses
- Conservation – cuisson
- Repères de consommation



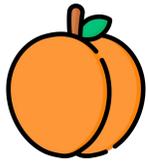
Module 2, Groupe B : Concept et groupes d'aliments

B15. Produits céréaliers

- Qu'est-ce qu'une céréale ? – Classification
- Qualités nutritionnelles céréales – Gluten
- Le pain
- Les farines
- Grand épeautre, petit épeautre ou engrain, kamut
- Le riz – Le maïs
- Seigle, orge, avoine, millet ou mil, sorgho ou gros mil, teff
- Sarrasin, quinoa, tapioca, fonio
- Les céréales prêtes à consommer
- Conservation – cuisson
- Repères de consommation

B16. Légumineuses

- Histoire – Quel est l'intérêt des légumineuses pour l'agriculture et la planète ? – Qualités organoleptiques
- Qualités nutritionnelles
- Conservation – cuisson et facteurs anti-nutritionnels
- Le soja : Glycine max
- Les aliments fabriqués à partir de la graine de soja
- Repères de consommation



Module 2, Groupe B : Concept et groupes d'aliments

B17. Pommes de terre et autres tubercules

- Histoire
- Qualités nutritionnelles
- Qualité sanitaire – conservation – cuisson
- Autres tubercules
- Repères de consommation

B18. Laites et produits dérivés

- Classification produits laitiers
- Le lait cru de mélange : qualités nutritionnelles / La lactase – déficit en lactase
- Le lait cru : qualité sanitaire
- Les laits fermentés : yaourt – kéfir – lait ribot
- Les fromages : définition – fabrication
- Les fromages frais – les fromages affinés
- Les fromages : qualités nutritionnelles
- Les desserts lactés
- Repères de consommation – les avantages nutritionnels



Module 2, Groupe B : Concept et groupes d'aliments

B19. Viandes et charcuteries

- Classification : la viande est classée par catégories – Appellations
- Les viandes de boucherie : qualités organoleptiques
- Les viandes de boucherie : qualités nutritionnelles
- Les viandes de boucherie : qualité sanitaire – conservation
- Les animaux de basse cour
- Les animaux sauvages : gibiers
- Les abats
- Repères de consommation
- Charcuteries

B20. Produits de la pêche et aquaculture

- Les poissons : classification – structure – transformation
- Les poissons : qualités nutritionnelles
- Les poissons : qualité sanitaire
- Les poissons : conservation – périodes d'abondance
- Les crustacés
- Les mollusques et coquillages
- Repères de consommation – la pêche durable



Module 2, Groupe B : Concept et groupes d'aliments

B21. Œufs et ovo produits

- Œufs : histoire – structure
- Œufs : classification – marquage
- Œufs : qualités nutritionnelles / Œufs poule – caille – cane
- Œufs : conservation – cuisson
- Ovo produits
- Repères de consommation

B22. Matières grasses ajoutées

- Origine animale : Les crèmes
- Origine animale : Le Beurre
- Origine animale : graisses animales – huiles animaux marins
- Origine végétale : huiles végétales
- Origine végétale : margarines végétales
- Repères de consommation

-



Module 2, Groupe B : Concept et groupes d'aliments

B23. Boissons

- Classification
- Les eaux : les eaux embouteillées
- Fruits ou légumes : classification – qualités nutritionnelles
- Café
- Tisanes et les Thés
- Eau du robinet, eau embouteillée, carafes filtrantes ? Repères de consommation

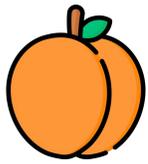
B24. Produits sucrés

- Le sucre
- Autres produits sucrés : Les confitures et gelées
- Autres produits sucrés : Sirops, crèmes de fruits et fruits confits
- Autres produits sucrés : Les produits dérivés de la ruche
- Cacao – chocolat
- Produits sucrés glacés – confiseries
- Repères de consommation



C25. Définition des additifs alimentaires et arômes (partie 1)

- Définitions et aspects réglementaires
- Que dit la réglementation ?
- Les additifs alimentaires
- Un petit mot sur les additifs et l'alimentation infantile
- Rôles et fonctions des différentes catégories. Généralités.
- Les grands types d'additifs
- Les Sulfites
- Additifs qui maintiennent la fraîcheur et préviennent la dégradation des aliments
- Additifs perturbateurs : Les émulsifiants.
- Additifs perturbateurs : Les Gélifiants
- Additifs perturbateurs : Les stabilisants.
- Additifs perturbateurs : Les agents pour enrobage.
- Additifs perturbateurs : Les agents de charge.
- Additifs perturbateurs : Les raffermissants.
- Additifs perturbateurs : Les Humectants.
- Additifs perturbateurs : Les correcteurs d'acidité ou de PH
- Additifs perturbateurs : Les antiagglomérants
- Additifs perturbateurs : Les anti-moussants



Module 3, Groupe C : Collectivités et conditionnement alimentaire

- Additifs perturbateurs : Les amidons modifiés
- Additifs perturbateurs : Les poudres à lever
- Additifs perturbateurs : Les agents de traitement de farine
- Additifs perturbateurs : Les supports
- Additifs perturbateurs : Les gaz propulseurs
- Additifs amplificateurs : Les colorants
- Additifs amplificateurs : Les acidifiants
- Additifs amplificateurs : Les exhausteurs de goût
- Additifs amplificateurs : Les édulcorants
- Additifs amplificateurs : Les Arômes

C26. Définition des additifs alimentaires et arômes (partie 2)

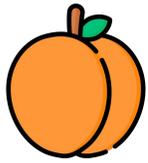
- Aspect toxicologique. Généralités
- Aspect toxicologique. Effets sur la santé, tolérance
- Aspect toxicologique. Effets synergiques. Évaluation
- Les aliments ultra-transformés. Approche historique
- Aliments ultra-transformés. Définition, importance, exemples
- Les aliments ultra-transformés. Classifications NOVA et SIGA
- Alimentation, quelques chiffres



Module 3, Groupe C : Collectivités et conditionnement alimentaire

C27. Etude des procédés de conservation des denrées alimentaires (partie 1)

- Définition et principes
- Préserver les valeurs nutritives
- Approche des différentes méthodes
- Approche méthodes : Pré-Cuisson ou le blanchiment
- Approche méthodes : L'appertisation
- Approche méthodes : Atmosphère modifiée
- Approche méthodes : La conservation sous-vide
- Approche méthodes : Déshydratation et Lyophilisation
- Approche méthodes : La Pasteurisation
- Approche méthodes : Le stérilisation standard et UHT
- Approche méthodes : Les Fermentations dirigées
- Approche méthodes : L'irradiation ou l'ionisation
- Approche méthodes : HACCP
- Approche méthodes : La règle des 5 M
- Approche méthodes : Les trois secteurs d'une cuisine collective
- Approche méthodes : La traçabilité
- Les bonnes pratiques de conservation et d'utilisation en collectivité



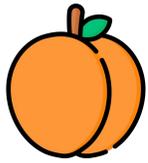
Module 3, Groupe C : Collectivités et conditionnement alimentaire

C28. Étude des procédés de conservation des denrées alimentaires (partie 2)

- Bonnes pratiques : La restauration différée
- Bonnes pratiques : Règles d'hygiène de base
- Bonnes pratiques : Le respect de la chaîne du froid
- Bonnes pratiques : La gestion des températures de conservation au réfrigérateur/congélateur
- Bonnes pratiques : Manger hors domicile
- Focale sur le public des personnes âgées
- Les modifications Organoleptiques
- Les modifications Physiologiques
- Conseils et Surveillance
- Les repas

C29. Conditionnements alimentaires (partie 1)

- Les emballages alimentaires en chiffres
- Approche diachronique de l'emballage alimentaire. Rôles et fonctions
- Emballages alimentaires : Les types et matériaux d'emballages
- Emballages alimentaires : Les matériaux d'emballage suite
- Aspects réglementaires
- Le conditionnement alimentaire durable
- Les emballages plastiques
- Tri et Recyclage
- Les actions concrètes



Module 3, Groupe C : Collectivités et conditionnement alimentaire

C30. Conditionnements alimentaires (partie 2)

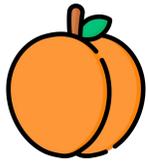
- L'intégrité des emballages
- La vente à emporter
- Aspects toxicologiques. L'affaire du Bisphénol A, où une autre approche toxicologique
- Toxicité des emballages alimentaires
- Les emballages plastiques
- Les emballages en verre
- L'aluminium
- Toxicité des emballages alimentaires. Trucs et astuces

C31. La ration alimentaire

- Généralités et portion à connaître
- Comment sont calculées les équivalences ?
- L'alcool dans la ration

C32. Alimentation en collectivités - Restauration hors foyer

- Histoire du GEMRCN et PNNS
- PNNS 2019-2023 - 5 axes prioritaires
- Les objectifs du GRCN ou GEM-RCN
- La structure des repas
- GEM-RCN ou GRCN et contrôle des fréquences
- Plan alimentaire – présentation et règles à respecter
- Réalisation d'un plan Alimentaire



Module 4, Groupe D : Autres aliments et réglementations (toxicologie, d'étiquetage)

D33. Nouveaux aliments et ingrédients

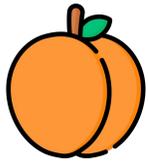
- La notion de nouvel aliment n'est pas un concept récent
- Définition et Aspects réglementaires - Aspects toxicologiques
- Intérêts et limites de leur consommation par la population bien portante

D34. Les compléments alimentaires

- Place des compléments alimentaires et définition
- Aspects réglementaires et étiquetage
- Les compléments nutritionnels oraux ou CNO

D35. Toxicologie alimentaire

- Microbiologie et Toxicologie
- Principes évaluation toxicologique
- La nature des substances toxiques
- Les paramètres utilisés en toxicologie alimentaire
- Élimination des substances toxiques
- Qualité sanitaire : Les contaminations
- Qualité sanitaire : Les besoins des champignons pour croître
- Qualité sanitaire : Les pathologies infectieuses
- Qualité sanitaire : Les pathologies toxiques
- Qualité sanitaire : Les contaminations par parasites



Module 4, Groupe D : Autres aliments et réglementations (toxicologie, d'étiquetage)

- La qualité sanitaire des aliments - Les bactéries
- Liste détaillée pour les examens
- Surveillance exposition alimentaire aux substances toxiques

D36. Étiquetage des denrées alimentaires préemballées

- Réglementation
- Les règles d'information du consommateur – Produits préemballés
- Les règles d'information du consommateur – Produits non préemballés
- Allégations nutritionnelles et de santé
- Signes de qualité
- Autres informations – Le Nutriscore
- Les applications ou les sites

D37. Animer une séance de conseil en nutrition

- Explications
- Écoute du patient

Quiz Fin de Formation
Certification