

Nutrition de base

 48 h  528,00 €

Public

Métiers du bien-être et de l'alimentation.

Objectifs

Les attentes d'une partie toujours plus importante du public sont orientées vers la santé et la nutrition. Les connaissances en nutrition deviennent donc indispensables dans de nombreux métiers, que ce soit dans le domaine du bien-être, du sport, de l'alimentation et de l'HORECA. Cette formation théorique vous permettra d'appréhender les bases de la nutrition, à savoir :

- l'organisation générale du corps humain et ses principaux systèmes
- les bases de la physiologie digestive et le métabolisme des nutriments
- les rapports entre alimentation et santé
- les différents constituants des aliments végétaux et animaux
- les bases de l'alimentation spécifique
- la lecture d'une étiquette alimentaire de façon avisée

Les attentes d'une partie toujours plus importante du public sont orientées vers la santé et la nutrition. Les connaissances en nutrition deviennent donc indispensables dans de nombreux métiers, que ce soit dans le domaine du bien-être, du sport, de l'alimentation et de l'HORECA. Cette formation théorique vous permettra d'appréhender les bases de la nutrition, à savoir :

- l'organisation générale du corps humain et ses principaux systèmes
- les bases de la physiologie digestive et le métabolisme des nutriments
- les rapports entre alimentation et santé
- les différents constituants des aliments végétaux et animaux
- les bases de l'alimentation spécifique
- la lecture d'une étiquette alimentaire de façon avisée

Programme :

- Anatomie et physiologie, physiologie digestive (16h)
 - Organisation générale du corps humain
 - Cellules et tissus
 - Les principaux systèmes du corps humain
 - Physiologie digestive, métabolisme des nutriments

- Diététique (28h)
 - Alimentation et santé
 - Buts de l'alimentation
 - Etude des différents constituants des aliments végétaux et animaux
 - Protéines
 - Lipides
 - Glucides
 - Fibres
 - Eau
 - Etude de l'alimentation équilibrée
 - Notion de poids idéal
 - Besoins de l'être humain
 - Introduction à l'alimentation spécifique
 - De l'enfant
 - De la personne âgée
 - De la femme enceinte
 - De l'adolescent
 - Du sportif
 - Du diabétique
 - Du colitique
 - Notions d'intolérance et allergie

Informations pratiques

> Droit d'inscription

528,00 €

 Cette formation est agréée "chèques formation".

> Horaires

 Liege

> Du 16 mars 2021 au 15 juin 2021
De 18h à 22h.

> Certificat - Attestation

Certificat de réussite après l'évaluation finale ou attestation de participation.

> Aides sectorielles à la formation

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)

Nutrition de base - Les mardis 16, 23, 30 mars, 20, 27 avril, 4, 11, 18, 25 mai, 1 et 8 juin 2021. Examen le 15 juin 2021, Liège

Renseignements

Tél. : 04/229 84 60

€ 528,00 € ou 44 chèque-formation

Dates de formation

Les mardis 16, 23, 30 mars, 20, 27 avril, 4, 11, 18, 25 mai, 1 et 8 juin 2021. Examen le 15 juin 2021

Horaire

De 18h à 22h.

Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be

[04/229.84.60](tel:042298460)

Formateur

Danièle Mauhin, diététicienne.