



# FORMATION NUTRITION « ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE & HYDRATATION »

## 1ERE JOURNÉE

<b>10h00-10h30</b>	<b>ACCUEIL &amp; PRESENTATION</b>
<b>10h30-11h30</b>	<b>SYSTEME DIGESTIF</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anatomie</li> <li>➤ Physiologie de la digestion et de l'absorption</li> </ul>
<b>11h30-13h00</b>	<b>PYRAMIDE ALIMENTAIRE</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apprentissage de l'outil pédagogique qui illustre les principes de bases d'une alimentation équilibrée</li> </ul>
<b>13H00-14H00</b>	<i>DEJEUNER</i>
<b>14h00-15h30</b>	<b>EQUILIBRE ALIMENTAIRE</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Définition</li> <li>➤ 5 moyens pour y parvenir : couverture des DETQ, équilibre entre macronutriments, couverture des macronutriments, densité nutritionnelle, structure de repas</li> </ul>
<b>15h30-17h00</b>	<b>MACRONUTRIMENTS</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Protéines</li> <li>➤ Lipides</li> <li>➤ Glucides</li> <li>➤ Eau</li> <li>➤ Fibres</li> </ul>
<b>17h00-18h00</b>	<b>MICRONUTRIMENTS</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rôles</li> <li>➤ Sources</li> <li>➤ Apports nutritionnels conseillés</li> <li>➤ Carence</li> </ul>

## 2EME JOURNÉE

<b>9h00-12h00</b>	<b>GESTION DU POIDS</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calcul du métabolisme de base</li> <li>➤ Evaluation du NAP ( niveau d'activité physique)</li> <li>➤ Evaluation des DETQ</li> </ul>
<b>12H00-13H00</b>	<i>DEJEUNER</i>
<b>13H00-17H00</b>	<b>CAS CLINIQUE</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calcul du métabolisme de base</li> <li>➤ Evaluation du NAP ( niveau d'activité physique)</li> <li>➤ Evaluation des DETQ</li> <li>➤ Etablir un plan alimentaire d'un jour en respectant</li> <li>➤ Pyramide alimentaire &amp; les DETQ</li> </ul>

Pour valider ce module la réussite au questionnaire QCM de validation des acquis est indispensable.

SARL LEADERFIT'  
 9 rue du Général Mocquery 37550 Saint Avertin  
 Organisme de formation continue  
 RCS TOURS 423 277 565  
 SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL  
 13 route de Zoufftgen  
 L-3598 Dudelange-Luxembourg  
 TVA LU 18538688  
 TVA BE 0823263348  
 116437/A - 116437/B