

▶▶▶ **FORMATION NUTRITION – BTS DIETETIQUE**

Objectifs pédagogiques

Bloc RNCP n°5 : Bases scientifiques de la diététique

Acquérir des connaissances scientifiques sur les nutriments et leurs fonctions dans l'organisme.
Analyser et évaluer les besoins nutritionnels des populations bien portantes aux différents stades de la vie.
Acquérir des connaissances spécifiques et analyser la composition des aliments et leurs effets sur la santé.
Sélectionner les aliments pour promouvoir la santé des individus ou des groupes.
Organiser et évaluer l'alimentation pour des individus ou groupes de population en utilisant les outils et ressources dans le domaine de la nutrition et l'alimentation humaine.
Acquérir des connaissances scientifiques sur les nutriments et leurs fonctions dans l'organisme.
Analyser et évaluer les besoins nutritionnels des populations bien portantes aux différents stades de la vie.
Acquérir des connaissances spécifiques et analyser la composition des aliments et leurs effets sur la santé.
Sélectionner les aliments pour promouvoir la santé des individus ou des groupes.
Organiser et évaluer l'alimentation pour des individus ou groupes de population en utilisant les outils et ressources dans le domaine de la nutrition et l'alimentation humaine.

Temps moyen de formation

60 heures

Système d'évaluation

OUI

Pré requis technique

- Navigateur web : Edge, Chrome, Firefox, Safari
- Système d'exploitation : Mac ou PC

Technologie

- Vidéo et Quizz
- Norme SCORM



Les bases de la biochimie et physiologie

Biochimie

1. Structure et propriétés des biomolécules
2. Enzymologie
3. Biochimie métabolique
 - a. Introduction au métabolisme et à la bioénergétique
 - b. Métabolisme des glucides
 - c. Métabolisme des lipides
 - d. Métabolisme azoté
 - e. La bioénergétique
4. Génétique moléculaire

Physiologie

1. Organisation cellulaire et tissulaires des êtres vivants
 - a. La cellule animale eucaryote
 - b. Les principaux tissus de l'organisme
2. Fonctions de nutrition
 - a. Milieu intérieur : sang, lymphe
 - b. Le système digestif
 - c. Le système cardiovasculaire et la respiration
 - d. Le rein
 - e. Fonctions de relation
 - f. Le système nerveux
 - g. Le système endocrinien
 - h. Maintien de l'intégrité de l'organisme
 - i. Les systèmes de régulation
 - j. Le système immunitaire
 - k. Grossesse et lactation
 - l. Développement de l'enfant

Contexte : l'importance de la nutrition

1. Connaître la démarche pour définir une alimentation saine et comment définir une alimentation santé
2. Historique de l'alimentation
3. Le contexte actuel : panorama des maladies chroniques, de la malbouffe, etc.
4. Résumé des recommandations des agences de santé
5. Institutions liées à la nutrition (OMS, FAO, EFSA, ANSES, ARS, DGCCRF, DDPP)
6. PNNS
7. Un modèle qui fait consensus comme par exemple le régime méditerranéen



Notions de base en nutrition

1. Energie
2. Protéines
3. Glucides
4. Lipides
5. Les vitamines
6. Minéraux et oligo-éléments
7. Fibres
8. Eau
9. Les besoins spécifiques au cours de la vie
 - a. Grossesse
 - b. Allaitement
 - c. 0-3 ans
 - d. Enfants et adolescents
 - e. Personne âgée
 - f. Sportif
10. L'équilibre alimentaire

Les groupes d'aliments

1. Définition : concept de groupes d'aliments, densité énergétique, densité nutritionnelle, étude de la valeur nutritionnelle, qualité des aliments
2. Fruits et légumes frais
3. Fruits secs
4. Fruits amylacés
5. Fruits oléagineux
6. Graines oléagineuses
7. Algues
8. Champignons
9. Pommes de terre et autres tubercules
10. Légumineuses
11. Soja
12. Produits céréaliers
 - a. Blé
 - b. Pain, produit de panification, pâtisseries, viennoiseries, biscottes, pains grillés...
 - c. Pâte alimentaires, semoule de blé, blé dur précuit, boulgour, épeautre...
 - d. Riz
 - e. Maïs
13. Les autres produits céréaliers : Avoine, seigle, quinoa, orge, sarrasin, millet
14. Céréales pour le petit-déjeuner
15. Laits et produits dérivés
 - a. Lait
 - b. Laits fermentés, yaourt
 - c. Laits gélifiés et desserts lactés
 - d. Fromage
16. Viandes / Charcuteries
 - a. Définition, classification, structure du muscle, catégories des viandes
 - b. Viandes de boucheries
 - c. Viandes hachées
 - d. Volailles et animaux de basse-cour
17. Gibiers
18. Abats
19. Charcuterie et produits à base de viande



- 20. Produits de la pêche et de l'aquaculture
 - a. Poissons
 - b. Mollusques
 - c. Crustacés
- 21. Œufs et ovoproduits
- 22. Matières grasses ajoutées
 - a. Présentation des matières grasses alimentaires, classification
 - b. Beurre
 - c. Crème
 - d. Autres matières grasses animales
 - e. Huile végétale
 - f. Margarine et matières grasses composées
 - g. Utilisation des corps gras
- 23. Boissons
 - a. Classification des boissons : non alcoolisées, alcoolisées
 - b. Eau
 - c. Alcool
 - d. BRSA
 - e. Boissons stimulantes
 - f. Tisane
 - g. Jus végétaux
- 24. Produits sucrés
 - a. Sucre
 - b. Chocolat et cacao
 - c. Confiture, gelées, marmelade
 - d. Miel et ses dérivés
 - e. Produits glacés
 - f. Confiseries
- 25. Epices, herbes aromatiques
- 26. Condiments, aides culinaires, vinaigre

Collectivités et conditionnement alimentaire

- 1. Additifs alimentaires
- 2. Auxiliaires technologiques
- 3. Arômes
- 4. Edulcorants
- 5. Étude des procédés de conservation des denrées alimentaires
- 6. Conditionnements alimentaires
- 7. La ration alimentaire
- 8. Alimentation en collectivités – restauration hors foyer

Autres aliments et réglementations (toxicologie, d'étiquetage)

- 1. Nouveaux aliments et ingrédients
- 2. Aliments et boissons destinés à une alimentation particulière
- 3. Toxicologie alimentaire
- 4. Étiquetage des denrées alimentaires pré-emballées
- 5. Agricultures durables : raisonnée, intégrée, biologique