



# ACCOMPAGNER DANS LE CADRE D'UN PROGRAMME NUTRITIONNEL

REF : FOR-01002

DURÉE : 6 jours - 39h

DATES : [consulter notre calendrier](#)

TARIF : 1735€ TTC

## PUBLIC

➤ Chef d'entreprise, salarié, conjoint collaborateur et porteur de projet

## PRÉ-REQUIS

➤ Être titulaire d'un diplôme dans les métiers de la santé, l'encadrement sportif, du bien-être ou du service à la personne

## LIEUX DE FORMATION

- CMA Formation Toulouse Centre  
55 blvd de l'Embouchure, 31200 Toulouse
- CMA Antenne du Comminges  
5 espace Pégot, 31800 Saint-Gaudens

## MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

➤ Jusqu'à la veille de la formation

## ACCÈSIBILITÉ

➤ Conditions d'accès au public en situation de handicap, contactez le référent handicap au 05 61 10 47 40

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et de mises en situation par des travaux pratiques
- Formation accessible en présentiel et distanciel (mixte)

## ÉVALUATION

- Examen devant le jury de certification avec mise en situation individuelle d'accompagnement
- Le candidat doit obtenir la note de 70/100 pour obtenir la certification

## INFORMATION ET INSCRIPTION

- Possibilité de prise en charge partielle ou totale en fonction de votre statut
- Nos conseillers sont à votre disposition au 06 70 00 48 17 ou par courriel à [formation@cm-toulouse.fr](mailto:formation@cm-toulouse.fr)

JE M'INSCRIS

## OBJECTIFS

- **COMPRENDRE** l'importance de la nutrition pour la santé et la prévention des maladies
- **MAÎTRISER** le rôle des aliments dans l'organisme et savoir les choisir dans le cadre d'une alimentation-santé
- **ÉVALUER** les apports énergétiques et nutritionnels nécessaires à la bonne santé d'un individu et au maintien de son poids de forme
- **AIDER** un individu à composer des menus équilibrés pour prévenir les déficiences nutritionnelles
- **ADAPTER** des prises alimentaires à des situations spécifiques ou des besoins ponctuels
- **CONVAINCRE** un individu de consulter un professionnel de la nutrition dans des cas de troubles du comportement alimentaire
- **AIDER** un individu à respecter son programme médical, prescrit par un professionnel de santé, dans des cas de pathologies diagnostiquées

## PROGRAMME

- **LA NUTRITION AU SEIN D'UNE APPROCHE PLURIDISCIPLINAIRE**
  - Identifier et définir les métiers liés à la nutrition
  - Définir les troubles et les maladies liées à l'alimentation
  - Comprendre les métiers de la nutrition et déterminer ses champs d'action
  - Comprendre le processus de dépense énergétique
  - Préciser les besoins du corps et sa quête d'équilibre
  - Clarifier les motivations du demandeur : avoir un regard pluridisciplinaire
  - Reconnaître les standards d'une assiette équilibrée : Quantité/Qualité/Diversité
- **DES ALIMENTS AUX NUTRIMENTS, PAR NOS ORGANES CORPORELS**
  - Définir et classer les aliments dans la pyramide alimentaire
  - Reconnaître les 5 groupes d'apports
  - Expliquer nos organes de digestion et leurs fonctions
  - Les macronutriments : identifier et comprendre puis créer son menu avec les glucides, les protéines, les lipides, les fibres
  - Les micronutriments : identifier et reconnaître les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments, les phyto-nutriments
  - L'eau : évaluer les besoins et déceler les problèmes hydriques, comparer les différentes ressources en eau
- **LES DIFFÉRENTS LEVIERS DU CHOIX ALIMENTAIRE**
  - Citer les composantes du choix des aliments
  - Citer les modes de production, de commercialisation et de consommation
  - Énumérer les additifs et les allergènes puis distinguer les allergies et intolérances alimentaires
  - Structurer, schématiser et conceptualiser l'équilibre nutritionnel
- **CONSTRUIRE SES OUTILS DE TRAVAIL ET S'EXERCER**
  - Élaborer une méthode de travail et d'organisation

CMA FORMATION