Centre Européen de Formation et de Développement Personnel CEFDP

Améliorer son alimentation et sa nutrition avec e-cademy.fr

PROGRAMME DE FORMATION

Programme mis à jour le 26/07/2023

◄ **Intitulé de la formation :** Améliorer son alimentation et sa nutrition avec e-cademy.fr

◄ **Public visé :**

- Tout particulier souhaitant améliorer son alimentation et sa nutrition afin d'optimiser son poids, son bien-être et sa santé
- Dirigeant souhaitant proposer cette formation à ses collaborateurs dans le cadre par exemple d'une démarche QVCT
- Toute personne souhaitant se former ou former des collaborateurs aux bonnes pratiques en matière d'alimentation et de nutrition
- Institutions, organisations, associations souhaitant proposer une formation sur l'alimentation et la nutrition

Plus généralement, toute personne souhaitant être formée sur le thème de l'alimentation et de la nutrition.

◄ **Prérequis :**

- Aucun. Formation dispensée en français
- Maîtriser l'usage courant des outils informatiques

◄ **Nature de la formation :** acquisition de compétences.

◄ **Durée de la formation :** 4 heures.

◄ **Objectifs pédagogiques :**

- Comprendre l'importance de la nutrition et des nutriments
- Comprendre les besoins nutritionnels
- Savoir mettre en place les bonnes pratiques alimentaires
- Savoir composer ses repas et collations
- Comprendre les impacts environnementaux de l'alimentation

L'objectif de cette formation est aussi de:

- Permettre à l'apprenant d'adopter les bons comportements alimentaires
- Permettre à l'apprenant de bien comprendre comment il peut agir sur sa santé et son bien-être par le biais de son alimentation
- Donner à l'apprenant les moyens d'adopter une alimentation saine et équilibrée et de ne plus recourir aux régimes dans le cadre d'une recherche de poids idéal

◄ **Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement**

- Formation dispensée en e-learning.
- Analyse des besoins avant de commencer la formation.
- L'apprenant peut se connecter et réaliser sa formation à son rythme, sans limitation de durée, quand et comme il le souhaite en totale liberté.
- Formation e-learning accessible via Internet 24 h/24, 7 j/7, sur ordinateur, tablette et smartphone.
- Connexion via un identifiant et un mot de passe, depuis un navigateur web.

◄ Contenu de la formation

Formation e-learning

- Cours présentés sous forme de textes et/ou de vidéos
- Ressources complémentaires
- 12 chapitres, 37 leçons et 13 quiz
- Échanges (par téléphone, mail ou Skype) avec le formateur et apports d'expériences de celui-ci
- Echanges et retours d'expériences entre participants via notre forum dédié le cas échéant

◄ Programme du parcours

1) Introduction sur l'alimentation et la nutrition
   - Définition et importance de la nutrition
   - Historique de la nutrition
   - Les grands principes de l'alimentation saine
2) Macronutriments
   - Les glucides
   - Les protéines
   - Les lipides
   - Les fibres alimentaires
3) Micronutriments
   - Les vitamines
   - Les minéraux
   - Les oligo-éléments
4) Comprendre les besoins nutritionnels
   - Besoins nutritionnels par âge
   - Besoins nutritionnels par sexe
   - Besoins nutritionnels en fonction de l'activité physique
   - Le métabolisme et la transformation des aliments
5) Hydratation
   - Importance de l'eau
   - Les différents types de boissons
   - L'hydratation et la performance physique

6) Alimentation et maladies

- L'obésité
- Le diabète
- Les maladies cardiovasculaires
- Les troubles alimentaires

7) Organisation des repas et des collations

- Équilibre alimentaire
- Idées de menus sains
- Snacks et collations nutritives

8) Régimes spéciaux

- Végétarisme et véganisme
- Alimentation sans gluten
- Alimentation faible en FODMAP

9) Santé mentale et alimentation

- Alimentation et stress
- Alimentation et dépression
- Alimentation et sommeil

10) Les compléments alimentaires

- Définition et types
- Avantages et inconvénients
- Réglementation et usage sécuritaire

11) Alimentation et durabilité

- Impacts environnementaux de l'alimentation
- Alimentation biologique et locale
- Réduire le gaspillage alimentaire

12) Conclusion sur l’alimentation et la nutrition

- Révision des concepts clés, conclusion et ressources complémentaires

◄ Suivi et évaluation de la formation

- Modalités d'évaluation initiale

Une évaluation préalable à l'entrée en formation est réalisée au début de la formation afin de mesurer les connaissances de l'apprenant à l'entrée en formation.

- Modalité d'évaluation finale

Chaque leçon fait l'objet d'une évaluation intermédiaire sous forme de quiz. Une note de 70% (taux de bonnes réponses au quiz) est requise pour accéder à la leçon suivante.

A la fin de la formation une évaluation finale et globale sous forme de quiz également est destinée à mesurer l'évolution des compétences et des acquis de chaque stagiaire.

La formation est considérée comme validée avec succès lorsque la note au quiz final est d'au moins 70%.

Ce quiz final, comme les quiz de validations intermédiaires, peuvent être recommencés autant que nécessaire jusqu'à validation.

Structure du quiz: une question et quatre propositions de réponses. Une et une seule réponse est juste. La durée du quiz est limitée à une minute par question.

◄ Assistance

L'assistance pédagogique est fournie de la manière suivante:

- Assistance synchrone par téléphone au 09 54 34 86 52 ou visio-skype du lundi au vendredi de 9h00 à 14h00 et de 14h00 à 18h00 (sauf jours fériés)
- Assistance asynchrone par mail ou par message via notre plateforme e-cademy.fr avec délai de réponse maximum de deux jours ouvrés

L'assistance technique est fournie de la manière suivante:

Notre assistance technique est joignable par mail à contact@cefdp.com ou par téléphone selon les modalités décrites ci-dessus

◄ Personnes en situation de handicap

Nous mettons tout en œuvre pour faciliter l'accès à nos formations aux personnes en situation de handicap.

Notre référent handicap est à votre disposition aux cordonnées indiquées ci-dessus à la rubrique « Assistance ».

Consultez également notre page dédiée au handicap