

PROGRAMME DE FORMATION

Nutrition diététique

1 à 4 mois

100% en ligne

Professionalisante

Vous rêvez d'offrir des conseils nutritionnels adaptés à chacun ?



Découvrez les fondements de la nutrition et devenez un acteur clé du bien-être alimentaire.



SOMMAIRE

<u>Les informations pratiques</u>	3
<u>Le programme de formation</u>	4
<u>Une formation pratique</u>	6
<u>Notre accompagnement</u>	7
<u>Notre offre</u>	8
<u>Les modalités de formation et d'évaluation</u>	9



NUTRITION DIÉTÉTIQUE

Affinez vos compétences en nutrition pour guider et inspirer ceux en quête d'une meilleure santé.

Cette formation professionnalisante vous offre toutes les clés essentielles pour garantir votre succès dans votre parcours professionnel.

LES INFORMATIONS PRATIQUES

Durée

- **Durée estimée de l'action de formation** : 60 heures en e-learning à distance
- **Temps de formation** : 1 à 3 mois
Vous disposez néanmoins de 5 mois pour réaliser votre action de formation
- **Évaluation** : Tests en contrôle continu sur la plateforme en ligne

Pour qui ?

- **Prérequis** : Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.
- **Motivations** : Ambition d'enrichir vos connaissances en nutrition pour guider efficacement vos clients vers une meilleure santé.

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Prêt à devenir le guide santé de vos clients grâce à vos connaissances en nutrition ?
Découvrez les compétences clés que vous cultiverez tout au long de votre formation.

- Sélectionner les aliments pour promouvoir la santé des individus
- Analyser et évaluer les besoins nutritionnels des populations
- Acquérir des connaissances scientifiques sur les nutriments et leurs fonctions dans l'organisme
- Analyser la composition des aliments et leurs effets sur la santé
- Organiser et évaluer l'alimentation pour des individus ou groupes de population
- Utiliser les outils et ressources dans le domaine de la nutrition et l'alimentation humaine



PROGRAMME

Cette action de formation est une action concourant au développement des compétences réalisée suivant un format à distance.

DURÉE : 17 H

LES BESOINS NUTRITIONNELS



- **Besoins en énergies** : Fournir à votre corps l'énergie dont il a besoin pour fonctionner au mieux.
- **Besoins en eau** : Explorez l'importance cruciale de l'hydratation pour une santé optimale.
- **Apprenez les bases essentielles des protéines et leur rôle dans votre alimentation.**
- **Comprenez les différents types de lipides et leur impact sur votre santé.**
- **Explorez les glucides, principale source d'énergie pour votre corps, et comment les intégrer dans votre alimentation.**

OBJECTIF :

Découvrir les secrets d'une alimentation équilibrée et savoureuse pour nourrir votre corps et stimuler votre bien-être.

DURÉE : 15 H

CONCEPT ET GROUPES D'ALIMENTS

- **Fruits et légumes frais** : La fraîcheur et la diversité au service de votre santé.
- **Fruits secs, oléagineux et amylacés** : Des snacks nutritifs pour combler vos petites faims.
- **Produits céréaliers** : La base énergétique de votre alimentation quotidienne.
- **Légumineuses** : Des sources végétales de protéines riches en bienfaits.
- **Produits laitiers et dérivés** : Des sources de calcium pour renforcer vos os et muscles.

OBJECTIF :

Explorer une variété de choix alimentaires allant des fruits et légumes frais aux produits sucrés pour un équilibre délicieux et sain.



PROGRAMME

Cette action de formation est une action concourant au développement des compétences réalisée suivant un format à distance.

DURÉE : 10 H

RÉGLEMENTATIONS ET NOTIONS SCIENTIFIQUES



- Explorez les acides et la génétique moléculaire pour comprendre les fondements de la nutrition.
- Les nouveaux aliments et ingrédients innovants pour une alimentation variée et équilibrée.
- Les compléments alimentaires pour optimiser votre santé et votre bien-être.
- Analyse de la toxicologie alimentaire pour une consommation plus sûre et responsable.
- L'étiquetage des denrées alimentaires préemballées pour faire des choix éclairés.

OBJECTIF :

Plonger dans les nuances de la nutrition contemporaine et révélez les clés d'une alimentation optimale pour une vie pleine de vitalité.

DURÉE : 18 H

COLLECTIVITÉS ET CONDITIONNEMENT ALIMENTAIRE

- Explorez les additifs alimentaires et arômes pour des saveurs uniques.
- Découvrez les procédés de conservation des denrées pour une fraîcheur optimale.
- Apprenez les bases des conditionnements alimentaires.
- Maîtrisez l'équilibre nutritionnel des rations alimentaires.
- Plongez dans la restauration hors foyer et l'alimentation en collectivités.

OBJECTIF :

Explorer les subtilités des additifs, des techniques de conservation et des conditionnements alimentaires pour une cuisine innovante et savoureuse.



UNE FORMATION PRATIQUE

Découvrez les atouts majeurs qui font de notre formation en nutrition diététique la référence pour une carrière réussie dans ce secteur.

DES OUTILS ET TECHNIQUES UTILES AU QUOTIDIEN

Pour vous accompagner au mieux dans votre parcours, nous mettons l'accent sur des techniques et outils indispensables à maîtriser. Vous retrouverez ainsi au sein de votre formation :



- La toxicologie alimentaire
- L'état postprandial et état de jeûne
- Les notions de physiologie et microbiologie
- Les oléagineux et amylacés
- Les différents acides et génétique moléculaire

Maîtriser ces outils et techniques vous permettra d'optimiser votre efficacité et de naviguer avec aisance dans votre quotidien professionnel dans le domaine de la nutrition.

LES SUPPORTS DE FORMATION



Cours vidéo de haute qualité

Plongez dans nos cours vidéo de haute qualité, disponibles 24h/24 pour un apprentissage efficace et une expérience d'apprentissage enrichissante.



Exercices et cas pratiques

Mettez en pratique ce que vous avez appris avec nos exercices et cas pratiques conçus pour renforcer votre compréhension et affiner vos compétences.



Supports écrits téléchargeables

Accédez à un condensé des informations des vidéos grâce à nos supports écrits téléchargeables, permettant une révision efficace où que vous soyez.



Quiz en fin de module

Mesurez votre compréhension avec nos quiz en fin de module, conçus pour vous autoévaluer et valider efficacement vos acquis.



Études de cas

Plongez au cœur de la réalité du métier grâce à nos études de cas. Vivez des expériences concrètes qui vous permettront d'affiner et d'appliquer vos compétences.

NOTRE ACCOMPAGNEMENT

Découvrez l'accompagnement sur mesure de L'École Française conçu pour garantir votre réussite et faciliter votre parcours de formation.

VOTRE COACH PERSONNEL CHEZ L'ÉCOLE FRANÇAISE



- **Onboarding** : Vous accompagne pour une prise en main réussie de la plateforme
- **Conseils méthodologiques** : Vous propose des conseils pour vous organiser et gérer votre temps
- **Interlocuteur de confiance** : Est à votre disposition pour résoudre toute difficulté rencontrée
- **Boost de motivation** : Intervient pour raviver votre motivation et maintenir le focus sur les objectifs
- **Suivi adaptatif** : Assure un suivi régulier et ajuste le soutien en fonction de vos besoins en évolution

MISSIONS

Faciliter votre expérience d'apprentissage à nos côtés et vous guider vers la réussite de votre projet.

VOTRE MENTOR DÉDIÉ : UN PROFESIONNEL DU SECTEUR

- **Conseils pro** : Vous partage des conseils et astuces basés sur une riche expérience dans le domaine
- **Évolution des compétences** : Revient sur les notions clés et donne des explications détaillées
- **Boost de motivation** : Écoute et encourage pour surmonter les moments de doute et de challenge
- **Orientation carrière** : Informe et conseille pour aider à définir et à réaliser les objectifs professionnels
- **Retours continus** : Vous fait des retours réguliers et constructifs pour optimiser l'apprentissage

MISSIONS

Vous projeter dans la réalité du secteur et partager des conseils clés pour réussir professionnellement.



NOTRE OFFRE

Découvrez notre offre, élaborée pour répondre précisément à vos besoins et vous offrir une expérience d'apprentissage unique et de qualité, adaptée à votre projet.



99€

par mois pendant 8
mois soit 792€ au total

INCLUS

- ✓ Mentorat avec un professionnel du secteur : 5 rendez-vous privés pendant 1 an
- ✓ Vidéos accessibles pendant 1 an
- ✓ Point de suivi régulier avec votre coach personnel
- ✓ Exercices, quiz et cas pratiques
- ✓ Fiches pratiques et supports de cours téléchargeables
- ✓ Webinaire d'entrée en formation et conseils méthodologiques
- ✓ Service client par e-mail, tchat et téléphone

LES FINANCEMENTS

Pour faciliter l'accès à nos formations, **plusieurs financements** sont à votre disposition. **Vous pouvez choisir de financer votre formation :**



Avec votre carte bancaire au comptant ou en mensualités



Par votre entreprise grâce à son Plan de Formation ou son Opérateur de compétences

MODALITÉS

MODALITÉS D'ASSISTANCE DU STAGIAIRE LORS DE LA SÉQUENCE DE FORMATION RÉALISÉE À DISTANCE

1- Les compétences et les qualifications des personnes chargées d'assister le bénéficiaire de la formation

- **Florence Gilbert-Tersiguel** : Master of Science in Management – Kedge Business School, spécialisation Marketing Management, Directrice de la formation de L'École Française, accompagnée de son équipe pédagogique.
- **Sibel Yener** : Maîtrise Commerce international, IAE Perpignan, Directrice des consultants pédagogiques de L'École Française, assistée d'une équipe de conseillers experts métiers dédiés par parcours de formation.

2- Les modalités techniques selon lesquelles le stagiaire est accompagné ou assisté, les périodes et les lieux mis à sa disposition pour s'entretenir avec les personnes chargées de l'assister ou les moyens dont il dispose pour contacter ces personnes

Pendant toute la durée de la formation, le stagiaire est accompagné dans tous les cas via la messagerie intégrée à la plateforme e-learning de L'École Française.

Il peut également solliciter un accompagnement technique ou pédagogique par e-mail à l'adresse : support@lecolefrancaise.fr. Le stagiaire peut solliciter un ou plusieurs rendez-vous personnalisés avec un professionnel expert via la plateforme Calendly intégrée dans la plateforme e-learning.

Les professionnels experts disposent des qualités suivantes : fibre pédagogique, aisance orale, écrite et relationnelle, expertise métier.

3- Les délais dans lesquels les personnes en charge de son suivi sont tenues de l'assister en vue du bon déroulement de l'action, lorsque cette aide n'est pas apportée de manière immédiate.

Dans tous les cas, une assistance sera apportée au stagiaire dans un délai de maximum de 7 jours après l'envoi d'un e-mail à l'adresse suivante : support@lecolefrancaise.fr

ÉVALUATION DES RÉSULTATS ET MODALITÉS DE SUIVI DE L'ACTION DE FORMATION

Chaque complétion d'un chapitre (ex : cours vidéo) de la plateforme de formation à distance est enregistrée et conservée dans la base de données MySQL de la plateforme. Un rapport nominatif peut être édité à tout moment pour vérifier l'assiduité et la complétion des chapitres, et suivre l'exécution de l'action.

- Au cours de la réalisation de la séquence de l'action de formation à distance, les acquis des stagiaires seront évalués grâce à différents tests en ligne (quiz type QCM, étude de cas, mise en situation, etc.).
- Des e-mails de relance pourront également être adressés au Stagiaire, lorsque celui-ci n'aura pas exécuté la totalité de l'action de formation.
- À l'issue de la formation, les Stagiaires recevront une attestation de formation de la part de l'École Française. Celle-ci sera à télécharger sur la plateforme e-learning.

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap physique à la condition qu'elles puissent utiliser un ordinateur, une tablette et/ou un smartphone.

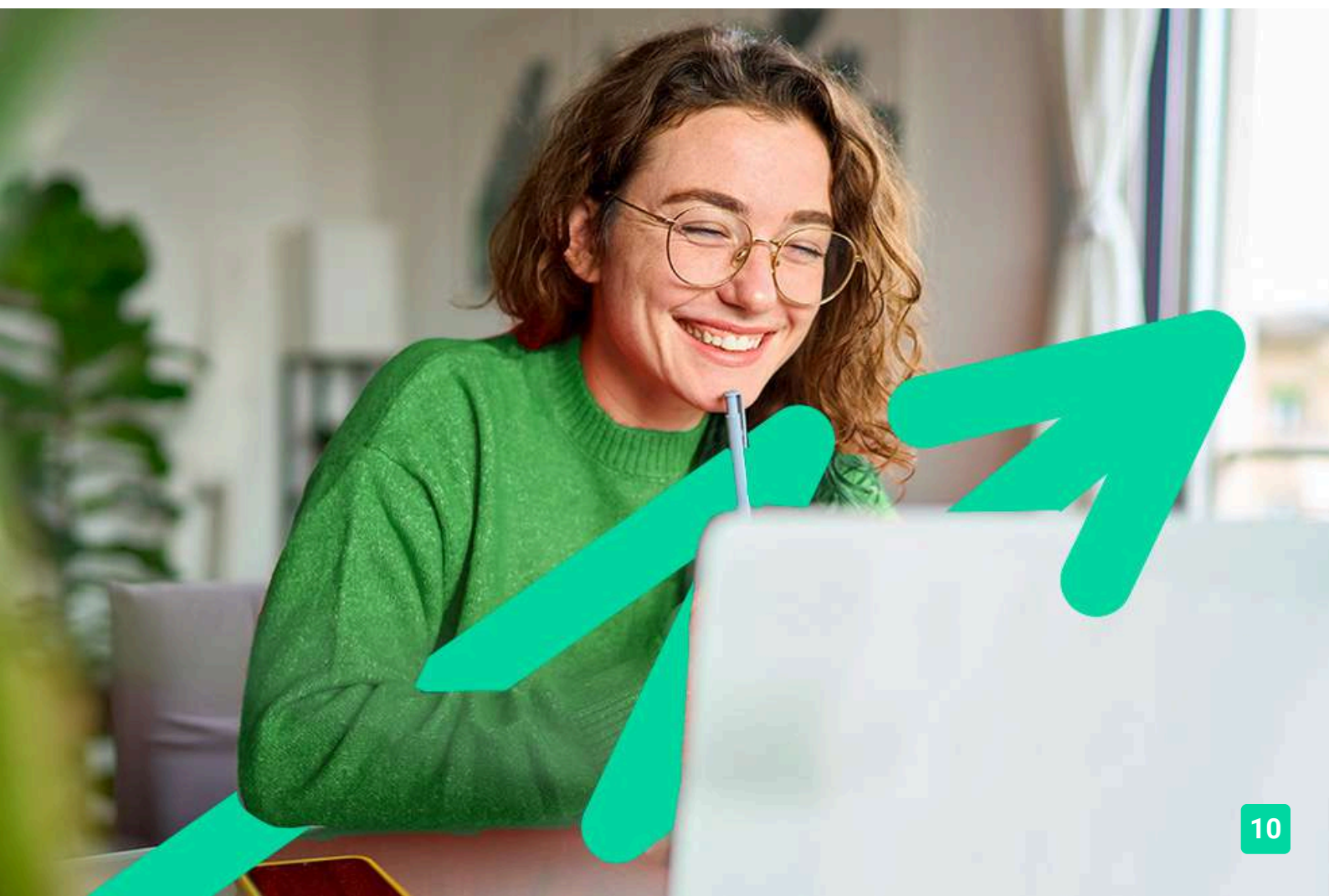
Les personnes malentendantes et malvoyantes ne pourront toutefois pas bénéficier, de manière autonome, de l'ensemble des services proposés :

- Les personnes malentendantes ne pourront pas exploiter l'audio de nos contenus vidéo et les formats podcast quand ils sont proposés, ni bénéficier des rendez-vous téléphoniques avec nos mentors.

Resteront accessibles : les visuels de nos contenus vidéos, nos supports de formation écrits (qui, selon le type de formation choisie, peuvent couvrir plus de 80 % des contenus vidéo) et la réalisation des quiz en ligne nécessaire à la réalisation de la formation.

- Les personnes malvoyantes ne pourront pas exploiter les visuels de nos contenus vidéo et nos supports de formation écrits, ni réaliser les quiz en ligne sans être accompagnées.

Resteront accessibles : l'audio de nos contenus vidéo, les formats podcast quand ils sont proposés et les rendez-vous téléphoniques avec nos mentors.





L'ÉCOLE
FRANÇAISE



lecolefrancaise.fr

