

Référent nutrition

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25171356F — Mise à jour : 2 juin 2025

Organisme responsable : IFSNM

Contenu

Objectifs

- Prévenir les risques de déficits macro et micronutritionnels
- Enseigner aux apprenants les méthodes d'évaluation et de diagnostic nutritionnel
- Proposer des solutions de prise en charge

Programme

- Module 1** – Corps et aliments : une équation essentielle
- Nous abordons les fondamentaux de la nutrition humaine : Vocabulaire clé et fonctions corporelles Apports, besoins, rôle de l'ANSES Digestion, macronutriments (protéines, lipides, glucides) Notions d'index glycémique et d'acides aminés essentiels
- Module 2** – Évaluer une alimentation Vous apprendrez à analyser une alimentation à partir de : Notions de calories, métabolisme de base, dépense énergétique Recommandations nutritionnelles (énergie, macro et micronutriments) Étude des groupes d'aliments : VPO, produits laitiers, fruits/légumes, féculents, légumineuses, corps gras, produits sucrés et ultra-transformés
- Module 3** – Introduction à la micronutrition Découverte des éléments indispensables à l'équilibre cellulaire : Vitamines liposolubles et hydrosolubles, minéraux, polyphénols, coenzyme Q10 Symptômes de déficit, recommandations, supplémentation Focus sur les interactions, l'intestin, la synthèse des neurotransmetteurs et les publics à risque
- Module 4** – Construire une alimentation équilibrée Du repérage des déséquilibres à l'analyse des produits : Équilibre alimentaire, activité physique, cracking Méthodes de conservation (chaleur, froid, fermentation...) Lecture d'étiquetage : ingrédients, additifs, allégations Cuissons, hygiène, gammes de produits Identification des situations à risque : pré-diabète, sarcopénie, TCA, déficits micronutritionnels, obésité
- Module 5** – La nutrition en pratique Application concrète et adaptée à chaque profil : Métabolismes, équilibre acido-basique, alimentation cétogène, végétarienne, jeûne intermittent, chrono nutrition, détox Cas spécifiques : femme enceinte, jeune enfant, senior, sportif Accompagnement de la prise de poids Mise en œuvre de l'entretien nutritionnel et d'ateliers de prévention

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	Sans niveau spécifique

Métiers associés

J1402 — Diététique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2008254	À distance	—	01/06/2025	30/12/2026