**Alimentation/Nutrition**

**Base**

**Objectifs de la formation :**

* Connaitre les bases de la nutrition et de l’alimentation;
* Comprendre les applications thérapeutiques;
* Acquérir et maîtriser les façons de faire, trucs et astuces en alimentation et nutrition.

**Durée de la formation :** 30 heures : 8 heures théorique et 22 heures de lecture et compréhension du manuel et ses références.

**Coût de formation :** 300$ plus taxes, incluant le manuel de formation

**Module 1 Qu’est-ce que l’alimentation**

1.1- La nutrition

1.2- Les aliments

1.3 - Les nutriments

1.4- Les bienfaits nutritionnels

**Module 2 Identifier les nutriments**

2.1- Macronutriments

 Les protéines :

* Le rôle des protéines
* Types de protéines
* Quelle quantité de protéine à prendre
* Dangers et risques des protéines
* Les reins et les protéines
* L’assimilation des protéines
* La valeur biologique
* Biodisponibilité
* Les sources de protéines
* Pourquoi prendre des protéines en poudre ?
* Comment savoir quel type de protéine utiliser ?
* La source de protéines est-elle vraiment importante ?
* Y a-t-il intérêt à privilégier la whw protéine par rapport à la caséine ou faut-il les mélanger ?
* Les protéines végétales sont-elles aussi bonnes que celles d’origine animale ?
* Peut-on conserver les protéines ?
* La cuisson détruit-elle les protéines ?
* Les aliments première source de protéine

Les glucides :

* Rôles des glucides
* Besoin en glucides
* Cas particuliers

Les lipides :

* Rôles des lipides
* Les catégories de lipides
* Les recommandations
* Les catégories de lipides & leurs aliments
* Besoin en lipides
* Faire le choix des bons gras

**2.2- Micro-nutriments**

Les vitamines :

* Historique des vitamines
* Types de vitamines
* Les vitamines hydrosolubles
* Vitamines du groupe B
* Les vitamines liposolubles
* Carence et excès de vitamines
* Les 13 principales vitamines

Les minéraux :

* Les macro-éléments
* Actions des minéraux
* Les principaux minéraux
* Les micro-éléments
* L’eau : les besoins et les choix d’eau
* Les métaux lourds et conseils pour les éliminer

Les réactions de Maillard :

* Qu’est-ce que la réaction de Maillard ?
* Les étapes de la réaction de Maillard
* Les risques sur notre santé
* Comment cuire ses aliments sans cette réaction dangereuse ?

La glycation :

* La glycation, un phénomène alimentaire
* Comment se traduisent les effets de la glycation
* Glycation, une alimentation saine pour un corps sain

**2.3 Fiches techniques de vitamines**

**2.4 Fiches techniques des minéraux et oligo-éléments**

**Horaire :** 8 :30-10 :30 13 :00-14 :30

 10 :45-12 :00 14 :45-17 :30

**Lieu :**

**Montréal : Pour les participants désirant assister en personne**

**Webinaire : Par internet aux dates du calendrier de formation proposé**

**Note : Les formations offertes à Montréal en octobre, novembre et décembre 2016 seront offertes en alternance aux deux semaines entre janvier à décembre 2017 entre Québec et Montréal**

**ÉCOLE DE FORMATION**

****