

# catalogue 2025

des formations  
100% à distance

L'e-campus  
à dimension  
humaine

Contact :

04 94 21 36 42

[samantha.franck@eformacampus.fr](mailto:samantha.franck@eformacampus.fr)

Siège social :

515 avenue Pablo Picasso  
83160 La Valette du Var

 E-FORMA  
CAMPUS

# INITIATION À LA NUTRITION

Cette formation a été conçue pour apporter à tous ceux qui le souhaitent des connaissances précises et sélectionnées en nutrition.

Que l'on soit novice dans ce domaine ou que l'on ait déjà des notions scientifiques, suivre cette formation permet à chacun d'acquérir les bases de la compréhension de ce qu'est la nutrition, du fonctionnement du corps humain se nourrissant et donne des clés pour appréhender les enjeux de l'alimentation et les tendances alimentaires.

## Objectifs pédagogiques

- Identifier les aliments
- Différencier les types de menus
- Calculer les besoins caloriques
- Savoir lire les étiquettes alimentaires et reconnaître les types de produits
- Classifier les pathologies pour lesquelles l'alimentation entre en compte et décliner des conseils nutritifs adaptés
- Décliner les régimes et tendances et savoir les mettre en œuvre



Niveau Initiation



Tous publics



100h environ

900€ TTC



Sans audio description ni sous-titrage

## Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette  
Une connexion Internet

## Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires  
Exercices sous formes d'ateliers pratiques  
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

## Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne  
Cours théorique au format vidéo  
Accessible via un ordinateur ou une tablette  
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

## PROGRAMME

### Evaluer les besoins, l'équilibre alimentaire et l'hydratation

- Identifier les aliments
- Différencier les types de menus
- Calculer les besoins caloriques

### Distinguer les informations sur les aliments et additifs

Savoir lire les étiquettes alimentaires et reconnaître les types de produits

### Identifier des régimes alimentaires adaptés

Décliner les régimes et tendances et savoir les mettre en œuvre

L'e-campus  
à dimension  
humaine

