

FORMATION : NUTRIMENTS ET ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

PUBLICS CONCERNÉS

- Infirmiers

DURÉE

- 12 heures – 2 jours (en e-learning)

TARIF

- 400 euros TTC

OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. **Comprendre le Métabolisme Basal (MB)**
 - Appréhender le concept du métabolisme basal et son importance pour évaluer les besoins énergétiques de base des patients
2. **Calculer et interpréter l'Indice de Masse Corporelle (IMC) :**
 - Savoir comment calculer et interpréter l'IMC pour évaluer l'état nutritionnel et détecter les risques associés au poids
3. **Identifier les besoins et dépenses énergétiques :**
 - Évaluer les besoins énergétiques des patients en fonction de leur niveau d'activité physique et de leurs conditions cliniques spécifiques
4. **Connaître les Apports Nutritionnels en Macronutriments :**
 - Comprendre le rôle et les recommandations d'apport pour les protéines, les lipides et les glucides

5. **Comprendre l'Indice Glycémique (IG) :**
 - Évaluer l'importance de l'indice glycémique dans la gestion nutritionnelle, surtout pour les patients diabétiques

6. **Évaluer les apports nutritionnels en micronutriments :**
 - Analyser les besoins en vitamines, minéraux et oligoéléments pour diverses populations, incluant les enfants, adolescents, adultes, et personnes âgées

7. **Classifier les groupes d'aliments :**
 - Appréhender la classification des aliments et leur rôle dans une alimentation équilibrée

8. **Connaître les recommandations du PNNS et de l'OMS :**
 - Présenter les orientations du Programme National Nutrition Santé et de l'Organisation Mondiale de la Santé en matière de nutrition

9. **Comprendre les bases de l'équilibre alimentaire :**
 - Assimiler les principes fondamentaux qui définissent une alimentation saine et équilibrée

10. **Utiliser une table simplifiée de composition des aliments :**
 - Savoir utiliser des tableaux de composition pour guider les choix alimentaires des patients

11. **Calculer une ration calorique journalière équilibrée :**
 - Apprendre à déterminer les besoins caloriques quotidiens et établir une ration équilibrée

12. **Répartir une ration calorique équilibrée :**
 - Prendre en compte la répartition équilibrée des macronutriments dans la planification alimentaire.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Plateforme de Formation :**

La formation est dispensée en e-learning via une plateforme interactive, accessible 24h/24 pendant 3 mois, permettant aux stagiaires de suivre les cours à leur convenance.

- **Séquences Pédagogiques :**

La formation est structurée en différents modules abordant des thématiques spécifiques.

- **Cours en Vidéo :**

Les modules comprennent des vidéos d'une durée de 10 à 15 minutes pour faciliter l'assimilation des concepts.

- **Supports Imprimables :**

Des supports pédagogiques en format PDF sont remis aux stagiaires pour chaque cours, téléchargeables et imprimables pour une consultation ultérieure.

- **Évaluations :**

Un questionnaire à choix multiples (QCM) est administré au début et à la fin de la formation afin d'évaluer les connaissances et mesurer la progression de l'apprentissage.

- **Forums et Échanges :**

La plateforme comprend des forums de discussion permettant aux participants d'interagir, poser des questions et partager des expériences avec leurs pairs.

- **Feedback et Suivi :**

Des sessions de feedback seront organisées après chaque module pour répondre aux questions et clarifier les thématiques abordées.

TYPE DE SUPPORT PÉDAGOGIQUE REMIS AUX STAGIAIRES

1. Vidéos de Formation :

Cours en vidéo d'une durée de 10 à 15 minutes, accessibles en ligne pour une meilleure assimilation des contenus.

2. Supports Imprimables :

Documents pédagogiques au format PDF pour chaque module, téléchargeables et imprimables pour une consultation ultérieure.

3. Diaporamas :

Présentations PowerPoint résumant les principaux concepts abordés dans chaque module.

4. Études de Cas :

Cas pratiques permettant d'appliquer les connaissances acquises à des scénarios réels.

5. QCM d'Évaluation :

Questionnaire à choix multiples pour évaluer les connaissances au début et à la fin de la formation.

6. Forums de Discussion :

Accès à des forums en ligne pour discuter avec d'autres participants et formateurs, échanger des expériences et poser des questions.

7. Feedback Documenté :

Retour d'évaluation sur les participations, les activités et les QCM pour aider à l'amélioration continue.

TYPE D'ÉVALUATION PRATIQUÉ

1. QCM au Début et à la Fin de la Formation :

Un questionnaire à choix multiples est administré au début de la formation pour évaluer les connaissances initiales des participants.

Le même QCM est également proposé à la fin de la formation, permettant une évaluation comparative pour mesurer la progression de l'apprentissage et l'acquisition de nouvelles compétences.

2. Évaluations Formatives :

Quiz intégrés à la fin de chaque module visant à tester la compréhension des concepts et des compétences abordées.

Ces évaluations permettent aux stagiaires de mesurer leur progression tout au long de la formation.

3. Études de Cas Pratiques :

Les participants sont évalués sur leur capacité à appliquer les connaissances acquises à travers des études de cas réels, permettant d'analyser leur compréhension des applications pratiques.

4. Feedback et Évaluation Qualitative :

Les formateurs fournissent un retour sur les réponses des participants aux QCM et aux études de cas, en mettant l'accent sur les points forts et les domaines à améliorer.

Ces retours aideront les stagiaires à affiner leurs compétences et à mieux comprendre les concepts.

5. Évaluation de Satisfaction :

À la fin de la formation, les participants rempliront un questionnaire de satisfaction pour donner leur avis sur le contenu, les méthodes pédagogiques et l'organisation de la formation.

SUIVI DE L'EXECUTION

- Une convocation est remise aux apprenants avant la formation.
- Un certificat de suivi de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action est remise aux apprenants après la formation
- Un certificat de validation de formation, est remis aux apprenants à la fin de la formation
- Les supports de cours sont remis aux apprenants directement via la plateforme e-learning

ACCESSIBILITE

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous vous invitons à nous contacter directement à l'adresse centreformation.trocadero@gmail.com, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

MODALITES ET DELAI D'ACCES

La formation est ouverte à l'inscription tout au long de l'année.
Les délais moyens pour débiter la formation dépendent de la période à laquelle vous souhaitez vous former. Néanmoins, nous pourrions débiter votre formation au plus tard sous 1 semaine ouvrés à la suite du premier contact (hors délai de rétractation).
Nous vous invitons à nous contacter pour en savoir plus.

CONTENU DE FORMATION

- **QCM en début de formation : (1 heure)**

Un questionnaire sera administré au début pour évaluer les connaissances initiales des participants et de nouveau à la fin de la formation. En utilisant le même QCM, cela permettra de mieux évaluer la progression de l'apprentissage.

Module 1 : Les Besoins et apports nutritionnels conseillés (4 heures)

1.1. Métabolisme Basal (MB)

- Comprendre le concept du métabolisme basal et son importance dans le calcul des besoins énergétiques

1.2. Indice de Masse Corporelle (IMC)

- Apprendre à calculer et interpréter l'IMC pour évaluer l'état nutritionnel

1.3. Besoins et Dépenses Énergétiques

- Identifier les besoins énergétiques en fonction des activités physiques et des situations cliniques

1.4. Apports Nutritionnels en Macronutriments

- **Protéines** : Rôle des protéines dans le corps et recommandations d'apport
- **Lipides** : Importance des graisses saines et recommandations d'apport
- **Glucides** : Analyser le rôle des glucides et recommandations d'apport

1.5. Index Glycémique (IG)

- Comprendre l'importance de l'indice glycémique dans la gestion nutritionnelle des patients, en particulier ceux atteints de diabète

1.6. Apports nutritionnels en micronutriments

- **Vitamines, minéraux et oligoéléments** : Évaluation des besoins en micronutriments pour des populations spécifiques (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées)

1.7. Évaluation QCM du module

Module 2 : Équilibre Alimentaire (3 heures)

2.1. Les groupes d'aliments

- Classifier les aliments en groupes et comprendre leur rôle dans une alimentation équilibrée

2.2. PNNS et OMS

- Présentation du Programme National Nutrition Santé (PNNS) et des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

2.3. Les Bases de l'équilibre alimentaire

- Comprendre les principes fondamentaux d'une alimentation saine et équilibrée

2.4. Évaluation QCM du module

Module 3 : Ration calorique et plan alimentaire (3 heures)

3.1. Table simplifiée de composition des aliments

- Utilisation de tableaux de composition des aliments pour guider les choix alimentaires

3.2. Calcul d'une ration calorique journalière équilibrée

- Apprendre à calculer les besoins caloriques d'un individu et établir une ration équilibrée

3.3. Détermination et répartition d'une ration calorique équilibrée

- Prendre en compte la répartition des macronutriments dans le cadre d'une ration calorique adaptée

3.4. Évaluation QCM du module

Évaluation de la formation : (1 heure)

- **QCM au début et à la fin de la formation** : Un questionnaire sera administré au début pour évaluer les connaissances initiales des participants et de nouveau à la fin de la formation. En utilisant le même QCM, cela permettra de mieux évaluer la progression de l'apprentissage.