

# NUTRITION ALIMENTATION

L'enseignement de Nutrition-Alimentation participe à l'acquisition des compétences spécifiques « cœur de métier » du diététicien.

## Objectifs :

Acquérir des connaissances scientifiques sur les nutriments et leurs fonctions dans l'organisme ;  
 Analyser et évaluer les besoins nutritionnels des populations bien portantes aux différents stades de la vie ;  
 Acquérir des connaissances spécifiques et analyser la composition des aliments et leurs effets sur la santé ;  
 Sélectionner les aliments pour promouvoir la santé des individus ou des groupes ;  
 Organiser et évaluer l'alimentation pour des individus ou groupes de population en utilisant les outils et ressources dans le domaine de la nutrition et l'alimentation humaine.

	1 <sup>ère</sup> année	2 <sup>ème</sup> année
Nutrition et alimentation	8 (5+3+0)	3 (1+2+0)

THEMES	NOTIONS ET CONTENUS
<b>Besoins nutritionnels et Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) pour les populations bien portantes en fonction de l'âge, de l'état physiologique, du mode de vie</b>	
<b>Besoin énergétique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Composition corporelle.</li> <li>➤ Méthodes de détermination des besoins énergétiques : principes des méthodes usuelles, avantages et limites.</li> <li>➤ Composantes et facteurs de variation du besoin énergétique.</li> <li>➤ Détermination du besoin énergétique d'un individu.</li> <li>➤ Etude des VNR en énergie pour des groupes de population</li> </ul>
<b>Besoins en eau, protéines, lipides, glucides, fibres alimentaires, minéraux et vitamines</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rôles et fonctions dans l'organisme.</li> <li>➤ Notion de besoin nutritionnel moyen (BNM) et aspects qualitatifs.</li> <li>➤ Valeurs nutritionnelles de référence (VNR).</li> <li>➤ Sources alimentaires principales.</li> <li>➤ Carence et surcharge.</li> </ul>
<b>Alimentation rationnelle des populations bien portantes</b>	
<b>Concept et réalisation de rations alimentaires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Définition d'une ration alimentaire</li> <li>➤ Méthodologie d'établissement d'une ration alimentaire.</li> </ul>
<b>Organisation de l'alimentation à domicile et en restauration collective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Règlementation et recommandations nutritionnelles en restauration collective</li> <li>➤ Répartition des prises alimentaires.</li> <li>➤ Définition et proposition d'équivalences nutritionnelles.</li> <li>➤ Concept et réalisation de menus équilibrés :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur une journée : répartition de la ration et menus ;</li> <li>➤ Sur plusieurs semaines : plans alimentaires et menus.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Science des Aliments</b>	
<b>Etudes des aliments</b> 1. Fruits et légumes,- 2. Fruits secs, oléagineux, amylacés, 3. Produits céréaliers, Légumineuses 4. Pommes de terre et autres tubercules, 5. Laites et produits dérivés Viande, 6. Charcuteries, 7. Produits de la pêche et de l'aquaculture, 8. Œufs et ovo produits, 9. Matières grasses ajoutées,	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Définition du concept de groupes d'aliments.</li> <li>➤ Conséquences nutritionnelles, organoleptiques et sanitaires des technologies de transformation et de conservation.</li> <li>➤ Qualité nutritionnelle.</li> <li>➤ Qualité organoleptique</li> <li>➤ Qualité sanitaire</li> <li>➤ Repères de consommation.</li> <li>➤ Bonnes pratiques d'utilisation pour préserver leurs qualités.</li> </ul>

10. Boissons, 11. Produits sucrés.	
<b>Additifs alimentaires et arômes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Définition réglementaire.</li> <li>➤ Rôles et fonctions des différentes catégories.</li> <li>➤ Aspect toxicologique.</li> <li>➤ Étude de quelques aliments ultra-transformés.</li> </ul>
<b>Etude des procédés de conservation des denrées alimentaires</b>  1. Fermentations dirigées (Alcoolique et lactique), 2. Appertisation, 3. Stérilisation UHT, 4. Pasteurisation, 5. Réfrigération, 6. Surgélation, 7. Déshydratation, 8. Lyophilisation, 9. Atmosphère protectrice, sous vide.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Définition et principes</li> <li>➤ Incidences sur les qualités nutritionnelles, sanitaires et organoleptiques.</li> <li>➤ Bonne pratique de conservation et d'utilisation.</li> </ul>
<b>Conditionnements alimentaires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Définition et classification.</li> <li>➤ Aspects réglementaires.</li> <li>➤ Propriétés des différents conditionnements.</li> <li>➤ Fonctions des conditionnements.</li> <li>➤ Aspects toxicologiques.</li> </ul>
<b>Nouveaux aliments et ingrédients alimentaires « Novel food »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Définition et aspects réglementaires.</li> <li>➤ Aspects toxicologiques.</li> <li>➤ Intérêts et limites de leur consommation par la population bien portante.</li> </ul>
<b>Compléments alimentaires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Définition et aspects réglementaires.</li> <li>➤ Aspects toxicologiques.</li> <li>➤ Intérêts et limites de leur consommation par la population bien portante.</li> </ul>
<b>Toxicologie alimentaire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Principes de l'évaluation toxicologique.</li> <li>➤ Valeurs toxicologiques de référence.</li> <li>➤ Risques pour la santé.</li> <li>➤ Substances toxiques présentes dans les aliments.</li> <li>➤ Surveillance de l'exposition alimentaire aux substances toxiques.</li> <li>➤ Mesures préventives pour limiter l'exposition.</li> </ul>
<b>Etiquetage des denrées alimentaires préemballées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Réglementation.</li> <li>➤ Dispositions générales.</li> <li>➤ Allégations nutritionnelles et de santé.</li> <li>➤ Signes de qualité.</li> <li>➤ Score d'information nutritionnelle.</li> </ul>