

BTS 1 : NUTRITION – ALIMENTATION

CONTENUS

La Nutrition regroupe différentes notions qui relèvent aussi bien ;

- Du domaine de la santé,
- De l'alimentation,
- Des convictions ou encore biens d'autres
-

Dans cette matière, nous reprendrons les bases de l'alimentation à travers les macronutriments [les protéines, les lipides, les glucides...] et micronutriments (vitamines et minéraux) afin de comprendre le pilier que représente la nutrition pour la population française.

Lorsque ces différentes bases seront acquises, nous pourrons nous pencher sur la mise en application, afin de pouvoir adapter la « nutrition » a une catégorie de population.

Cette année, la Nutrition ne s'attachera qu'aux « biens portants », soit

- | | |
|--------------------|--|
| ✓ Les hommes, | ✓ Les travailleurs de force, |
| ✓ Les femmes, | ✓ Les travailleurs de nuit, |
| ✓ Les nourrissons, | ✓ Les personnes âgées, |
| ✓ Les enfants, | ✓ Les végétariens et les végétaliens, |
| ✓ Les adolescents, | ✓ Les femmes enceintes et allaitantes. |
| ✓ Les sportifs, | |

Cela va vous permettre d'acquérir les bases afin de pouvoir continuer sur les populations dites « pathologiques ».

Le diététicien est aussi un spécialiste de l'alimentation, il doit donc connaître chaque aliment, sous tous ses aspects :

- ✓ Saveurs,
- ✓ Composition
- ✓ Intérêts nutritionnels,
- ✓ Origine,
- ✓ Technologie de production ou de fabrication.

Dans ce cours, nous étudierons

- **Les sept groupes d'aliments** afin de pouvoir justifier leur place dans une alimentation équilibrée. (Notion de pyramide alimentaire). C'est une matière centrale car elle permet de mieux comprendre la place des aliments dans une alimentation, mais aussi
- **L'utilisation de ces produits** par des techniques culinaires (ATA).
- **L'aspect sanitaire** des aliments, qui est directement en lien avec les cours de Microbiologie. L'étude de l'aspect pratique nous permettra de justifier utilisation de ces aliments, en collectivité et dans les foyers (date de durabilité, les différentes formes commercialisées, etc.).

Ces deux matières sont intégralement liées à la première année d'étude du BIS diététique car elles constituent les bases fondamentales de la prise en charge diététique, qui sera développée lors de la 2° année du BTS diététique.

A L'ISSU DE LA PREMIERE ANNEE

Je dois être capable de :

NUTRITION

Calculer une ration et une répartition alimentaire pour un groupe de population ;

Faire des menus ;

Adapter le choix des aliments en fonction de la population ;

Donner les apports nutritionnels conseillés pour chaque nutriment pour un groupe de population.

Élaborer les plans alimentaires et les menus adaptés aux membres de la collectivité ;

Adapter l'alimentation habituelle qualitativement et quantitativement ;

Déterminer la consommation alimentaire.

ALIMENTATION

De connaître la composition nutritionnelle des aliments de base ;

De percevoir la qualité organoleptique et hygiénique ;

De déterminer les portions recommandées ;

De conseiller ou non la consommation alimentaire.

Proposer un choix de préparations présentant les qualités nutritionnelles et organoleptiques optimales

Porter une appréciation critique sur hygiène et la sécurité.

Organisation générale

Les cours de Nutrition-Alimentation s'organiseront autour de 15 modules qui regrouperont les thèmes de l'hygiène, la restauration collective, la nutrition et l'Alimentation.

NUTRITION

MODULE 1 : La réglementation et les textes généraux d'hygiène alimentaire

Séquence 1 - Le droit de l'alimentation au niveau international et européen

Séquence 2 - Le droit interne français

MODULE 2 : Etiquetage des denrées alimentaires

Séquence 3 - Les mentions obligatoires et facultatives

Séquence 4 - l'étiquetage nutritionnel

Séquence 5 - Les sigles de qualité

MODULE 3 Les besoins nutritionnels et apports recommandés

Besoin énergétique

Séquence 1 : Composition corporelle

Séquence 2 : Méthodes de détermination des besoins énergétiques

Séquence 3 : Composantes et facteurs de variations du besoin énergétique

Séquence 4 : Détermination du besoin énergétique d'un individu

Séquence 5 : Etude des Valeurs Nutritionnelles Recommandées en énergie pour des groupes de population

Apports et besoins nutritionnels conseillés

Séquence 1 - L'eau

Séquence 2 - L'Énergie

Séquence 3 - Les glucides

Séquence 4 - Les fibres alimentaires

Séquence 5 - Les lipides

Séquence 6 - Les protéines et les acides aminés

Séquence 7 - Les minéraux

Séquence 8 - Les vitamines

MODULE 4 : L'alimentation rationnelle des différentes catégories d'individus en fonction de l'âge, de l'état physiologique et du mode de vie

Séquence 1 - Etablir une ration alimentaire équilibrée

Séquence 2 - Le plan alimentaire

Séquence 3 - L'alimentation de la personne âgée

Séquence 4 - Connaître les spécificités de l'alimentation des enfants et des adolescents

Séquence 5 - L'alimentation de la femme enceinte

Séquence 6 - Les spécificités de l'alimentation de la femme allaitante

Séquence 7 - l'alimentation du sportif

Séquence 8 - l'alimentation des travailleurs de force

Séquence 9 - l'alimentation des travailleurs de nuit

Séquence 10 L'alimentation végétarienne et végétalienne

ALIMENTATION - CONNAISSANCE DES ALIMENTS (SCIENCE)

MODULE 5 : Etude des procédés de conservation des denrées alimentaires

Séquence 1 - Pourquoi utiliser des procédés de conservation des aliments ?

Séquence 2 - Conservation par la chaleur
Séquence 3 - Conservation par le froid
Séquence 4 - Les autres procédés de conservation

MODULE 6 : LES FRUITS ET LEGUMES

Séquence 1 - Les légumes
Séquence 2 - Les fruits
Séquence 3 - Modification des fruits et des légumes
Séquence 4 - Commercialisation et place dans la ration

MODULE 7 : Les boissons, des produits sucrés

Séquence 1 - Les boissons
Séquence 2 - Les produits sucrés

MODULE 8 : Les Légumes secs

Séquence 1 - Structure des légumineuses
Séquence 2 - Etude des qualités
Séquence 3 - Commercialisation et place dans la ration
Séquence 4 - Le soja

MODULE 9 : Les féculents

Séquence 1 - Le blé
Séquence 2 - Les autres céréales
Séquence 3 - Les céréales pour petit-déjeuner
Séquence 4 - La pomme de terre

MODULE 10 : Les produits laitiers

Séquence 1 - Etude du lait
séquence 2 - Les produits laitiers frais
séquence 3 - Les fromages

MODULE 11 : Les viandes, Œufs, Poissons : VPO

Séquence 1 - Etude des viandes
Séquence 2 - Etude des poissons
Séquence 3 - Etude des œufs

MODULE 12 : Les corps gras

Séquence 1 - Etude des corps gras
Séquence 2 - Utilisation des corps gras

MODULE 13 : Les produits ajoutés aux aliments

Séquence 1 - Les additifs alimentaires
Séquence 2 - Les arômes et les auxiliaires de technologies
Séquence 3 - Les édulcorants et les sucres de synthèse

MODULE 14 : Les nouveaux produits alimentaires

Séquence 1 - Les nouvelles sources de protéines
Séquence 2 - Les nouveaux aliments
Séquence 3 - Aliments et boissons destinés à une alimentation particulière

L'examen

L'épreuve Connaissance des Aliments E1B – U12 dure 4 heures.

Elle porte toujours sur un groupe d'aliments ou bien sur des aliments qui ont le même intérêt nutritionnel.

Une analyse nutritionnelle est systématiquement demandée, ainsi qu'une partie dite de « Nutrition » en lien avec les ANC et la façon dont la consommation rationnelle des aliments permet de les couvrir.

Une partie porte :

- Sur les procédés de conservation ou une technologie de fabrication, ainsi que les incidences que peuvent avoir ces traitements ou étapes sur les qualités de l'aliment.
- Une partie de Microbiologie permettra de vérifier vos connaissances quant à la possible prolifération de bactéries, moisissures ou autres sur les aliments, leurs conditions de développement et les mesures permettant de lutter contre ces micro-organismes.

La calculatrice n'étant pas autorisée sur cette épreuve, il faut savoir effectuer rapidement des multiplications et des divisions car certaines réponses sont justifiées de manière chiffrée.

Les connaissances acquises en Nutrition vous seront utiles dans différentes épreuves de [examen :

E.3. Bases physiopathologiques de la diététique

E.5. Présentation et soutenance du mémoire

E.6. Epreuve professionnelle de synthèse, sous-épreuve : étude de cas.

Méthodologie de travail

Apprendre les chapitres au fur et à mesure

Les revoir régulièrement afin de ne pas oublier la somme de connaissances assimilées.

Travailler à base de fiches synthétiques (ciblés les points clés)

Faire le lien avec les cours de Nutrition, Biochimie, Techniques culinaires et Microbiologie.

Pour cela :

Entraînement sur les annales (TD), exercices autocorrectifs, quizz, QCM,

Bibliographie et webographie

Attention aux éditions trop anciennes car les données et recommandations ont évolué. : Neuf, occasion – disponible ou épuisé

Consulter la [liste des manuels scolaires conseillée](#) en début d'année

Webographie

www.anses.fr

www.mangerbouger.fr

www.has-sante.fr/portail

<https://pro.anses.fr/tableciquial/index.htm>www.anses.fr