

Nutrition Module 2

Diététique et concepts nutritionnels

Description/Définition

Il existe un grand nombre d'approches diététiques issues de traditions ou préconisées par diverses écoles, aboutissant à divers régimes dont les préconisations sont parfois contradictoires.

Description des approches nutritionnelles de diverses traditions et des principaux régimes proposés dans un objectif santé : Intérêt et limite de chacun.

Les différents facteurs qui influencent les choix alimentaires.

Pré-requis/Public

Cette formation est conçue pour être accessible à tous et s'adresse aussi bien aux particuliers qu'aux praticiens de santé.

Il est conseillé d'avoir suivi le module 1 ou avoir déjà des acquis en nutrition pour un suivi plus facile.

Objectifs du cours

L'objectif de cette formation est d'acquérir une connaissance large des divers concepts nutritionnels et de leur application ainsi que des moyens de discernement pour le choix d'un mode alimentaire adapté.

Contenu

- La diététique médicale classique : Les besoins de l'organisme humain, calories, protéines, lipides, glucides, minéraux.
- les additifs alimentaires
- Alimentations traditionnelles : chinoise, ayurvédique...
- Le régime crétois et d'Okinawa (références d'alimentation santé)
- Les différents concepts nutritionnels conduisant à des régimes spécifiques et leur évaluation suivant les critères de l'alimentation santé: végétarisme, macrobiotique, chrononutrition, régime dissocié (Shelton), diète paléolithique, crudivorisme et approche instinctive, alimentation selon les groupes sanguins, etc.
- Aspects culturels, sociaux et rôle de la croyance personnelle dans le choix d'un mode alimentaire.

Durée

30 heures (4 jours)