



Alimentation de la femme enceinte

<p>Objectifs : Maîtriser les bases de l'alimentation. Acquérir ou confirmer des notions de diététique et d'équilibre alimentaire. Connaître les besoins nutritionnels de la femme enceinte ainsi que les risques environnementaux associés à l'alimentation.</p>	<p>Personnes concernées</p> <p>Toute personne intéressée par l'alimentation de la femme enceinte.</p> <p>Pré –requis : Aucun.</p>
<p>PROGRAMME</p>	
<p>Les bases de l'alimentation Les groupes d'aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Les protéides et les acides aminés indispensables ⊗ Les lipides, les acides gras essentiels ⊗ Les glucides et l'index glycémique ⊗ Les vitamines et les sels minéraux, notions actuelles sur la vitamine C, le zinc ⊗ Les antioxydants majeurs ⊗ Où trouver tous ces nutriments ? ⊗ Code couleur <p>Les notions de diététique Notions de diététique</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Pourquoi se nourrir ⊗ Définition d'un aliment, d'un nutriment ⊗ Les nutriments et les autres composants ⊗ Les besoins nutritionnels <p>Les repères de consommation des aliments</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Les fréquences, les quantités, la qualité <p>La restauration hors domicile</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊗ La cantine, le restaurant d'entreprise ⊗ Le restaurant traditionnel ou rapide ⊗ Le grignotage, les repas maison emportés <p>Les principaux risques santé liés à une alimentation déséquilibrée</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Instabilité pondérale, obésité, insuffisance pondérale, risque cardiovasculaire ⊗ Troubles gastro-intestinaux, troubles de la vigilance <p>Le travail posté</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Modifications physiologiques ⊗ Fréquence et qualité des repas <p>Les ambiances thermiques</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Ambiance froide et ambiance chaude <p>Le travail de force</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Modification des apports caloriques <p>Savoir constituer des menus adaptés</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Notion de plan alimentaire, variété des repas hors domicile <p>L'alimentation de la femme enceinte L'alimentation</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Reproduction et nutrition préconceptionnelle ⊗ Besoins particuliers en vitamines et sels minéraux catalyseurs ⊗ Vitamine D et désir d'enfant ⊗ Grossesse : modification physiologique et impact sur le métabolisme ⊗ Besoins nutritionnels et conseils alimentaires chez la femme enceinte aux différents temps de la grossesse ⊗ Alimentation de la mère en fin de grossesse et santé de l'enfant : renforcer l'immunité, éviter les allergies ⊗ Impact de la nutrition sur la survenue des pathologies gravidiques ⊗ Alimentation de la femme enceinte en cas de pathologie (diabète gestationnel, hypertension, ...) <p>Les risques environnementaux et l'hygiène</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Les différents « polluants » véhiculés par l'alimentation (pesticides, résidus de médicaments, allergènes, additifs, substances chimiques, ...) ⊗ Les effets sur la santé de la femme enceinte et son fœtus ⊗ Les conseils de prévention ⊗ Choix des ustensiles de cuisine et des contenants, modes de cuisson 	<p style="text-align: center;">PEDAGOGIE</p> <p>Le Formateur</p> <p>Formateur diététicien.</p> <p>Méthode pédagogique</p> <p>Vidéo-projecteur, diaporama et films, documents, livret de formation, débat, ateliers Pédagogie active et séquentielle</p> <p>Intra entreprise</p> <p>Lieu de formation : dans la ville de votre choix.</p> <p>Inter entreprises à Paris, Lyon, Lille, Lisieux</p> <p>Tarif par personne.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">2 jours</p> <hr/> <p style="text-align: center;">1 150 €</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Réf : SA021</p>

Organisme de formation PROFORMALYS – Formations Santé partout en France

Formation *Alimentation de la femme enceinte*

Tél. : 01 48 74 29 45 - Mail : contact@proformalys.com - Fax : 01 48 74 39 98
Toutes les formations Santé de notre organisme de formation sur www.proformalys.com