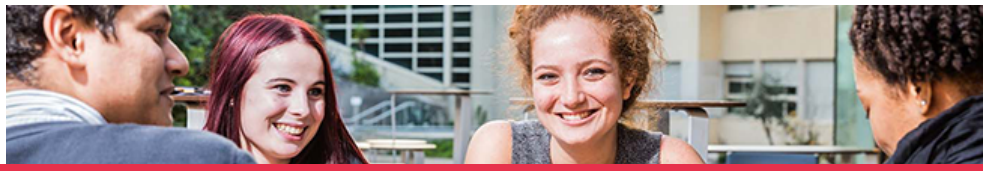

Alimentation-Nutrition-Santé

Niveau d'étude
BAC +2

ECTS
3 crédits

Composante
Faculté des Sciences

Présentation

Description

Dans un contexte où la nutrition est devenue le centre d'intérêt d'un public de plus en plus large, l'objectif de cette UE est la mise en place de repères de consommation alimentaire avec une démarche scientifique.

Cette UE propose de découvrir les bases de l'alimentation et de la nutrition en passant par la description des nutriments (protéines, glucides, lipides, fibres, vitamines et minéraux), des besoins nutritionnels et des différents groupes d'aliments. Seront aussi abordés certains procédés et technologies alimentaires.

Objectifs

Savoirs :

- connaître les différents macro et micronutriments ainsi que leur valeur nutritionnelle

- connaître les différents groupes d 'aliments et leur valeur nutritionnelle

- connaître des procédés de fabrication d'aliments

- connaître les bases pour proposer une ration alimentaire équilibrée

Savoir-faire :

- être capable pour n'importe quel aliment de définir sa valeur nutritionnelle

- savoir appliquer des connaissances de biologie au cas particulier de la nutrition

Savoir être :

- développer un esprit critique et scientifique vis-à-vis de la nutrition

- être capable de se départir de préjugés alimentaires

Pré-requis nécessaires

connaissances de base en physiologie humaine et en biochimie

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 11 mars 2023