



# 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