

SOMMAIRE

PARTIE 1: COURS

Chapitre 1 : Le projet d'accueil individualisé.....	7
1. DÉFINITION.....	7
2. MODALITÉS.....	7
3. LA RESTAURATION AU SEIN DU PAI	7
Chapitre 2 : L'éducation nutritionnelle.....	9
1. LE FOND.....	9
2. LA FORME.....	10
Chapitre 3 : L'alimentation végétarienne.....	13
1. L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DU VÉGÉTARIEN.....	13
2. AUTRES RÉGIMES VÉGÉTARIENS.....	15
3. CONCLUSION.....	17
Chapitre 4 : Alimentation et petit budget.....	19
1. ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE.....	19
2. ASTUCES POUR DÉPENSER MOINS.....	20
3. DES PRODUITS DE QUALITÉ, MOINS CHERS.....	23
4. UNE ORGANISATION RENTABLE.....	23
Chapitre 5 : L'alimentation du sportif.....	25
1. DÉFINITIONS.....	25
2. APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS DU SPORTIF.....	27
3. COUVERTURE DES BESOINS PAR L' ALIMENTATION.....	30
4. PÉRIODE D' ENTRAÎNEMENT.....	32
5. COMPÉTITION.....	32

PARTIE 2 : POUR S' ENTRAÎNER

ÉTUDE DE CAS – 2001.....	39
ÉTUDE DE CAS – 2002.....	43
ÉTUDE DE CAS – 2004.....	45
ÉTUDE DE CAS – 2005.....	47
ÉTUDE DE CAS – 2006.....	49

ÉTUDE DE CAS – 2007.....	50
ÉTUDE DE CAS – 2008.....	53
ÉTUDE DE CAS – 2009.....	55

PARTIE 3 : CORRECTION DES EXERCICES