

Structuration détaillée de la ressource pédagogique du premier objet d'apprentissage

OA#1. Appliquer les principes d'un régime alimentaire équilibré

Analyse de différents menus

1.1 Outils d'analyse de l'alimentation

1.1.1 Méthode de cueillette et consignation des informations pertinentes

1.1.2 Analyse de menus, lacunes et conséquences sur l'apport nutritionnel et énergétique, risques encourus sur l'état de santé

1.1.3 Suggestions alimentaires en vue de combler les déficiences nutritionnelles détectées

1.0 Composition de menus équilibrés, respectant les besoins nutritionnels et énergétiques individuels

Le programme de soins infirmiers a pour but, entre autre, d'«[assister la personne dans l'identification de ses besoins de santé](#)». Le cours de nutrition veut donc vous inviter à comprendre certains problèmes de santé reliés à la nutrition et expliquer leurs impacts possibles sur le régime alimentaire. Par conséquent, à la fin de votre parcours d'apprentissage, vous devrez démontrer votre capacité à établir la relation entre les principales recommandations en nutrition émises par Santé Canada, les besoins nutritionnels exigés par l'état de santé de la personne soignée et son apport alimentaire. Ces référents consensuels seront enseignés dans l'esprit d'une vision intégrée du corps humain et de son fonctionnement, puisque la cible visée est d'«[Établir des liens entre la nutrition et le fonctionnement de l'organisme](#)». Elle s'insère à l'intérieur de la compétence «[Développer une vision intégrée du corps humain et de son fonctionnement](#)».

Conséquemment, pour cette partie du cours, vous serez appelés à développer le volet « alimentation » du thème central qu'est la nutrition, élément important du maintien de l'homéostasie du corps humain.

Lors de situations d'apprentissage intégrées au scénario pédagogique, vous devrez démontrer votre capacité à appliquer les principes d'un régime alimentaire équilibré par la composition de menus qui respectent les besoins nutritionnels et énergétiques d'une personne, dans le but qu'elle maintienne un bon état de santé.

LES ALIMENTS QUE JE MANGE, M'APPORTENT-ILS TOUS LES NUTRIMENTS DONT MON CORPS A BESOIN?

Pour répondre à la question précédente, nous devons d'abord préciser ceci : les aliments que nous mangeons fournissent des **nutriments**, appelés souvent *éléments nutritifs*. Ces nutriments jouent des rôles essentiels dans le corps humain. Ainsi, une bonne alimentation nous permet de conserver un bon état nutritionnel et permet à notre corps de fonctionner de façon optimale, tant physiquement que mentalement.

MANGER SANTÉ EST L'UNE DES CLÉS IMPORTANTES POUR ATTEINDRE LE SOMMET.

Manger santé signifie consommer quotidiennement des aliments nous apportant tous les nutriments dont notre corps a besoin pour fonctionner.

Pour vérifier si notre alimentation est adéquate, il nous faudrait analyser chaque aliment consommé et calculer son apport en vitamines, minéraux, protéines, lipides et glucides. Cette longue procédure nécessite l'utilisation d'une table de valeur nutritive.

Afin de nous faciliter la tâche et d'estimer rapidement si notre alimentation satisfait nos besoins nutritionnels, Santé Canada propose le **guide alimentaire canadien**. Il classe les aliments en quatre groupes selon leur valeur nutritive. On y retrouve: les produits céréaliers, les légumes et fruits, les produits laitiers et les viandes et substituts.

Les aliments appartenant au groupe des **légumes et fruits** fournissent des *glucides simples*, des *fibres alimentaires*, de la *vitamine A*, de la *vitamine C*, etc.

Les **produits céréaliers** regroupent des aliments apportant des *glucides complexes*, de la *thiamine* (*vit B₁*), de la *riboflavine* (*vit B₂*), de la *niacine* (*vit B₃*), etc.

Pour ce qui est des aliments du groupe **lait et substituts**, ils nous procurent du *calcium*, de la *vitamine D* pour le lait enrichi et certains yogourts, etc.

Quant à ceux appartenant au groupe des **viandes et substituts**, ils contribuent à notre apport en *protéines*, en *fer*, en *vitamine B₁₂*, etc.

Les aliments ayant une plus faible valeur nutritive n'appartiennent pas au guide alimentaire canadien, mais ils ne sont pas à proscrire pour autant. Afin de s'assurer que nos aliments nous apportent tous les nutriments dont notre corps a besoin, il s'agit simplement de consommer quotidiennement un nombre adéquat de portions d'aliments appartenant aux quatre groupes du guide alimentaire canadien. Le nombre de portions est fixé selon les besoins nutritionnels et énergétiques de chacun.

Lectures complémentaires

Lire les documents disponibles sous les hyperliens suivants :

<https://lms2.declic.qc.ca>

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/index_f.html

Démarche personnelle

Le journal alimentaire :

rédigé son journal alimentaire et en faire l'analyse selon les outils d'analyse présentés (activités d'évaluations formatives puis sommatives).

- Lire les documents reliés à la ressource 1.0 et disponibles sous les hyperliens de la Cmap
« Nutrition_DenyseWinniePelletier_UA-OA-1_Ress »

1.1 Outils d'analyse de l'alimentation

1.1.1 Méthode de cueillette et consignation des informations pertinentes

1.1.2 Analyse de menus, lacunes et conséquences sur l'apport nutritionnel et énergétique, risques encourus sur l'état de santé

- Rédiger son journal alimentaire et en faire l'analyse à partir des outils présentés.
- Préciser les points forts de son menu : identifier les aliments fournissant chacun des nutriments étudiés.
- À partir des ressources matérielles et didactiques disponibles préciser les fonctions de ces nutriments.
- Préciser ses besoins nutritionnels et énergétiques. Déceler les points faibles de son menu et préciser les risques encourus sur son état de santé.
- Explorer des possibilités de modifier ou ajouter certains aliments pour combler les déficiences nutritionnelles détectées et de corriger les excès.