

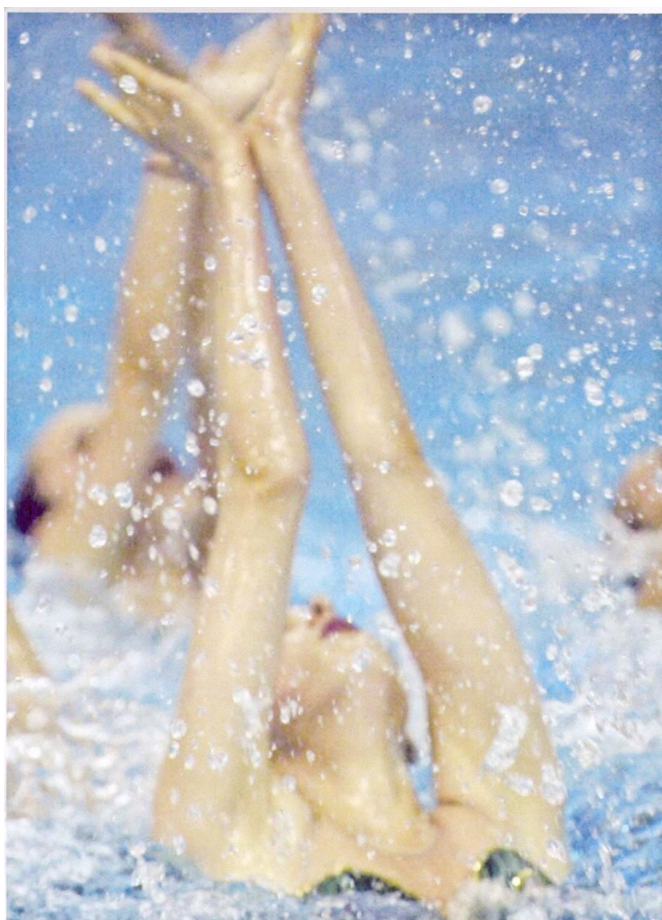


Un toast à la nutrition



« À MA SANTÉ ! » MANGER POUR MA SANTÉ.

Les aliments que je mange, m'apportent-ils tous les nutriments dont mon corps a besoin?



BDT Creative

*Denyse W Pelletier Dt.P., département de nutrition, Collège Édouard-Montpetit
©Tous droits réservés*



« **Un toast à la nutrition** »

vous propose d'analyser vos habitudes alimentaires à **cœur ouvert**.

C'est un voyage à l'intérieur des aliments de votre menu quotidien, afin d'en découvrir la richesse nutritionnelle et leur apport aux besoins du corps humain.

Mes intentions pédagogiques sont de:

- ♥ vous permettre d'atteindre un degré précis de formation;
- ♥ vous inviter à vous engager activement dans votre processus d'apprentissage;
- ♥ vous aider à vous approprier de nouvelles connaissances;
- ♥ vous rendre autonome et vous permettre d'évoluer à votre rythme;
- ♥ vous guider dans votre démarche d'apprentissage, en repérant vos difficultés, afin d'en dégager des pistes d'intervention individuelles;
- ♥ vous inviter à traiter l'information en profondeur plutôt qu'en surface et ainsi développer des stratégies d'apprentissage plus efficaces, pour apprendre et réussir.

Énoncé de compétence:
Assister la personne dans l'identification de ses besoins de santé

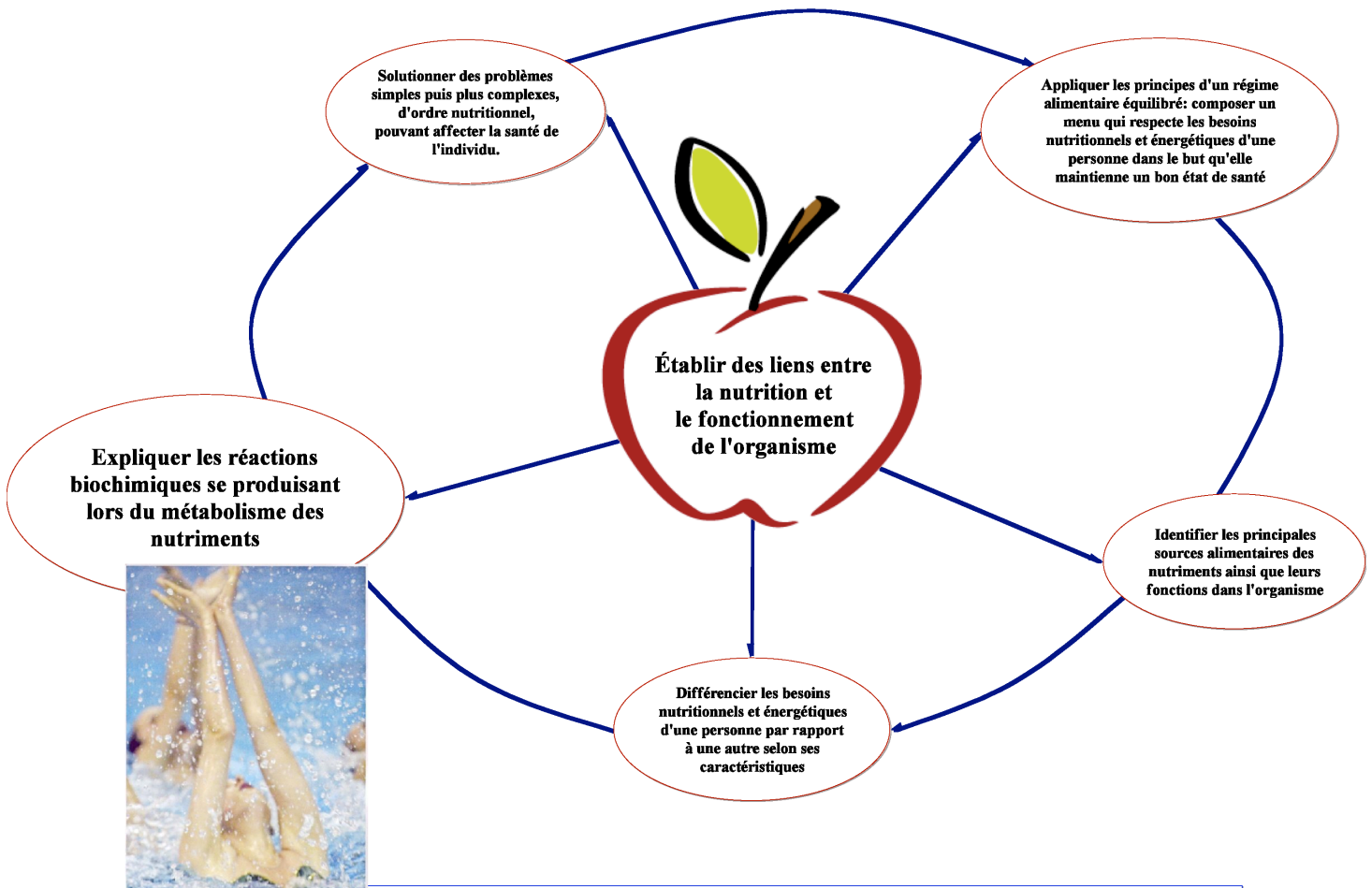
Objectif ministériel 01Q1:
**Développer une vision intégrée du corps humain
et de son fonctionnement**



3e élément de l'objectif ministériel:
**Établir des liens entre la nutrition
et le fonctionnement de l'organisme**

Denyse W Pelletier
DT.P.
Collège Édouard-Montpetit

Contexte de réalisation
En vue d'évaluer la condition de santé d'une personne
et de saisir des problématiques en matière de santé.
À partir d'information clinique, médicale et
scientifique.
À l'aide d'ouvrages de référence.
En utilisant la terminologie des sciences de la santé.



**LA STRUCTURE RAYONNANTE DU SCHÉMA INTÉGRATEUR
VEUT REFLÉTER LE CONCEPT D'UNE HÉLICE
CONSTITUÉE DE CINQ PALES (les 5 objets d'apprentissage)
DISPOSÉES AUTOUR D'UN MOYEU (le 3ième élément de l'objectif ministériel)
ACTIONNÉ PAR UN MOTEUR (l'élève).**

Remerciements

Je tiens à exprimer ma plus vive reconnaissance aux personnes qui ont contribué à la réalisation de ce projet TIC par leur collaboration, leurs précieux conseils et leurs encouragements:

Pierre Brazé, Directeur adjoint des études,
Service des programmes

Cynthia Ingenito ainsi que
la **Direction des systèmes et technologies de l'information**
du Collège Édouard-Montpetit,

particulièrement

Serge Y Roy, conseiller pédagogique TIC,
Steve Michaud, technicien en arts graphiques, pour les animations
visuelles intégrées à ce document, ainsi que
Robert Houle, technicien en audiovisuel, pour les ajustements de
mes photographies.

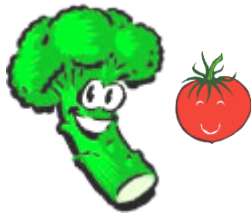


Denyse W. Pelletier Dt.P.

©Tous droits réservés

Numéro d'enregistrement : 1057137

exercices
exercices
pratiques





#1

Faites l'analyse de l'alimentation de *Roger*, indiquée aux deux pages suivantes, en appliquant de façon rigoureuse les règles de base d'un régime alimentaire équilibré.

Faites une interprétation précise et exacte des résultats : les recommandations du guide alimentaire, votre commentaire (**suffisant**, **insuffisant** ou **excessif**) et les **déficiences nutritionnelles** du menu.

Analyse de l'alimentation selon les critères du guide alimentaire

Aliments et quantité	Calcul des portions			
	Produits céréaliers	Légumes et fruits	Lait et substituts	Viandes et substituts
250 ml jus d'orange 2 gaufres de blé entier 5 ml beurre 10 g fromage cheddar 250 ml café (15 ml crème 10%)	2	2	0,2	
375 ml salade verte 75 g bœuf haché/sauce brune 375 ml riz 60 ml carotte 175 g yogourt aux pêches 1 muffin au chocolat 125 ml boisson aux fruits	3 1	1,5 0,48=0,5 0	1	1
Salade de légumineuses : 125 ml fèves de lima 30 ml poivron rouge 50 g tofu huile de tournesol, vinaigre 1 petit pain blanc 150 ml lait 2% 1 morceau tarte aux bleuets 60ml	2	0,24 0,5	0,6	0,7 0,3
Total	8	4,7	1,8	2
Recommandations	8	8	2	3
Commentaire :	S	I	I	I
Déficiences Nutritionnelles		Glucides Fibres Vitamine A Vit C	Calcium Vit D	Protéines Fer Vit B12

#2

À partir du menu de Roger de la page précédente et en tenant compte des apprentissages réalisés en classe, **nommez toutes les sources alimentaires :**

- a) contenant du **sucrose et remplacez (2) de ces aliments (moins sucrés):**
yogourt aux pêches 2%MG,
muffin au chocolat,
boisson aux fruits → eau,
tarte aux bleuets → bleuets frais
- b) contenant des **glucides complexes :**
gaufre, riz, carottes, muffin au chocolat, fèves de lima, tofu,
petit pain
- c) contenant des **acides gras saturés et remplacez (2) aliments (moins gras):**
beurre,
fromage cheddar ?%MG → fromage plus faible en gras,
crème 10%,
bœuf haché *maigre* cuit dans le beurre/sce brune,
yogourt aux pêches ?%MG,
muffin au chocolat,
lait 2%,
tarte aux bleuets → bleuets frais
- d) contenant des **acides gras monoinsaturés et polyinsaturés:**
fèves de lima,
tofu,
huile de tournesol
- e) ayant un apport intéressant en **fibres alimentaires:**
jus d'orange, salade verte, carotte, poivron rouge,
gaufre de blé entier,
fèves de lima, tofu
- f) ayant un apport plus faible en fibres alimentaires et qui auraient avantage à être remplacés par d'autres aliments plus riches en fibres. **Faites des suggestions(2) afin de remplacer ces aliments.**

Riz blanc → riz brun
muffin au chocolat → muffin au son
boisson aux fruits → jus de canneberge
pain blanc → pain multigrains
tarte aux bleuets → bleuets frais