

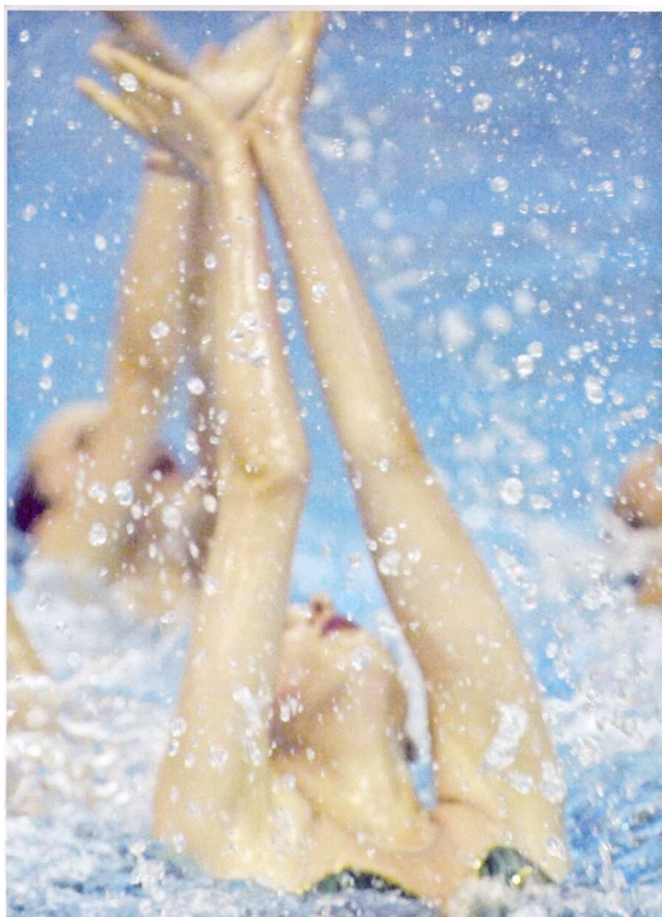


Un toast à la nutrition



« 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



« **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

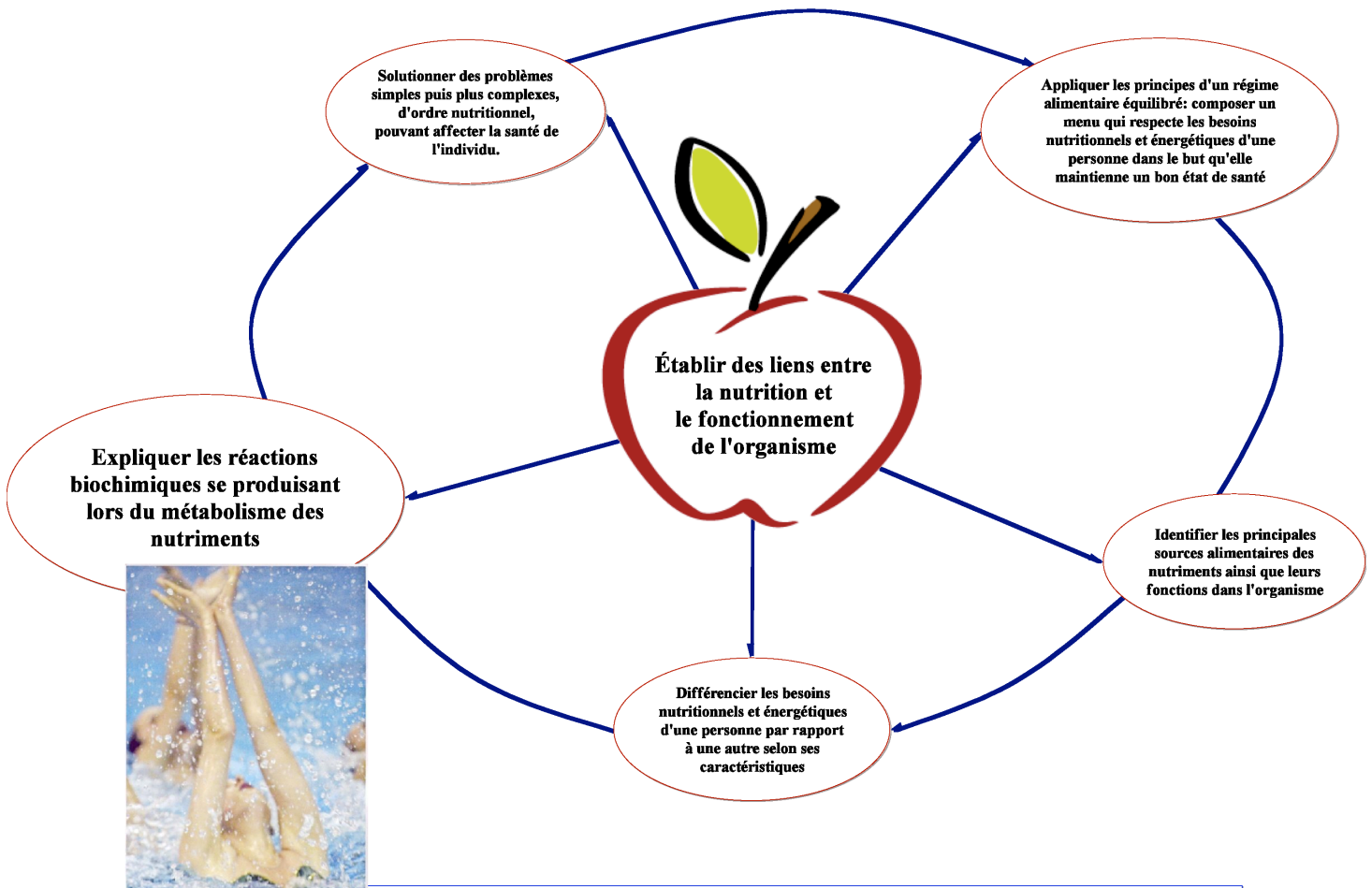
Objectif ministériel 01Q1:
**Développer une vision intégrée du corps humain
et de son fonctionnement**



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

Denyse W Pelletier
ou.s.
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.

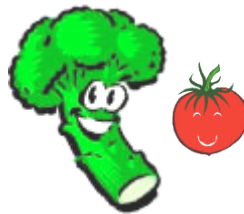


Denyse W. Pelletier Dt.P.

©Tous droits réservés
Numéro d'enregistrement : 1057137

1er travail :
1er travail :

analyse nutritionnelle
analyse nutritionnelle
de mon
alimentation
alimentation





1^{ER} TRAVAIL : ANALYSE NUTRITIONNELLE DE MON ALIMENTATION

Écrivez votre journal alimentaire pour 3 journées représentatives de votre alimentation habituelle.

- 1)** Faites l'analyse de votre journal alimentaire pour les 3 journées en appliquant de façon rigoureuse les règles de base d'un régime alimentaire équilibré.

Faites une interprétation précise et exacte de vos résultats.

Précisez: les recommandations du guide alimentaire, votre commentaire (suffisant, insuffisant ou excessif) ainsi que les déficiences nutritionnelles de votre alimentation quotidienne.

- 2)** En tenant compte des apprentissages réalisés en classe, recherchez les glucides, les gras et les fibres alimentaires présents dans votre alimentation.

Nommez toutes les sources alimentaires :

- a)** contenant du sucrose et faites quelques suggestions afin de remplacer ces aliments par d'autres moins sucrés,
- b)** contenant des glucides complexes,
- c)** contenant des acides gras saturés et faites quelques suggestions afin de remplacer ces aliments par d'autres moins gras,
- d)** contenant des acides gras monoinsaturés et polyinsaturés
- e)** ayant un apport intéressant en fibres alimentaires
- 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 afin de remplacer ces aliments.

Analyse de la 1^{ière} journée selon les critères du guide alimentaire

<i>Groupes alimentaires</i> Aliments et quantité	Calcul des portions			
	Produits céréaliers	Légumes et fruits	Lait et substituts	Viandes et substituts
Total				
Recommandations				
Commentaire : S , I ou E				
Déficiences nutritionnelles				

Analyse de la 2ième journée selon les critères du guide alimentaire

<i>Groupes alimentaires</i> Aliments et quantité	Calcul des portions			
	Produits céréaliers	Légumes et fruits	Lait et substituts	Viandes et substituts
Total				
Recommandations				
Commentaire : S , I ou E				
Déficiences nutritionnelles				

Analyse de la 3ième journée selon les critères du guide alimentaire

<i>Groupes alimentaires</i> Aliments et quantité	Calcul des portions			
	Produits céréaliers	Légumes et fruits	Lait et substituts	Viandes et substituts
Total				
Recommandations				
Commentaire : S , I ou E				
Déficiences nutritionnelles				

À partir des **3 journées** de votre journal alimentaire et en tenant compte des apprentissages réalisés en classe, **nommez toutes les sources alimentaires** :
5 points au total , -0.5pt/erreur ou oubli

a) contenant du **sucrose et faites quelques suggestions (2)**:

b) contenant des **glucides complexes** :

c) contenant des **acides gras saturés et faites quelques suggestions(2)**:

d) contenant des **acides gras monoinsaturés et polyinsaturés** :

e) ayant un apport intéressant en **fibres alimentaires** :

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.**
