**Cours #2**

**C.11**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| AccueilRetour sur le cours #1 | **10 min** |
| 1. **Établir des liens entre l’alimentation et l’état de santé d’une personne**
	1. Distinguer des types de nutriments : Macronutriments
	2. Reconnaître les rôles des nutriments

Glucides – Fibres* PPt Macronutriments
* H5p
* Vidéo : Glucides

<https://www.youtube.com/watch?v=3nID7mAwqYA>* Vidéo : Différence entre fibres solubles/insolubles

<https://youtu.be/2MU_Gh_QLsQ>* Exercice CÉMEQ 1,2
 | **90 min** |
| **ACTIVITÉ**1. **Établir des liens entre l’alimentation et l’état de santé d’une personne**
2. **Vérifier la correspondance entre un repas et la diète d’une personne**

1.3 Interpréter le tableau nutritionnel d’un produit2.1 Distinguer les diètes thérapeutiques2.2 Reconnaitre des situations nécessitant une modification de la diètePréparation d’un menu équilibré d’une journée de 2000 calories !Il doit y avoir les valeurs calorifiques, valeurs en protéines, glucides et lipides, sans oublier les vitamines et sels minéraux présents. L’explication de la diète en lien avec la pathologie du patient ainsi que l’explication brève de cette pathologie et ses risques.Sur un power point ou une présentation de votre choix ! Soyez créatif ….**Ce travail sera à remettre pour le cours #8** | **70 min** |
| **Clôture*** Questions
* Qu’avez-vous compris
 | **10 min** |
| **Devoirs :** Lecture CÉMEQ p. 19 à 22Exercice : Macronutriments (moodle) |