**Aide à l’apprentissage #2**

**Compétence 11 : Nutrition**

**Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Commentaire : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Grille d’évaluation :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Éléments de la compétence** | **A** | **NA** |
| Établir des liens entre l’alimentation et l’état de santé d’une personne Q.1-2-3-4- (2 manquements) |  |  |
| Vérifier la correspondance entre le repas et la diète d’une personne.Q. 5-8 |  |  |
| Inciter une personne à s’alimenter Q 6-7-9 (1 manquement) |  |  |

**Question 1**

Vrai ou faux

1. Il faut éviter la friture et les gras Trans dans une diète hypolipidique : \_\_\_\_\_\_
2. Les vitamines hydrosoluble sont B et C :\_\_\_\_\_\_
3. Dans une diète hyposodée il faut éviter les charcuteries, les conserves et les chips :\_\_\_\_\_\_
4. Le Calcium est la principale source des produits laitiers :\_\_\_\_\_
5. Les lipides forment, entretiennent et répare les tissus : \_\_\_\_\_\_

**Question 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Fer :** | 1. **Affermit les gencives et agit comme antioxydant**
 |
| **Iode :** | 1. **Permet la vision nocturne et la résistance aux infections**
 |
| **Vitamine C :** | 1. **Participe à la régulation de la température corporelle**
 |
| **Vitamine K :** | 1. **Protège la vitamine C ralentit le processus du vieillissement**
 |
| **Vitamine A :** | 1. **Forme l’hémoglobine transporte l’O2 dans le sang**
 |
| **Vitamine D :** | 1. **Traite l’ostéoporose et augmente l’absorption du calcium**
 |
| **Calcium :** | 1. **Contrôle la pression osmotique**
 |
| **Sodium :** | 1. **Agit comme constituant des os et des dents**
 |
| **Vitamine E :** | 1. **Synthèse des hormones thyroïdiennes**
 |
| **Eau :** | 1. **Permet la coagulation**
 |

**Question 3**

 Associer chaque nutriment à son rôle respectif :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Protéines**
 | 1. **Glucides**
 | 1. **Lipides**
 |

1. Ralenti l’activité des sécrétions gastrique :\_\_\_\_\_
2. Production d’énergie et de chaleur :\_\_\_\_\_
3. Formation des tissus musculaire et répare les tissus :\_\_\_\_\_
4. Participe au transport des vitamine ADEK :\_\_\_\_\_
5. Participe à l’immunité par la fabrication d’anticorps :\_\_\_\_\_
6. Maintient une température constante en protégeant du froid et des rayons du soleil :\_\_\_\_\_
7. Maintient les rapports osmotique :\_\_\_\_\_
8. Maintient la régularité intestinale :\_\_\_\_\_
9. Fourni une source d’énergie concentré :\_\_\_\_\_**Question 4**

Encercler trois sources de fibres alimentaires

1. Légumineuses
2. Pâtes alimentaires
3. Céréales à grains entiers
4. Fruits et légumes
5. Agrumes

**Question 5**

Votre cousine souffre d’anémie. Parmi les aliments suivant lesquels lui conseilleriez-vous? (4)

1. Poissons
2. Légumineuses
3. Foie
4. Tofu
5. Épinards
6. Noix et amande

**Question 6**

Quelques conseils….mit à part le nombre de portion, quels suggestions (2 différentes) pourriez-vous donner pour :

Augmenter l’apport en fruits et légumes :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Quelqu’un qui n’aime pas le lait, le yogourt et le fromage pour prévenir les problèmes osseux :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Faire de meilleur choix de viande et substituts suite à une opération :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Question 7**

 Quels conseils judicieux donneriez-vous à votre amie si elle doit diminuer son embonpoint(3)

1. Éviter les gras Trans et les sucres concentrés
2. Boire beaucoup d’eau
3. Augmenter l’apport en fibre
4. Faire de l’exercice
5. Avoir une bonne hygiène
6. Prendre des laxatifs

**Question 8**

Quels sont les aliments à proscrire lors d’une diète hypoglucinique (sans/sucre)(3)

1. Les fruits
2. Les boissons alcoolisées
3. Les confitures
4. Les fritures
5. Les patisseries
6. Le jus de tomate

 **Question 9**

M. Constatineau aime pas manger à la salle a manger il aime le calme et depuis qu’il est arrivé au CHSLD ou vous travaillé il a perdu l’appétit importante. Quels sont les lesconseils que vous pourriez donner a son infirmiere auxiliere pour l’insiter à mangé?(3)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_