

# Donner des conseils en nutrition et diététique

## Activité 1 : Avant l'écoute

Science qui étudie la transformation des aliments par l'organisme et le comportement alimentaire des individus : **la nutrition**.

Partie de la médecine et de l'hygiène qui s'occupe d'adapter le régime alimentaire aux besoins particuliers des individus : **la diététique**.

Les protéines, les glucides et les lipides sont **des nutriments**.

Les fruits sont riches en **glucides**.

La viande est riche en **protéines**.

L'huile est riche en **lipides**.

## Activité 2 : Préparer des plats diététiques

La journaliste veut savoir : **ce que veut dire le terme diététique**.

Le nutritionniste Stéphane Besançon explique : **des règles d'alimentation**.

Selon lui, pour avoir une alimentation saine il faut : **éviter de manger entre les repas, consommer des fruits et des légumes, contrôler les apports en nutriments, boire de l'eau**.

La journaliste demande ensuite : **des conseils pratiques**.

Pour respecter ces règles de diététique, il est préférable : **d'éviter les aliments gras, de limiter le sel et le sucre, de cuisiner ses plats**.

## Activité 3 : Les cinq grandes règles de diététique

« On essaye à chaque fois de se dire qu'il faut respecter cinq grandes règles. La première c'est de bien **répartir** les repas et **d'éviter** / les grignotages pour éviter les apports excédentaires en calories. La deuxième c'est **diversifier** et **intensifier** la consommation de fruits et légumes pour arriver à la fameuse recommandation de cinq portions de fruits et légumes par jour. C'est après **d'assurer** un apport adéquat en vitamines minéraux et protéines, d'avoir un apport mesuré bien sûr en lipides, c'est-à-dire les graisses, et puis en sel et en sucre. Et enfin de **s'hydrater** correctement [...] »

## Activité 4 : En pratique

Qu'est-ce qu'il faut limiter dans son alimentation ? **les aliments ultra transformés, les confiseries, les aliments salés, la graisse, les boissons sucrées**.