

Donner des conseils en nutrition et diététique

Exercices

1 – Avant l'écoute

Avant d'écouter, testez vos connaissances. Entourez la bonne réponse.

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

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

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

Les fruits sont riches en **lipides.** / **glucides.** / **protéines.**

La viande est riche en **lipides.** / **glucides.** / **protéines.**

L'huile est riche en **lipides.** / **glucides.** / **protéines.**

2 – Compréhension globale : préparer des plats diététiques

Écoutez l'extrait en entier. Cochez la ou les bonne(s) réponse(s).

La journaliste veut savoir :

- ce qu'est la nutrition.
- ce que veut dire le terme diététique.

Le nutritionniste Stéphane Besançon explique :

- des règles d'alimentation.
- les dangers d'une mauvaise alimentation.

Selon lui, pour avoir une alimentation saine il faut :

- éviter de manger entre les repas.
- manger des fruits et des légumes.
- consommer des produits de saison.
- contrôler les apports en nutriments.
- faire du sport.
- boire de l'eau.

La journaliste demande ensuite :

- des recettes de plats équilibrés.
- des conseils pratiques.

Pour respecter ces règles de diététique, il est préférable :

- d'acheter des plats préparés.
- d'éviter les aliments gras.
- de limiter le sel et le sucre.
- de ne pas boire d'alcool.
- de boire uniquement de l'eau.
- de cuisiner ses plats.

3 – Les cinq grandes règles de diététique

Écoutez l'extrait de 0'32 à 1'01*. Entourez les bonnes réponses.
Quels verbes entendez-vous ?

« On essaye à chaque fois de se dire qu'il faut respecter cinq grandes règles. La première c'est de bien répartir / réduire les repas et d'espacer / éviter les grignotages pour éviter les apports excédentaires en calories. La deuxième c'est diminuer / diversifier et intensifier / intégrer 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/ assimiler 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 se désaltérer / s'hydrater correctement [...] »

4 – En pratique

Écoutez l'extrait de 1'16 jusqu'à la fin. Cochez les bonnes réponses.

Qu'est-ce qu'il faut limiter dans son alimentation ?

- les aliments ultra transformés
- les plats maison
- les fruits secs
- les confiseries
- les laitages
- les aliments salés
- la graisse
- le café
- les boissons sucrées
- le sucre

*vous pouvez écouter le player dans la version en ligne de l'exercice sur le site RFI Savoirs