

GUIDE PRATIQUE

SSSES

SERVICE SANITAIRE
DES ÉTUDIANT.E.S EN SANTÉ



Nutrition



Pour agir

POUR AGIR

CHEMINEMENT NUTRITIONNEL

En vue de permettre aux personnes d'avoir une nutrition favorable à leur santé en faisant des choix éclairés, vous pouvez vous baser sur ce que l'on appelle le cheminement nutritionnel. Différentes facettes et catégories de la nutrition peuvent être abordées.

› CATÉGORIES	› OBJECTIFS D'INTERVENTION
› Représentation en nutrition	• Éveiller une prise de conscience sur son équilibre nutritionnel • Identifier les différentes dimensions de la nutrition • Mettre en évidence les freins et les leviers à des pratiques nutritionnelles saines
› Familles d'aliments	• Rétablir les idées reçues autour des aliments et de l'activité physique • Déterminer les biais de lecture nutritionnelle • Identifier les couleurs associées à chaque catégorie nutritionnelle
› Intérêt Nutritionnel	• Identifier la caractéristique nutritionnelle principale des aliments • Savoir classer les aliments en fonction de leur intérêt nutritionnel • Identifier les effets sur l'organisme
› Recommandations de consommation	• Connaître les différentes recommandations nutritionnelles • Être en capacité d'identifier la teneur de ses pratiques nutritionnelles • Développer une analyse critique de l'offre nutritionnelle
› Nutrition en pratique	• Acquérir des références en termes de portion alimentaire • Être en capacité d'estimer ses apports alimentaires et sa pratique physique • Déterminer les stratégies de rapprochement envers les recommandations
› Repas équilibré	• Identifier les codes couleurs par repas • Acquérir les repères de répartition alimentaire • Atteindre une rythmicité nutritionnelle favorable
› Nutrition équilibrée	• Développer le plaisir nutritionnel (goût alimentaire – pratique physique) • Permettre l'analyse et l'adaptation dans la construction des repas • Développer les capacités culinaires