

Révision examen diététique

- Déterminer en quoi consiste la ration de base d'un individu ?
La ration de base d'un individu **dépend de l'état de l'individu**, s'il est au **repos**, il aura besoin d'une ration d'**entretien**. La ration de l'homme qui effectue un **travail** se nomme **ration de production** car ses besoins augmentent.
- Déterminer en quoi consiste l'équilibre qualitatif ?
Une bonne alimentation est un jeu d'associations il faut respecter l'**équilibre entre glucide, lipides et protides**. Respecter l'**équilibre entre les acides aminés d'origine animale ou végétale de hautes ou de basses valeurs biologiques**. Respecter l'**équilibre entre les graisses saturées et insaturées. Meilleures les végétales**. Respecter l'**équilibre entre glucides à absorption lente et rapide**. Respecter l'**équilibre entre vitamines et nutriments**. Respecter l'**équilibre entre les sels minéraux**.
- Énoncer les trois lois de la ration ?
La ration doit apporter chaque jour à l'organisme une certaine **quantité d'énergie nécessaire à son fonctionnement, glucides-lipides-protides**.
La ration doit apporter chaque jour à l'organisme **tous les principes nutritifs non énergétiques indispensables à la vie : eau, vitamine, éléments minéraux, fibres**.
Il est nécessaire que les **principes nutritifs** indispensables existent dans les **rations** et **proportions** convenables, un certain **équilibre** doit exister entre eux.
- Que doit procurer l'alimentation à l'enfant ?
Une ration d'entretien : qui sert à couvrir les dépenses automatiques de l'organisme (métabolisme basal). **Une ration pour le travail musculaire et cérébral** : elle doit couvrir les besoins dus à l'activité importante de l'enfant.
Une ration de croissance : augmentation de la masse musculaire, ossification.
- Une alimentation inadaptée à ses besoins peut avoir pour l'enfant des conséquences néfastes.
Trop peu de lait et de dérivés entraînent un manque de calcium qui peut engendrer une **mauvaise ossification, des retards de croissance, parfois le rachitisme**.
Trop de produits laitiers peut amener des **troubles par insuffisance d'autres éléments : fer, fibres, et un déséquilibre entre calcium et phosphore**.
Le manque de protides entrave la croissance et la résistance aux infections.
Le manque de légumes et de fruits amène une **carence en vitamines, éléments minéraux et fibres, favorise la constipation**.
Une suralimentation provoque des **problèmes gastriques, intestinaux, favorise l'obésité**.
Une consommation trop importante d'aliments entre les repas amène un **manque d'appétit aux repas principaux et un risque de carence en éléments nutritifs de base**.
- Quels conseils donner pour l'alimentation d'un enfant trop gros ?
De boire de préférence de l'**eau**, de manger des **fruits** au lieu de biscuits, de manger des **légumes** tout les jours, de manger des **produits laitiers demi-écrémés**, de limiter la consommation de viande grasse, de manger du **poisson une à deux fois par semaine**.
- Pourquoi dit-on que les besoins caloriques de l'adolescent sont relativement plus importants que ceux de l'adulte ?
Les besoins caloriques sont **plus importants** car le **métabolisme de base** est **proportionnellement plus élevé**, la **construction tissulaire** demande **plus d'énergie**, les

dépenses musculaires sont **plus importantes** que l'adulte pour un travail identique.

- Qualifiez les besoins quantitatifs et qualitatifs d'un adolescent en protides, glucides, lipides, sels minéraux et vitamines, donner des exemples ?
Glucides : 6,5g/kg/jour. Ex : fruits, miel...
Protides : 2g/kg/jour. Ex : viande rouge...
Lipides : 2,5g/kg/jour. Ex : graisse végétale de préférence...
Calcium : 1,2 à 1,5g/jour. Ex : produits laitiers...
Fer : 16 à 18 mg/jour. Ex : viandes et légumes verts...
Eau : 1,5l par jour.
- Déterminer le besoin quantitatif réel de la femme enceinte ?
La ration calorique doit être augmentée raisonnablement pour : **couvrir les besoins engendrés par la grossesse, couvrir les besoins du fœtus, préparer l'organisme au travail de l'accouchement.**
- Caractériser les besoins et la ration de protides, glucides, lipides, calcium, phosphore de la femme enceinte ?
Protides : 1,5 à 2g/kg/jour de préférence d'origine animale (50 à 60%) et d'origine végétale (35 à 45%). Choix des aliments maigres, viande blanche, poisson, produits laitiers (750cc).
Glucides : 300 à 400 gr/jour. En sucres naturels, fruits, amidons complets (riz, pâtes, céréales, pains) à adaptés selon l'activité de la femme enceinte. Le glucose est la source essentielle d'énergie pour le fœtus.
Lipides : 100 à 120gr/jour. 30 à 35 %. Préférer les corps gras insaturés, consommer les graisses plutôt crues que cuites, faire attention aux graisses cachées (pâtisserie, charcuteries, sauces...).
Calcium : 1,2mg, pour les femmes enceintes, le rapport sera de 1, produits laitiers, poisson... 60% du calcium et du phosphore se fixe sur le fœtus les deux premiers mois de la grossesse.
- Déterminer les particularités de l'alimentation de la femme enceinte de moins de 20 ans ?
Veiller à bien éviter les carences. Les **besoins énergétiques** sont **plus importants**, la future mère doit couvrir ses propres besoins, sa croissance et les besoins liés à la grossesse. La quantité en calories de la ration journalière tiendra compte des paramètres des activités physiques de la future mère.
- Spécifier les particularités de l'alimentation de la femme qui allaite ?
Les besoins caloriques s'élèvent à **3000 à 3500 K cal**. Pour donner 850cc de lait, la dépense énergétique est plus ou moins de 750 K cal qui nécessite un supplément de 550 K cal, le reste étant pris dans les réserves de la mère.
Lait ou équivalences : 750 à 1000cc/ jour.
Glucides et lipides : consommés en fonction des activités et des besoins qui en découlent.
Les vitamines et sels minéraux : calcium et phosphore en quantités suffisantes pour la calcification des os, la formation des dents. 1,4 à 1,5g par jour. La ration de fer, 12mg, viande rouges, légumes verts, céréales complètes.
L'alimentation sera riche en vitamines A,B,C, D.

- Chez l'homme et la femme de plus de 65 ans, les besoins énergétiques sont diminués, justifier, déterminer les conséquences alimentaires.
 Car **diminution de la dépense énergétique, diminution du métabolisme de base et de la masse musculaire, diminution des activités**, en moyenne l'apport calorifique se situera entre **1500 à 2000 calories par jour**. On diminuera la quantité globale de calories afin de ne pas favoriser la prise de poids, on **limitera la consommation des produits sucrés et des aliments gras**.
- Déterminer les différents changements physiologiques observés chez les personnes âgées ?
 Développer 3 points qui entraîneront une adaptation alimentaire.
Diminution de la perception de soif : Stimuler la personne âgée à boire régulièrement sans soif pendant la journée, à varier les boissons afin de susciter l'intérêt.
Diminution de la sensibilité gustative : la personne âgée a tendance à trop sucré ou trop salé les aliments qu'elle consomme, préférer les aromates, les épices, et les modes de cuisson qui préserve le goût des aliments.
Diminution de la motricité intestinale : la personne âgée présente souvent des problèmes de constipation, inviter la personne à augmenter sa consommation de fruits et de consommer des aliments riches en fibres.
- Déterminer les conseils à donner afin d'éviter ou de retarder les méfaits de l'ostéoporose ?
Augmenter la consommation des produits laitiers, 4 produits laitiers répartis sur les différents repas de la journée. Dès que le temps le permet, sortir prendre l'air et le soleil.
- Les matières grasses peuvent amener des troubles digestifs plus ou moins importants, donner des conseils quant à leurs choix et en leur consommation.
 Il faut **diminuer la consommation des aliments riches en cholestérol** (jaune d'œuf, beurre, graisse animal, crustacés, abats...). **Utiliser des margarines et des huiles végétales, des produits laitiers demi-écrémés, du poisson, des viandes maigres, des volailles, les fruits et les légumes**.
- Un problème couramment rencontré chez la personne âgée est la déshydratation, comment l'éviter, que conseiller ?
Stimuler la personne à boire régulièrement pendant la journée même sans sensation de soif. **Varié les boissons afin de susciter l'intérêt**.
- Certains changements physique tels que les problèmes de mastication peuvent entraîner des modifications alimentaires importantes, expliquer
 Manque de dents ou mal soignées ou prothèse dentaire mal adaptée, diminution de la capacité de mastication.
 Dans certaines institutions, on remarquera les régimes mixés, qui est en fait tout un plat mélangé avec le liquide (forme de maltraitance car tous les aliments sont mélangés rien ne se distingue, tout le plat a le même goût), il faut prendre en compte les goûts de la personne âgée et pour se faire il faut adapter son régime, en moulant chaque aliment mais à ne pas les mélanger.

- Donner des conseils afin de stimuler l'envie et l'appétit à domicile et en institution ?

Lui **proposer une alimentation variée, équilibrée et suffisante, bien présentée**. Être attentif à l'**atmosphère des repas**, de préférence en commun ; **veiller à l'autonomie et au confort de la personne** lors des repas ; lui **laisser le temps nécessaire**, être **attentif à ses demandes** ; ne pas passer trop rapidement à une alimentation mixée, prendre le temps qu'il faut pour que la personne goûte les aliments.