

# Description

Ce cours au choix te permettra d'acquérir une vue d'ensemble des concepts nutritionnels de base qui sont essentiels à l'acquisition de saines habitudes alimentaires. Les grands concepts tels que le mieux-être et la santé, la faim dans le monde, les relations intergénérationnelles, la communication, les traditions et les célébrations amènent l'élève à aller plus loin que l'apprentissage de connaissances théoriques.



## Introduction à la nutrition en ligne

### Thèmes et sous-thèmes

**Science de la nutrition : Démontrer une compréhension globale de la science de la nutrition.**

- La définition
- L'historique
- Les déterminants sur la santé
- L'apport alimentaire
- Le système digestif
- Les carrières

**Le guide alimentaire canadien : Pouvoir utiliser le guide alimentaire canadien dans le but de faire des choix éclairés.**

- Le guide alimentaire canadien
- Les étiquettes nutritionnelles
- Le consommateur averti

**Nutrition et société : Analyser les facteurs qui influencent les choix alimentaires et le mieux-être des individus, des familles, de la société.**

- Les influences
- Les sujets d'actualité

**Les nutriments : Comprendre le rôle des nutriments et leurs répercussions sur la santé des individus.**

- Les macronutriments
- Les micronutriments
- L'eau

**L'énergie : Comprendre le concept de bilan énergétique et le lien avec le poids des individus.**

- L'unité de mesure de l'énergie
- Le lien avec le poids des individus

## Activités

- Tu enquêteras sur des enjeux actuels et importants qui gravitent autour de la nutrition : gaspillage, obésité, surconsommation, diète, jeûne, etc.
- Tu planifieras un menu équilibré selon les directives du guide alimentaire canadien avec un budget limité.



- Tu porteras un jugement critique sur des recettes populaires selon tes lectures et constats.
- Tu analyseras la crédibilité des sites web de nutrition.
- Tu prépareras un concept publicitaire pour les plus jeunes.
- Tu évalueras le rôle de la nourriture dans certaines célébrations culturelles.
- Tu auras la chance de faire une journée de stage sur le marché du travail dans le but de vivre une expérience authentique qui se rapproche de tes intérêts.

## Emplois visés

- Diététiste
- Diététiste clinicien
- Technique en diététique
- Microbiologiste agroalimentaire
- Ingénieur alimentaire
- Chimiste alimentaire
- Bactériologiste
- Technicien de laboratoire
- Biotechnicien
- Technologue-spécialiste des produits alimentaires
- Éducateurs et éducatrices en matière de santé
- Kinésologue
- Médecin hygiéniste
- Gastroentérologue
- Cuisinier ou chef cuisinier
- Spécialiste de la gastronomie
- Autres