

Diététique et nutrition (équilibre alimentaire, carences, régimes)



Vocabulaire essentiel

Voici quelques mots et expressions essentiels pour parler de diététique et de nutrition. Familiarise-toi avec leur prononciation et leur usage dans le contexte.

Équilibre alimentaire

Mot/Expression	Prononciation	Définition	Exemple
Équilibre alimentaire	[e.kilibʁ a.li.mε.tɛʁ]	Combinaison	Un bon <i>équilibre</i>

		harmonieuse et variée des aliments	<i>alimentaire</i> est essentiel pour la santé.
Nutriments	[ny.tɕi.mǎ]	Substances fournies par les aliments nécessaires à l'organisme	Les fruits et légumes sont riches en <i>nutriments</i> .
Macronutriments	[mak.ɸo.ny.tɕi.mǎ]	Nutriments dont le corps a besoin en grandes quantités (glucides, lipides, protéines)	Les sportifs ont un besoin accru de <i>macronutriments</i> .

Carences

Mot/Expression	Prononciation	Définition	Exemple
Carence	[ka.ɸǎs]	Manque de certains nutriments dans l'alimentation	Une <i>carence</i> en fer peut causer de l'anémie.
Vitamines	[vi.ta.min]	Composé organique nécessaire en petite quantité pour le fonctionnement de l'organisme	Les agrumes sont une bonne source de <i>vitamines</i> .
Minéraux	[mi.ne.ɸo]	Éléments inorganiques essentiels à la nutrition	Le calcium est un <i>minéral</i> important pour les os.

Régimes

Mot/Expression	Prononciation	Définition	Exemple
Régime alimentaire	[ɕe.ʒim a.li.mǎ.tɕɸ]	Ensemble des habitudes alimentaires d'une personne	Elle suit un <i>régime alimentaire</i> végétarien.
Régime amaigrissant	[ɕe.ʒim a.mɛ.gɸi.sǎ]	Programme alimentaire visant à perdre du poids	Un <i>régime amaigrissant</i> doit être équilibré pour être sain.

Diète	[djɛt]	Restriction volontaire ou médicale des apports alimentaires	Après les fêtes, elle a décidé de suivre une <i>diète</i> .
-------	--------	---	---

Exemples de phrases

1. Pour maintenir un bon *équilibre alimentaire*, il est important de consommer des fruits et des légumes tous les jours.
2. Les médecins recommandent de surveiller les *carences* en vitamines chez les personnes âgées.
3. Avant de commencer un *régime amaigrissant*, consulte un nutritionniste pour éviter les déséquilibres.

Exercice d'expression orale

Activité : Discussion en binôme

Choisis un partenaire et discutez des questions suivantes. Utilisez le vocabulaire appris et essayez de donner des réponses complètes.

1. Que signifie pour toi un bon équilibre alimentaire ?
2. As-tu déjà expérimenté une carence en nutriments ? Comment l'as-tu surmontée ?
3. Quels sont les avantages et les inconvénients des régimes amaigrissants ?

Conseil : Prends des notes pendant la discussion pour te souvenir des idées principales et des nouveaux mots.

N'hésite pas à poser des questions si quelque chose n'est pas clair. Bonne chance et amuse-toi bien avec le vocabulaire de la diététique et de la nutrition !