

LES PRÉCIS DE
DIÉTÉTIQUE



Avec la **nouvelle**
méthodologie !!!

Conforme aux
Recommendations
Nutritionnelles pour la
Population

CAHIER D'EXERCICES

3^e édition 2019 - **RNP**

21 JOURS - 21 RATIONS

Marie-Caroline Baraut

MED-LINE
→
Editions

BTS
DIÉTÉTIQUE

CAHIER D'EXERCICES

3^e EDITION

21 JOURS – 21 RATIONS

Marie-Caroline Baraut

MED-LINE
→
Editions



Marie-Caroline Baraut est diététicienne nutritionniste, enseignante en BTS Diététique, community manager et conférencière en nutrition.

Après des expériences hospitalières (cardiologie, réadaptation cardiaque, diabétologie, pédiatrie, soins palliatifs et chirurgie digestive) et en cabinet libéral (obésité pédiatrique et réseau Paris-Diabète), elle se tourne vers l'enseignement en 2007.

Enseignante en nutrition et régime dans une école Lilloise et pour un centre d'enseignement à distance (Cned), elle est depuis 2008 membre de jury d'examen pour le BTS chaque année.

En juin 2013, elle crée le premier site de cours virtuels en ligne pour les étudiants en BTS Diététique (www.cours-bts-dietetique.fr).

Ces cours connaissent un vif succès. Ils sont rapidement suivis de versions enregistrées et d'exercices en e-learning. Un forum est créé pour réunir les étudiants et les encourager au quotidien.

Après cet ouvrage « 20 jours 20 rations » est née une collection « Les Précis de diététique ». Le GEM-RCN et les régimes courants en diététique thérapeutique représentent les volumes deux et trois.

Dans cette même collection est à paraître une série d'ouvrages de mémorisation en connaissance des aliments.

Suite aux nouvelles recommandations nutritionnelles pour la population, ce cahier d'exercices est remis à jour en avril 2019 et prend le nom de « 21 jours – 21 rations ».

CAHIER D'EXERCICES

ISBN : 978-2-84678-238-8

© 2019 ÉDITIONS MED-LINE

Éditions MED-LINE

Tél. : 09 70 77 11 48

e-mail : inline75@aol.com

www.med-line.fr

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

Cours et actualités en BTS Diététique

www.cours-bts-dietetique.fr

Suivre les actualités sur Twitter

@btsdietetique

Rejoindre le groupe de travail de Diétito et ses défis hebdomadaires

<https://www.facebook.com/groups/dietito/>

Groupe de travail des cours en ligne :

<https://www.facebook.com/groups/baraut.mc/>

Contacter l'auteur de cet ouvrage

mc.baraut@orange.fr

<https://www.facebook.com/marielinecarolinebaraut>

Publications dans la même collection

- Le GEM-RCN en restauration collective (avec exercices d'application)
- Cahier d'exercices – Les régimes courants en Diététique thérapeutique (Editions MED-LINE)
- Connaissance des aliments : lait et produits laitiers - aide-mémoire

CAHIER D'EXERCICES

21 JOURS - 21 RATIONS

Cher(e) étudiant(e),

Le jour de l'examen, l'objectif est d'établir une ration en quinze minutes maximum (ration et répartition comprises). Pour y parvenir sereinement, un entraînement quotidien est donc primordial.

J'ai réalisé ce livret afin de vous aider et vous faire gagner du temps.

Si vous n'avez pas compris la méthodologie pour établir une ration, je vous conseille de travailler à nouveau votre cours ou de consulter mon cours en ligne (www.cours.bts.dietetique.fr).

Il s'agit de réaliser une ration quotidienne. Les premières rations vous demanderont du temps mais vous constaterez au bout de quelques jours que les exercices permettent progressivement de gagner en rapidité. Ce qui est attendu à l'examen !

L'apprentissage est progressif. Les premiers exercices sont simples avec un calcul unique des macronutriments et du calcium. Puis j'ai intégré des difficultés graduellement. Ainsi, le cahier est composé de deux étapes. Il faut commencer par l'exercice 1 et suivre la progression.

Une table de valeurs moyennes est proposée (page 23) puis une seconde plus complète (page 34). Attention, ces tables représentent des valeurs moyennes. Ces valeurs sont acceptées dans le calcul rapide d'une ration à l'examen. Pour des calculs plus précis vous pouvez vous reporter à la table Ciqua.

A chaque exercice correspond une correction en fin de fascicule. Il est préférable de ne pas regarder la correction avant la fin de l'exercice.

Certaines valeurs (notamment celles figurant aux lignes intitulées « Total » des tableaux) ont été arrondies afin de se conformer à la nomenclature utilisée à l'examen.

Je vous souhaite un bon entraînement !

Marie-Caroline Baraut

SOMMAIRE

MÉTHODOLOGIE RATION 1

EXERCICES À REMPLIR.....21

- **Valeurs moyennes (pour 100 g)** à mémoriser pour le calcul rapide d'une ration 23
- **EXERCICE 1** : Objectif : 1 900 kcal 24
- **EXERCICE 2** : Objectif : 2 400 kcal + calcul du calcium (950 mg minimum) 25
- **EXERCICE 3** : 2 300 kcal avec calcul du calcium (950 mg minimum) et répartition journalière 26
- **EXERCICE 4** : Objectif : 2 600 kcal avec calcul du calcium (950 mg minimum) et répartition journalière + une collation 27
- **EXERCICE 5** : Objectif : 1 800 kcal avec calcul du calcium (950 mg minimum) et répartition + une collation..... 28
- **EXERCICE 6** : Objectif : 2 100 kcal avec calcul du calcium (minimum 950 mg) et répartition 29
- **EXERCICE 7** : Objectif : 1 500 kcal avec le calcul du calcium (minimum 950 mg) et une répartition..... 30
- **EXERCICE 8** : Objectif : 2 500 kcal avec calcul du calcium (950 mg minimum) et une répartition avec une collation..... 31
- **EXERCICE 9** : Objectif : 3 000 kcal avec calcul du calcium (950 mg minimum) et répartition dont une collation 32
- **EXERCICE 10** : Objectif : 2 500 kcal avec calcul du calcium (1200 mg minimum) et répartition dont une collation..... 33
- **Valeurs moyennes (pour 100 g)** à mémoriser pour le calcul rapide d'une ration 34
- **EXERCICE 11** : Objectif : 2 000 kcal avec calcul du calcium (950 mg minimum) et une répartition..... 35
- **EXERCICE 12** : Objectif : 2 200 kcal avec calcul du calcium (1200 mg minimum) et du fer (11 mg) + une répartition avec une collation..... 36
- **EXERCICE 13** : Objectif : 2 100 kcal + calcul du potassium + une répartition 37
- **EXERCICE 14** : Objectif : 2 200 kcal avec calcul du calcium (minimum 950 mg) et du sodium+ répartition 38
- **EXERCICE 15** : Objectif : 1 800 kcal avec calcul du calcium (950 mg) et du phosphore + répartition..... 39
- **EXERCICE 16** : Objectif : 2 800 kcal avec calcul du calcium (1 200 mg), du fer (11 mg) et du sodium + répartition avec collation..... 40
- **EXERCICE 17**: Objectif : 2 600 avec calcul du calcium (1 200 mg), du fer (11 mg), du sodium et du potassium + répartition avec collation..... 41
- **EXERCICE 18** : Objectif : 1 900 kcal dont + de 15% de protéines minimum avec calcul du calcium (1 200 mg) + deux collations..... 42
- **EXERCICE 19** : Objectif : 2 800 kcal avec calcul du calcium (1200 mg) et une collation 43
- **EXERCICE 20** : Objectif : 2 400 kcal avec calcul du calcium (1 200 mg) + une collation 44
- **EXERCICE 21** : Objectif : 2 100 kcal– Répartition et une journée de menus d'un mois de septembre 45

CORRECTION46

- **EXERCICE 1** : Objectif : 1 900 kcal 47
- **EXERCICE 2** : Objectif : 2 400 kcal + calcul du calcium (950 mg minimum) 48
- **EXERCICE 3** : 2 300 kcal avec calcul du calcium (950 mg minimum) et répartition journalière 49
- **EXERCICE 4** : Objectif : 2 600 kcal avec calcul du calcium (950 mg minimum) et répartition journalière + une collation 50
- **EXERCICE 5** : Objectif : 1 800 kcal avec calcul du calcium (950 mg minimum) et répartition + une collation..... 51
- **EXERCICE 6** : Objectif : 2 100 kcal avec calcul du calcium (minimum 950 mg) et répartition 52
- **EXERCICE 7** : Objectif : 1 500 kcal avec le calcul du calcium (minimum 950 mg) et une répartition 53
- **EXERCICE 8** : Objectif : 2 500 kcal avec calcul du calcium (950 mg minimum) et une répartition avec une collation..... 54
- **EXERCICE 9** : Objectif : 3 000 kcal avec calcul du calcium (950 mg minimum) et répartition dont une collation 55
- **EXERCICE 10** : Objectif : 2 500 kcal avec calcul du calcium (1200 mg minimum) et répartition dont une collation..... 56
- **EXERCICE 11** : Objectif : 2 000 kcal avec calcul du calcium (950 mg minimum) et une répartition 57
- **EXERCICE 12** : Objectif : 2 200 kcal avec calcul du calcium (1200 mg minimum) et du fer (11 mg) + une répartition avec une collation..... 58
- **EXERCICE 13** : Objectif : 2 100 kcal + calcul du potassium + une répartition 59
- **EXERCICE 14** : Objectif : 2 200 kcal avec calcul du calcium (minimum 950 mg) et du sodium+ répartition 60
- **EXERCICE 15** : Objectif : 1 800 kcal avec calcul du calcium (950 mg) et du phosphore + répartition..... 61
- **EXERCICE 16** : Objectif : 2 800 kcal avec calcul du calcium (1 200 mg), du fer (11 mg) et du sodium + répartition avec collation..... 62
- **EXERCICE 17**: Objectif : 2 600 avec calcul du calcium (1 200 mg), du fer (11 mg), du sodium et du potassium + répartition avec collation..... 63
- **EXERCICE 18** : Objectif : 1 900 kcal dont + de 15% de protéines minimum avec calcul du calcium (1 200 mg) + deux collations 64
- **EXERCICE 19** : Objectif : 2 800 kcal avec calcul du calcium (1200 mg) et une collation 65
- **EXERCICE 20** : Objectif : 2 400 kcal avec calcul du calcium (1 200 mg) + une collation 66
- **EXERCICE 21** : Objectif : 2 100 kcal– Répartition et une journée de menus d'un mois de septembre 67

BTS
DIÉTÉTIQUE

CAHIER D'EXERCICES

21 JOURS - 21 RATIONS

MÉTHODOLOGIE RATION

Une ration est un outil pour le diététicien lui permettant de réaliser des calculs précis sur un ou plusieurs repas, pour une collectivité ou un individu bien portant ou malade.

I. Définition

Une ration est un **outil pour le diététicien** lui permettant de réaliser des calculs précis sur un ou plusieurs repas, pour une collectivité ou un individu bien portant ou malade.

Une ration se présente sous ce format que nous allons détailler.

	Quantités (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)*	Calcium (mg)
Lait ½ écrémé					
Yaourt					
Fromage					
VPO					
Pain					
Céréales ou équ.					
Légumes					
Fruits					
Huiles					
Beurre					
Margarine					
Sucre					
Total (g)					
Total (kcal)					
% AET					
% AET attendu	10 à 20 %	35 à 40 %	40 à 55 %		
AET kcal (kJ)					
AET attendu kcal (kJ)					

* < 100 g de Sucres totaux hors lactose et galactose

	Quantités (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)*	Calcium (mg)
Lait ½ écrémé					
Yaourt					
Fromage					
VPO					
Pain					
Céréales crues ou équivalent					
Légumes					
Fruits					
Huiles					
Beurre					
Margarine					
Sucre					
Total (g)					
Total (kcal)					
% AET					
% AET attendu	10 à 20 %	35 à 40 %	40 à 55 %		
AET kcal (kJ)					
AET attendu kcal (kJ)					

* < 100 g de Sucres totaux hors lactose et galactose

Si vous observez les lignes, elles respectent un ordre correspondant aux familles d'aliments. Il faut respecter cet ordre.

Pour les lignes des produits laitiers = Vous choisissez d'écrire trois lignes (Lait, yaourt, fromage) ou deux lignes (lait ou équivalent – fromages). Les deux sont acceptées à l'examen. L'important est la cohérence.

Pour les corps gras vous pouvez inscrire deux lignes (huiles, beurre) ou trois lignes (avec la margarine) ou développer les huiles (une ligne huile riche en AGMI – une ligne huile riche en AGPI).

Pour établir une ration vous devrez vous servir :

- des valeurs d'une **table de composition simplifiée des aliments** (qui vous permettra de réaliser des calculs rapides)
- des **valeurs précises** (table Ciqual) si vous devez effectuer une analyse plus précise d'un menu par exemple.

Valeurs moyennes (pour 100 g) à mémoriser pour le calcul rapide d'une ration

Vous retrouverez cette table en deux étapes de mémorisation dans ce cahier d'exercices.

	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Vit C (mg)
Lait ½écrémé	3,2	1,6	5	120		50	150	85	-
Yaourt	4	1	5	160		60	200	80	-
Fromage (moyenne)	20	22	-	500		500	100	500	-
VPO	18	10	-	20	1,8	90	300	200	-
Pain	8	-	50	20	1	650	100	90	-
Produits céréaliier (et équivalent)	10	-	75	20	1	-	130	130	-
Légumes	1	-	5	40	1	40	300	40	15
Fruits	-	-	12	20	0,5	2	300	20	25
Huiles	-	100	-	-	-	-	-	-	-
Beurre	-	83	-	15		10	15	24	-
Margarine	-	83	-	-	-	120	40	20	-
Sucre	-	-	100	-	-	-	-	-	-

II. Présentation du format de la ration

→ La colonne de gauche est celle des aliments.

Vous serez pénalisé à l'examen si vous ne respectez pas cet ordre de présentation.

On admet aussi, car enseigné dans certaines écoles :

- Une ligne pommes de terre + une ligne céréales
- Une ligne céréales et équivalents (attention à la conversion céréales cuites)
- Une ligne margarine et une ligne beurre (pas obligatoire, seul le beurre peut apparaître)
- Une ligne « produits sucrés »

Ce qui donne un exemple de tableau ci-dessous qui diffère peu de celui de la page précédente.

Pour ma part j'enseigne à mes étudiants de noter une ligne yaourt.

Elle n'est pas obligatoire et nous devons nous adapter à la personne prise en charge mais les bénéfices nutritionnels du yaourt sont importants si la consommation est régulière (voir cours CDA3 sur www.cours-bts-dietetique.fr).

Retenez surtout qu'il faut, pour construire votre ration, vous référer à ce que vous enseigne votre professeur en nutrition.

L'important est le résultat et ces présentations sont toutes acceptées à l'examen.

- D Réussir son examen avec un entraînement quotidien**
Le jour de l'examen, vous devez établir une ration en quinze minutes maximum (ration et répartition comprises). Pour y parvenir sereinement, un entraînement quotidien est donc primordial.
- D Gagner du temps**
Ce livre est destiné à vous aider et vous faire gagner du temps.
Il s'agit de réaliser une ration quotidienne. Les exercices de ce livre vous permettent progressivement de gagner en rapidité. Ce qui est attendu à l'examen !
- D Un apprentissage progressif**
L'apprentissage est progressif. Les premiers exercices sont simples avec un calcul unique des macronutriments et du calcium. Puis des difficultés graduelles sont intégrées. Ainsi, le cahier est composé de deux étapes. Il faut commencer par l'exercice 1 et suivre la progression.
Une table de valeurs moyennes est proposée, puis une seconde plus complète.
- D Des exercices corrigés**
A chaque exercice correspond une correction en fin de fascicule. Il est préférable de ne pas regarder la correction avant la fin de l'exercice



Marie-Caroline Baraut est diététicienne nutritionniste. Ancienne hospitalière, elle débute à l'Education Nationale en 2007 comme enseignante en BTS Diététique. Passionnée par la transmission de savoirs, elle crée en 2013 le premier site de cours en ligne www.cours-bts-dietetique.fr.

Classes virtuelles, e-learning et forums permettent aux étudiants de s'entraîner et de s'entraider pour préparer leur examen. Elle publie en 2015 le premier Précis de diététique « 20 jours – 20 rations », suivi en 2016 du deuxième Précis « Le GEM-RCN, les recommandations et outils ». En 2017 « les régimes courants en diététique thérapeutique » et 2019 « Le lait et les produits laitiers, ouvrage de mémorisation »

15 € TTC

ISBN : 978-2-84678-238-8



9

782846 782388

MED-LINE
Editions

www.med-line.fr

Crédit photo : Punto Studio Foto@Fotolia