

DÉROULEMENT D'UNE CONSULTATION

1. D'abord, la diététiste-nutritionniste doit apprendre à vous connaître : elle procèdera à l'évaluation de votre santé globale, de votre style de vie et de vos habitudes alimentaires.
2. Ensuite, la diététiste-nutritionniste vous indiquera dans quelle mesure votre alimentation vous permet de combler vos besoins nutritionnels ou vous permet de contrôler ou prévenir certaines maladies.
3. Une fois les forces et les limites de votre alimentation identifiées, la diététiste-nutritionniste vous présentera plusieurs stratégies d'intervention possibles. En collaboration avec la nutritionniste, vous devrez vous fixer quelques objectifs de changement de comportement simples et réalistes. Ces objectifs peuvent se situer au niveau de vos connaissances, de vos perceptions, de votre comportement alimentaire ou de votre apport en certains éléments nutritifs.
4. Pour vous aider à modifier vos habitudes alimentaires, la diététiste-nutritionniste vous enseignera quelques principes de base en nutrition. Elle peut également vous remettre des documents qui complètent ou résument les points discutés lors de la rencontre.

PLAN D'UNE CONSULTATION NUTRITIONNELLE EFFECTUÉE PAR UN ÉTUDIANT EN NUTRITION

