

**Ne pas confondre grignotage et collation**

Quoi :	Séance d'animation de groupe
Qui / Par qui:	Personnes diabétiques / Diététicienne et infirmière
Où :	CH BERNAY
Quand :	Lundi 10h 12h
Pourquoi :	Apprentissage collectif sur la gestion des grignotages et la composition d'une collation équilibrée
Comment :	Diverses techniques d'animation avec l'objectif de favoriser l'expression

**1<sup>ère</sup> question :** **Faire une collation et grignoter, est-ce la même chose ?**

*Méthode :* Brainstorming par colonne

*Paper board*

*2 colonnes Grignotage / Collation*

*Noter par colonne les remarques des participants* ≠ Grignotage car repas structuré

**2<sup>ème</sup> question :** **Constituez une collation équilibrée.**

*Outil :* Cartes d'aliments (empruntées au relais)

*Méthode :* A l'aide de cartes d'aliments choisies par le patient, ce dernier établit son menu, puis discussion

**3<sup>ème</sup> question :** **Prévenir par une alimentation équilibrée, quels en sont les grands principes ? (rappel par rapport au 1<sup>er</sup> atelier)**

Brainstorming