

Les glucides

Quoi :	Séance d'animation de groupe
Qui / par qui :	Personnes diabétiques / Diététicienne et infirmière
Où :	Maison des associations de Bernay
Quand :	A déterminer ?
Pourquoi :	Apprentissage collectif sur les aliments sources de glucides, en vue d'adapter l'alimentation au quotidien
Comment :	Diverses techniques d'animation avec l'objectif de favoriser l'expression

1^{ère} question : Qu'évoque pour vous le mot « glucides » ?

Méthode : Méta-plan

- Synonymes : sucres, saccharose...
- Sucres lents / rapides Simples / complexes
- **Edulcorants Définir ceux qui se cuisinent et ceux qui ne se cuisinent pas**
- Notion d'interdits ?

2^{ème} question : Connaissez-vous le rôle des glucides ?

- Plaisir / Energie ?

3^{ème} question : Citez des aliments contenant des glucides ?

Méthode : A partir de photos, d'images / classement

- Glucides simples
- Glucides complexes

4^{ème} question : En tant que diabétique, que pouvez-vous consommer comme aliments apportant des glucides ?

Méthode : Brainstorming

- Féculents / Pain A chaque repas, selon dépense
- Fruits et légumes 5 portions / jour
- Produits sucrés Occasionnellement, en petites quantités, dans un repas

5^{ème} question : Avez-vous déjà entendu parler d'Index Glycémique ?

Définition : deux aliments peuvent contenir la même quantité de glucides mais ne pas avoir la même influence sur la glycémie.

Un même aliment peut avoir un index glycémique différent selon son mode de préparation (ex : pommes de terre / purée) et selon s'il est consommé seul ou associé à d'autres aliments (ex : le chocolat consommé en fin de repas).

Notion qui permet d'assouplir les conseils donnés.

Citez des exemples.