

## PROTOCOLE

### Des menus à la liste de course

#### **OBJECTIF : Savoir composer des menus équilibrés**

- **Connaître les aliments pour constituer des repas équilibrés**
- **Identifier les ressources à disposition**
- **S'entraîner à composer des menus**
- **Savoir ressortir sa liste de courses du menu**

#### **PREPREQUIS :**

- **Lieu** : salle de réunion de taille adaptée
- **Population cible** : patients diabétiques de type II et entourage  
8 à 12 personnes
- **Durée** : 1h à 1h30
- **Animateurs** : Diététicienne/IDE ou Diététicienne/Médecin
- **Matériel** : tableau blanc ou à feuille, marqueurs de couleur

#### **CONTENU :**

##### **1er objectif opérationnel : Connaître les aliments pour constituer des repas équilibrés**

- **Mots-clefs** : féculents, légumes, matières grasses, fréquences, portion, ...
- **Technique(s) d'animation possible(s)** : main de l'équilibre, métaplan, brainstorming, Map, jeu des 7 familles, ...
- **Matériel** : main de l'équilibre, ou feuille blanche et crayons de couleur, post-it, Map, jeu des 7 familles, ...

##### **2<sup>ème</sup> objectif opérationnel : Identifier les ressources à disposition**

- **Mots-clefs** : matériels, habitudes culinaires, capacité (temps, financière), gestion des restes
- **Technique(s) d'animation possible(s)** : blason
- **Matériel** : exemplaire du blason, crayon

##### **3<sup>ème</sup> objectif opérationnel : s'entraîner à composer des menus**

- **Technique d'animation** : mise en pratique
- **Matériel** : prospectus alimentaire de GMS

##### **4<sup>ème</sup> objectif opérationnel : savoir ressortir sa liste de course du menu**

- **Technique d'animation** : mise en pratique
- **Matériel** : menu fait précédemment