

## Atelier diététique : Les glucides

Effectifs	8 à 10 personnes
Durée	1h30 (bloquer 2h)
Fréquence ateliers	6 semaines
Support technique	Paper board Pâte à fixe Feutres Feuilles stylos
Objectifs Pédagogiques	Connaissances des aliments qui contiennent du sucre Compétence sur l'action du sucre dans le corps Dédramatisation et gestion de la maladie

### Déroulement

Durée	Message clé	Méthode	Support
5 min	<b>Présentation</b>	Présentation des intervenants, des participants et de l'activité.	
15 min	<b>Questionnement général :</b>	<p>1/. <b>Que vous évoque les glucides ? Quels aliments contiennent du sucre ?</b></p> <p>2/. Classement des aliments en 3 colonnes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sucre simple</li> <li>- sucre complexe</li> <li>- aucun sucre</li> </ul> <p>3/. Si des aliments manquent : les proposer au groupe pour qu'ils donnent leur avis.</p>	<p>Réponse orale des participants.</p> <p>Trace écrite de la part de l'animateur (3 colonnes)</p> <p>paper board + stylo.</p>

5 MIN	<i>Reprise des notions</i>	1/. Demander au groupe de réagir sur ces 3 colonnes → <b>la saveur sucrée témoigne t-elle de la teneur en glucides des aliments ?</b>	Discussion avec le groupe.
15min	<b>Notion quantitative :</b> → à chaque repas les glucides doivent être présent.....→	1/. 20 g de glucides dans environ 100 g de riz cuits. Exo : Pesez 100 g de riz cuit avec matériel à disposition. <u>obj</u> : se familiariser avec cette notion de quantité.	Matériel : bol chinois, balances, cuillères, féculents cru et cuits
10 min	<b>Notion qualitative :</b> → Index Glycémique .....→	1/. Jus de fruits, fruits et compotes, quelle différence pour vous?	Paper board + stylos Courbe pour montrer l'évolution de la glycémie.
15 min	<b>Equivalences glucidiques</b>	1/. Qu'est ce que c'est ? 2/. A quoi servent- elles ? <u>objectif</u> : Ils permettent de varier l'alimentation et les plaisirs gustatifs.	Menu + critique. Et / ou Aliments factices ? et / ou Représentation d'aliments
10 min	<b>Aliments interdits ?</b>	OUI ou NON, comment faire ? → Réponse + commentaires des participants. → expl de l'animateur : effet de la confiture en post prandial ou isolé	
10 min	<b>Trépied glycémique</b>	1/. Quels sont les facteurs qui rentrent en jeux dans l'équilibre de votre glycémie ? <u>Réponse</u> : Alimentation / activité physique / traitement. 2/. Identification à un tabouret (trépied).	Brainstorming Paper board + stylos Trépied, tabouret ?
5 min	<b>Conclusion</b>	Evaluation	Rapport d'évaluation