



Votre santé au cœur de notre engagement

ATELIER DIETETIQUE N°1

Les glucides – Composition des aliments de base – Gestion des menus – Lecture des étiquettes

1. ANIMATEUR

Diététicienne

2. LIEU

Salle d'éducation thérapeutique

3. DUREE

1h30, le lundi matin, de 11h à 12h30

4. OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Le patient diabétique doit être capable de connaître la composition glucidique des aliments de base et doit savoir lire une étiquette.

5. METHODES PEDAGOGIQUES

Exposé interactif
Mise en situation

6. SUPPORT ET MATERIEL

- Menu hôpital standard (2 choix)
- aliments factices, emballages vides
- étiquettes
- paper-board,
- relevé alimentaire fait à domicile sur 3 jours demandé avant séjour
- un kilo de sucre
- petits plateaux
- assiettes
- balances
- livret de la minceur, gluco-compteur, documents rédigés par le service, resto-pouce
- pyramide alimentaire en photo

7. DEROULEMENT

1. A partir de la pyramide alimentaire faire un rappel sur équilibre alimentaire
2. Présentation rapide de la méthode insulinothérapie
3. Révision sur le teneur en glucides des aliments de base

Atelier A : Mieux connaître les familles d'aliments de base

Objectif : connaître de façon précise la teneur glucidique des aliments de base

Déterminer la quantité de glucides apportés par :

- les produits laitiers avec ou sans sucre
- les légumes verts
- les féculents, le pain
- les fruits frais, secs, au sirop
- les produits sucrés (laitages, pâtisseries...)

Atelier B : lecture des étiquettes à partir d'emballages vides

Objectif : calculer les glucides à partir des produits industriels

Exercice N°1 pour se familiariser avec la teneur glucidique des aliments

(fait avec aliments factices ou emballages vides)

Réalisation de plateaux fictifs

En utilisant des aliments factices et emballages vides

- créer petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner
- calculer les glucides (*possibilité de matérialiser en utilisant des carrés de sucre*)

Outils proposés :

- à partir de montages photos (*illustrant la teneur glucidique des aliments*) accrochés au fur et à mesure aux murs pour rester utilisables pendant toute la formation
- livret resto pouce ou livret de la minceur

facultatif : Questions posées au groupe

- quels sont les aliments que vous aimeriez consommer (objectif : leur donner la composition glucidique)
- quels sont ceux que vous n'avez jamais osés manger depuis que vous êtes diabétiques (les inciter à les réintroduire dans leurs menus de façon adaptée)

Exercice N°2 : gestion des repas pendant l'hospitalisation à partir du menu standard de l'hôpital

Chaque personne choisit le repas qu'elle souhaite et calcule l'apport glucidique de tous les repas du séjour.

REPAS : dans les chambres respectives

Proposer des assiettes et une balance pour aider à évaluer portions

Remise de documents avec compositions glucidiques

8. SYNTHÈSE ET ÉVALUATION

Le mercredi après midi