



THEME : L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Séquence éducation en groupe

- ❖ Groupe de 10 patients maximum
- ❖ Durée : 50 min
- ❖ animateur : Diététicien(ne)
- ❖ Objectif Général :
 - **Connaître les bases de l'alimentation équilibrée**

Ce document est composé de quatre colonnes :

Colonne objectifs	Colonne messages	Colonne méthodes	Colonne supports
Les objectifs formulés sont les objectifs <u>pour le patient</u> , c'est à dire le <u>sujet apprenant</u>	Les messages sont les messages clés, à retenir par les patients	Suggestion d'une méthode pédagogique utilisable par le soignant. <i>En italique, question ou consigne donnée au groupe par l'animateur.</i>	Matériel nécessaire

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	MESSAGES CLE	METHODES PEDAGOGIQUES	SUPPORTS
Composer un repas équilibré	<p>L'alimentation diabétique est une alimentation équilibrée.</p> <p>Même composition qualitative du repas pour toute la famille.</p> <p>Un repas équilibré comprend :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 légumes verts à volonté 1 part de viande ou poisson ou œuf 1 part de féculents 1 produit laitier 1 fruit 1 part de pain 1 c. à soupe de matière grasse 	<p>Travail en sous-groupes</p> <p>Consigne :</p> <p>« <i>Que pensez-vous de ces repas ?</i></p> <p><i>Si besoin, apportez des modifications.</i> »</p> <p>Mise en commun.</p> <p>Synthèse avec définition d'un repas équilibré.</p>	<p>Document écrit (ci-joint 1 ex.)</p> <p>Crayons à papier</p> <p>Tableau blanc</p> <p>Feutres de couleur</p> <p>Rétro projecteur</p>

Journée A	Vos commentaires	Votre proposition
<p><u>Déjeuner :</u></p> <p>avocat vinaigrette Daube frites yaourt Pain</p>		
<p><u>Dîner :</u></p> <p>Velouté de légumes Jambon blanc avec cornichons et beurre Salade verte vinaigrette Camembert Pomme</p>		

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	MESSAGES CLE	METHODES PEDAGOGIQUES	SUPPORTS
<p>Adapter sa consommation de graisses</p>	<p>Manger moins gras par rapport à ses habitudes alimentaires.</p> <p>L'excès de lipides augmente le risque d'obésité.</p> <p>Utiliser des modes de cuisson légers et savoureux.</p> <p>Limiter la consommation des aliments riches en graisses (charcuteries, fromages, viande grasse, friteries,...).</p> <p>Privilégier les graisses protectrices sur le plan cardiovasculaire (varier les huiles végétales - le poisson).</p>	<p><i>Quel est l'impact des lipides sur la santé ?</i></p> <p><i>Comment manger moins gras ?</i></p> <p>Faire exprimer chacun et lister au tableau les réponses</p>	<p>Tableau : noir ou blanc ou paper board</p> <p>Feutres ou craies</p>

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	MESSAGES CLE	METHODES PEDAGOGIQUES	SUPPORTS
<p>Connaître les aliments glucidiques</p>	<p>Fruits : 3 par jour (cru, cuit, compote ou jus sans sucre ajouté)</p> <p>Sucres purs : si hypoglycémie, lors d'un repas en équivalence, pendant une activité physique. Attention apport de graisses associées.</p> <p>Légumes verts : intérêts des fibres (effet sur la satiété, régulation du transit, effet positif sur la glycémie, le cholestérol)</p> <p>Produits amylacés : en manger à chaque repas, en quantité régulière</p> <p>Lait : Présence de lactose (5 %)</p>	<p>Présenter sur la table diverses représentations d'aliments des différents groupes alimentaires.</p> <p>Consigne : <i>Disposer à part les aliments contenant des glucides</i></p> <p>Puis <i>Trier en sous-groupe si nécessaire les aliments glucidiques</i></p>	<p>Aliments factices ou images – cartes d'aliments</p>

