

PROTOCOLE

Les féculents, évitons la monotonie

OBJECTIF : Optimiser la consommation de féculents, nécessaires à un bon équilibre du diabète

- **Comprendre l'intérêt nutritionnel des féculents**
- **Identifier des féculents**

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 :

1^{er} objectif opérationnel : Comprendre l'intérêt nutritionnel des féculents

- **Mots-clefs** : énergie (cerveau), plaisir, satiété, nutriments ...
- **Techniques d'animation possibles** : Brainstorming avec pour question d'appel : « pourquoi devriez-vous manger des féculents? », Métaplan, ...

2^{ème} objectif opérationnel : Identifier des féculents

- **Mots-clefs** : légumes secs, céréales, tubercules, ...
- **Technique(s) d'animation possible(s)** : métaplan, brainstorming, Piano des féculents
- **Matériel** : post-it, piano des féculents, féculents ou emballages, dégustation (atelier cuisine), recettes, ...