

# FORMATION AIDES-FAMILIALES

« Le diabète : mieux comprendre pour mieux soutenir et aider »

## Partie de la diététicienne



### OBJECTIFS - PROGRAMME

A la fin de la formation, le participant sera capable de :

1. Comprendre les 4 piliers du traitement du diabète.
2. Comprendre les bases de l'alimentation équilibrée via la nouvelle pyramide alimentaire.
3. Comprendre la notion de mixité et pouvoir l'appliquer aux 3 repas principaux afin qu'ils soient adaptés.
4. Savoir quelles collations privilégier.
5. Comprendre comment lire une étiquette.
6. Comprendre la notion d'index glycémique et les choix alimentaires qui en découlent.
7. Savoir quels édulcorants privilégier.
8. Résumé et quiz



### POUR QUI?

Les aides-familiales  
De 5 à 20 participants maximum  
Pas de prérequis



### LIEU / DATE / HORAIRE

Date à convenir ensemble.  
En nos locaux ou en vos locaux.  
Avoir un écran ou un mur pour projeter.

Durée : entre 1h30 à 3h