

DIABÈTE : UN TREMPLIN VERS UNE ALIMENTATION PLUS SAINE AVEC LES MOYENS DU BORD

➔ **POUR TOU.TE.S,
DIABÉTIQUES OU NON**

DESCRIPTIF

Proposer une nourriture de qualité quand on travaille dans l'aide alimentaire est un défi quotidien ! Comment améliorer vos colis, l'assiette de votre restaurant social, les produits vendus dans votre épicerie sociale pour assurer l'accès à une alimentation plus favorable à la santé de vos publics ? Cette matinée thématique et gourmande vous invite à comprendre les rouages du diabète et plus globalement, la gestion de la glycémie - bénéfique pour tou.te.s - afin d'agir en connaissance de cause. Nous aborderons la question en trois volets. D'abord, à travers un voyage à l'intérieur de notre corps et des mises en situation, nous étudierons à quoi sert le sucre et ce qu'est le diabète. Ensuite, grâce à une approche santé et plaisir, nous explorerons quelques clés pour nous alimenter au mieux avec les moyens du bord – qu'on soit diabétique ou non, et pour agir en prévention. Enfin, nous nous mettrons aux fourneaux pour un atelier culinaire inspirant et un repas convivial & savoureux pour retrouver la pêche ! Bienvenue à notre table !

INTERVENANTES

Marino du Bus, diabétique, formatrice et cuisinière chevronnée

Leonor de Palacio, formatrice et cuisinière chevronnée

www.tandemmm.be

INFOS

Pour qui ?

Tous les professionnels et volontaires du secteur de l'aide alimentaire ou de l'accès à l'alimentation.

Durée ?

Journée de 9h30 à 16h30

Inscription ?

Inscription gratuite et obligatoire



Avec le soutien de

