

Mieux manger avec mon diabète !



SOMMAIRE

- Les glucides, qu'est-ce que c'est ? 4
- Le bol alimentaire, tu connais ? 8
- Et toi, tu prends quoi au petit-déjeuner ? 9
- Et si on faisait une petite pause en jouant ? 14
- Et au goûter, qu'est-ce que tu manges ? 16
- Quelques recettes pour se régaler ! 20



Les glucides, qu'est-ce que c'est ?

Les glucides sont des nutriments importants : ils nous fournissent l'énergie dont notre corps et notre cerveau ont besoin pour fonctionner !

Ils représentent un peu plus de la moitié (55%) de ce que nous mangeons dans la journée. Il est important d'en consommer à tous les repas.

Ils sont divisés en 2 catégories : les glucides simples et les glucides complexes... Mais quelle est la différence ?

Les glucides simples sont aussi appelés sucres rapides. On les appelle ainsi car ils sont très faciles à digérer pour notre estomac qui fait le travail rapidement !

Ils sont plus rares dans notre alimentation. On les retrouve dans les produits sucrés comme le sucre, les bonbons, les crèmes dessert, les fruits, le miel, la pâte à tartiner, la confiture, les desserts ; ou dans certaines boissons comme les sodas, les jus de fruits ou le lait.



Les glucides complexes sont aussi appelés sucres lents.

On les appelle ainsi car ils sont plus compliqués à absorber pour notre estomac, et donc plus lents à digérer.

On les retrouve très souvent dans notre alimentation, dans des produits comme le riz, les pâtes, la semoule ; dans des légumineuses comme les lentilles, les haricots rouges, les pois chiches ou même dans les crêpes, les pizzas, le pain et plein d'autres aliments encore !



Maintenant, à toi de jouer !



Université de Lille : unité de recherche URéPSSS ; Direction de la valorisation de la recherche, Les sciences infusent ; Direction de la communication, Lille aux histoires / Impression : imprimerie Université de Lille - Décembre 2023 - crédits photos : Adobe Stock