

## Projet Condition physique

### Sortie à la Maison du Diabète au Tampon, les mardi 31 mars et jeudi 2 avril 2015

Deux groupes d'une dizaine d'élèves ainsi que quelques parents d'élèves, accompagnés de profs d'EPS et de notre infirmière, ont pu profiter d'un moment de partage et d'information à la Maison du Diabète du Tampon.

Laure, l'animatrice-diététicienne, nous a accueillis de 8h30 à 15h.

Au programme des informations sur le diabète, des débats sur l'alimentation et nos besoins, la lecture des étiquettes des produits du commerce et leur interprétation, la confection d'un repas, le partage de ce repas.

Au menu, gratin de choufous, carry poulet pommes de terre, salade de fruits au chocolat fondu.

Nous apprenons alors que nous pouvons limiter la quantité d'huile pour préparer le repas. Ainsi, le poulet est cuit sans huile, la graisse contenue dans la peau du poulet permettant la cuisson du poulet, des oignons, des tomates, des pommes de terre et des épices.



Tout le monde met la main à la pâte



Et voici venu, le temps du dessert.

