



# LA SEMAINE DU GOÛT

## Du 07 au 13 Octobre 2019



### Alimentation standard, Alimentation diabétique

### Vers un repas commun !

L'alimentation qui convient à une personne diabétique est une alimentation équilibrée.

Cela signifie qu'une personne diabétique a un régime sain comme devrait l'avoir chacun d'entre nous.

#### Réguler son poids



Des fruits et légumes

En quantité suffisante



Des féculents à chaque repas

Quelques règles, en matière d'alimentation, qui s'adressent aux personnes diabétiques... Mais qui doivent être respectées par tous



Pratiquer une activité sportive régulière



Manger à des horaires réguliers



Manger équilibré