

Asociación para la diabetes de Tenerife

SEDE LA LAGUNA

Calle Pintor Cristino de Vera, 7

De lunes a jueves de 16.00 a 19.00h / Martes y viernes de 10.00 a 13.00h

SEDE LOS REALEJOS

Centro de Atención Integral a Persona con Discapacidad,
Calle San Isidro, s/n (frente a Urgencias)

Martes de 16.00 a 19.00h / Jueves de 10.00 a 13.00h

SEDE GRANADILLA


Centro Cultural San Isidro,
Calle La Hoyita, 6

Lunes de 16.00 a 19.00h / Viernes de 10.00 a 13.00h

 ADT Asociación para la Diabetes de Tenerife

 adt_diabetenerife

 @diabetenerife

 ADT diabetenerife

www.diabetenerife.org

info@diabetenerife.org

☎ 922 253 906

📞 672 145 881

AUTEURS:

Desirée Pérez Sacramento

Infirmière éducatrice thérapeutique en diabète. Hospital del Sur.

Elsa Espinosa Pozuelo

Psychologue de la santé et coach de santé. ADT

Traduit par: Eduardo Galván

2021



Anniversaires et fêtes en milieu scolaire



Anniversaires et fêtes en milieu scolaire

Las niñas y niños con diabetes podemos y queremos disfrutar al igual que el resto, de las fiestas y celebraciones del cole. Los tratamientos y la información que existen actualmente nos lo permiten, sólo necesitamos coordinación escuela - familia y planificar un poco.

Que faire pour les anniversaires de camarades de classe? Il existe plusieurs options, notamment:

- **N'apportez pas de bonbons.** Nous pouvons changer l'habitude d'apporter des bonbons à l'école. Cela serait cohérent avec le message qu'ils nous transmettent en matière d'éducation sanitaire, à savoir éviter les sucreries et ne pas associer toutes les célébrations aux repas. Au lieu de cela, vous pouvez prendre d'autres types de cadeaux que nous aimons et ne causent pas de caries (autocollants, objets artisanaux fabriqués par le garçon / la fille d'anniversaire, etc.)
- **Apportez des bonbons** adaptés aux enfants qui ont une certaine limitation avec certains aliments (diabète, maladie cœliaque, allergies et intolérances alimentaires, etc.) De nombreux parents fournissent aux enseignants ce type de bonbons (sans sucre, sans gluten ...) en cas de événement se pose en e qu'ils sont distribués et donc ne pas nous exclure.

Que faire lors des célébrations où il y a accès à la nourriture?

Dans de nombreuses célébrations scolaires, comme la journée des îles Canaries, les fêtes de Noël, etc., nous partageons des moments très spéciaux autour de la nourriture. Il est important pour eux de savoir que les enfants atteints de diabète peuvent manger toutes sortes d'aliments, y compris ceux qui contiennent du sucre. Ce que nous devons savoir, c'est la teneur en glucides de chaque aliment afin d'adapter le traitement. Ces informations sont présentées dans le tableau nutritionnel qui apparaît, heureusement, chaque jour dans plusieurs emballages des produits. Vous savez, si vous pouvez collecter, optez toujours pour des produits qui ont une table nutritionnelle. Le «sans sucre» ou «adapté aux diabétiques» ne fonctionne pas s'il n'est pas accompagné de cette information.

Voici quelques exemples d'aliments que nous pouvons manger pratiquement librement, sans avoir à prendre d'insuline: Boissons gazeuses légères, olives, omelette au jambon, œufs durs, amandes, noix, noisettes, pignons de pin, gelées sans sucre, avocat, fromages, doses unitaires de fromage Burgos, jambon, dinde, saucisses faibles en gras, etc. Apporter ces aliments nous permet de participer plus facilement aux repas sans avoir à nous soucier de prendre de l'insuline ou de faire des calculs de glucides.

Important: Un environnement bien informé facilite la qualité de vie et le bien-être des enfants atteints de diabète. En suivant ces recommandations, vous y contribuerez. Merci!