

Le jeu de la food : nouvel outil pratique pour décrypter les étiquettes alimentaires !

Cette année, à l'occasion de la semaine nationale de prévention du diabète, qui a lieu du 24 septembre au 1er octobre, la Fédération Française des Diabétiques vous propose une animation ludique et originale : le jeu de la food !

Qu'est-ce que le jeu de la food ?

Il s'agit d'un nuancier permettant de décrypter les étiquettes de différents aliments couramment consommés, comme du jambon, des biscuits apéritifs, ou encore du jus de fruit. L'idée est de vous permettre d'apprendre, et surtout, de vous aider à comprendre l'étiquetage des aliments que l'on souhaite acheter, puisque pour beaucoup d'entre nous, lire la liste des composants d'un produit peut s'avérer être un véritable calvaire : à quoi dois-je prêter attention ? Que signifient réellement les quantités et les apports nutritionnels ? Quels éléments doivent m'alerter ? Pourquoi devrais-je choisir cet aliment plutôt qu'un autre ?

Cette problématique est d'autant plus importante pour les patients diabétiques, qui doivent veiller à faire attention à leur alimentation et à leur équilibre glycémique. Ainsi, avec ses fiches détaillées, le jeu de la food vous permet justement d'avoir un mode d'emploi complet en analysant une à une chaque partie présente sur les étiquettes.

Les bénévoles des associations fédérées présents sur les stands de la semaine nationale de prévention pourront vous présenter ce formidable jeu. Vous êtes aussi invités directement à découvrir ce nuancier sur le site contrelediabete.fr. Une belle façon de devenir incollable sur la lecture des étiquettes !

Alors, si vous souhaitez que les étiquettes n'aient plus aucun secret pour vous, rendez-vous lors de la semaine nationale de prévention du diabète !

[On vous attend nombreux, à vous de jouer !](#)