



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST

Charlotte & Papillotes

FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE



Cycle de 3 ateliers complémentaires suivis
d'une collation santé pour apporter les clés
d'une alimentation santé et
d'une consommation éclairée : achat,
transformation, consommation & conservation



#Rencontresanté



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST

Charlotte & Papillotes

FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE

CYCLE DE 3 ATELIERS ALIMENTATION SANTÉ & CONSOMMATION ÉCLAIRÉE



Comprendre
pour mieux agir !
JEUDI 15 MARS 2018

- Importance de la nutrition pour aujourd'hui et pour demain
- Equilibre alimentaire
 - Nutrition et fonctions cérébrales

- 5 clés pour une alimentation santé
- Plan alimentaire sur une semaine



Importance
des micronutriments !
JEUDI 22 MARS 2018



Etre un(e)
cuisinier(e) averti(e) !
JEUDI 29 MARS 2018

- Décryptage des étiquettes
- Que nous cachent les contenants alimentaires ?
- Les modes de cuisson et de conservation
- Les 6 gestes à retenir au quotidien

Les ateliers ont lieu de 14H à 17H
à la Maison des sociétés
32 av. des États Unis
PONT-A-MOUSSON

ATELIERS GRATUITS
SUR INSCRIPTION PRÉALABLE
Mutualité Française Grand Est
06 49 85 62 31
vbrochard@mfgc.fr



#Rencontresanté