



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST

Charlotte & Papillotes

FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE



Cycle de 4 ateliers complémentaires suivis
d'une collation santé pour apporter les clés
d'une alimentation santé et d'une
consommation éclairée : achat,
transformation, consommation & conservation.

EN MARS 2019 À VERDUN
PROGRAMME DÉTAILLÉ AU VERSO



#Rencontresanté



GRAND EST

Charlotte & Papillotes

FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE

CYCLE DE 4 ATELIERS ALIMENTATION SANTÉ & CONSOMMATION ÉCLAIRÉE



Comprendre
pour mieux agir !
MARDI 5 MARS 2019

- Importance de la nutrition pour aujourd'hui et pour demain
- Equilibre alimentaire
- Nutrition et fonctions cérébrales
- Nutrition et prévention des maladies cardio-vasculaires

Importance
des micronutriments !
MARDI 12 MARS 2019



- 5 clés pour une alimentation santé
- Plan alimentaire sur une semaine
- Le microbiote intestinal : qu'est-ce que c'est ?

Etre un(e)
consommateur (trice)
averti(e) !
MARDI 19 MARS 2019



- Plan alimentaire sur une semaine
- Décryptage des étiquettes

Etre un(e) cuisinier(e)
averti(e) !
MARDI 26 MARS 2019



- Les modes de cuisson et de conservation
- Les six gestes à retenir au quotidien

Les ateliers ont lieu de 14 h à 16h30
Centre Social Glorieux - « La cité verte »
73 rue Pierre Demathieu
VERDUN

ATELIERS GRATUITS (places limitées)
SUR INSCRIPTION PRÉALABLE
Mutualité Française Grand Est
06 49 85 62 31
inscription@mfgc.fr



#Rencontresanté