



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST

Charlotte & Papillotes

FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE



**RÉUNION D'INFORMATION
LUNDI 1^{ER} AVRIL 2019
À 14H**

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





GRAND EST

Charlotte & Papillotes

FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE

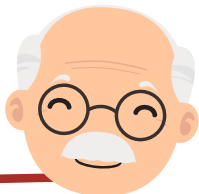
RÉUNION D'INFORMATION - LUNDI 1^{ER} AVRIL 2019 - 14H
à la Communauté de Communes de la Vallée de Villé
1 Rue Principale à BASSEMBERG



Comprendre
pour mieux agir !
LUNDI 29 AVRIL 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 !
LUNDI 6 MAI 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) !
LUNDI 13 MAI 2019

- Plan alimentaire sur une semaine
- Décryptage des étiquettes

Etre un(e) cuisinier(e)
averti(e) !
LUNDI 27 MAI 2019



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

Les ateliers ont lieu de 14 à 16h à la Communauté
de Communes de la Vallée de Villé
1 Rue Principale à BASSEMBERG

ATELIERS GRATUITS (places limitées)
SUR INSCRIPTION PRÉALABLE

Mutualité Française Grand Est
06 49 85 62 31

inscription@mfge.fr