



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.

**DU 4 DÉCEMBRE 2019
AU 15 JANVIER 2020 À REIMS**
PROGRAMME DÉTAILLÉ AU VERSO



#Rencontresanté

Reims.fr

LE DÉPARTEMENT
Marne

Action gratuite financée par la Conférence des financeurs de la Marne



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
GRAND EST

Charlotte & Papillotes

FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE

CYCLE DE 4 ATELIERS ALIMENTATION SANTÉ & CONSOMMATION ÉCLAIRÉE



Comprendre
pour mieux agir !
MERCREDI 4 DÉCEMBRE

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

Etre un-e cuisinier-ère
averti-e !
MERCREDI 11 DÉCEMBRE



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



Importance
des micronutriments !
MERCREDI 18 DÉCEMBRE

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

Etre un-e consommateur-trice
averti-e !
MERCREDI 15 JANVIER 2020



- Décryptage des étiquettes

Les ateliers ont lieu les mercredis matins du 4 décembre 2019 au 15 janvier 2020 de 9h30 à 11h30 à la Mutualité Française Grand Est 11 rue des élus (3^{ème} étage) à REIMS

ATELIERS GRATUITS (places limitées)
SUR INSCRIPTION PRÉALABLE

Mutualité Française Grand Est
06 49 85 62 31
inscription@mfgc.fr

Inscription en ligne
via le QR code

