



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST

Charlotte & Papillotes

FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE

Ateliers Alimentation santé
& Consommation éclairée



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

SUIVIE DE 4 ATELIERS :

- Comprendre pour mieux agir !
- L'importance des micronutriments
- Etre un(e) consommateur (trice) averti(e)
- Etre un(e) cuisinier(e) averti(e) !

Communauté de Communes
de la Vallée de Villé
1 Rue Principale
BASSEMBERG

LES LUNDIS 29 AVRIL
6, 13, 27 MAI 2019
DE 14H À 16H

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





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



#Rencontresanté

