



Communiqué de presse



Ariège - Aveyron - Haute-Garonne - Gers - Lot - Hautes-Pyrénées - Tarn - Tarn-et-Garonne

13 mars 2013

Atelier nutrition à la cité universitaire

Vous invite
aux **Rencontres**
Santé

APPRENEZ À CUISINER
ÉQUILIBRÉ, FACILE ET PAS CHER !

Ateliers cuisine gratuits*
À partir de 18h30

Mercredi 20 février
CUISINE FACILE AU MICRO-ONDE

Mercredi 20 Mars
FAST FOOD ÉQUILIBRÉ

Mercredi 17 avril
CUISINER LES RESTES À TOUTES LES SAISONS

Mercredi 29 mai
FRUITS ET LÉGUMES :
COMMENT EN CONSOMMER TOUT LES JOURS ?

Jeudi 06 juin
ATELIER DOUCEURS

* Nombre de place limité
Cité U Arsenal, bâtiment C, RDC, cuisine 1

En cas de fermeture des portes, appelez au 05 21 04 10 70

RENSEIGNEMENTS :
Muriel NICOLEAU, Infirmière du CROUS
Matin : 05 61 12 55 77
Après-Midi : 05 62 25 62 28 (poste : 60 03)

services de la vie étudiante
CROUS
ars
ars

PRÉPAREZ-VOUS SUR FACEBOOK

3025

Depuis la rentrée universitaire, La Mutualité Française Midi-Pyrénées organise une fois par mois, en partenariat avec le Crous de Toulouse et l'ARS, un atelier nutrition à la cité universitaire de l'Arsenal.

Animés par une diététicienne, en présence de l'infirmière du Crous, ces ateliers gratuits, ont pour objectif de sensibiliser les étudiants aux bienfaits d'une alimentation saine et équilibrée. Les principes de base de la nutrition sont rappelés puis mis en pratique lors de l'élaboration des recettes. Enfin, les participants partagent un moment de convivialité autour de la dégustation de ce repas. (Nombre de place limité à dix).

A chaque atelier une nouvelle thématique est proposée, en janvier : «*Comment acheter malin: organiser ses courses et lecture des étiquettes*», en février : «*Cuisiner au micro-onde*».

Le 20 mars, la diététicienne abordera le « fast food équilibré ».

Menu prévu : dips de légumes, sauce blanche, hamburger maison, frites au four et sorbet express aux fruits rouges.

Il est utile de s'interroger, de temps en temps sur sa façon de manger et essayer d'acquérir, progressivement, certaines habitudes qui pourront être à l'origine d'un plaisir supplémentaire : celui de prendre sa santé en main !



Contact presse : Stéphanie Loiseau 05 34 44 33 14 / 06 27 24 07 02 – stephanie-loiseau@mfmp.fr