



ATELIER SANTÉ

Apprenez à lire *les étiquettes alimentaires*

GRATUIT
sur inscription



JEUDI 11 AVRIL

De 14h à 16h



REMOULINS

Salle du conseil

Mairie de Remoulins

71 av. Geoffroy Perret



Partenaire :



Ville de
Remoulins



occitanie.mutualite.fr



A une époque où nous consommons de plus en plus souvent des aliments industriels, il faut savoir décrypter leurs étiquettes pour bien choisir ses aliments. Mais entre profusion d'informations nutritionnelles et profusion de l'offre alimentaire...

Plus facile à dire qu'à faire ! Comment s'y retrouver lors des courses ? Quels sont réflexes à adopter ?

Programme

La Mutualité Française Occitanie vous invite à participer à un atelier «Apprenez à lire les étiquettes». Il vous permettra de mieux comprendre les indications mentionnées sur les étiquettes et vous encouragera à devenir acteur de votre santé.

Au programme :

- Les bases de l'équilibre alimentaire.
- Une analyse d'emballages et d'étiquettes de produits alimentaires du quotidien.
- Les bienfaits de la cuisine « fait-maison ».

A l'issue de l'atelier, de la documentation vous sera offerte.

Intervenante

Une diététicienne.

GRATUIT
sur inscription
auprès du CCAS
de Remoulins au
04 66 37 14 50 ou
accueil@remoulins.fr

Nombre de places limité



occitanie.mutualite.fr