



ATELIER SANTÉ
Apprenez à lire
*les étiquettes
alimentaires*



GRATUIT
sur inscription

Ouvert
aux familles



JEUDI 18 AVRIL

De 14h30 à 16h30



**SAINT-ANDRÉ-
DE-SANGONIS**


Lieu précis communiqué
lors de l'inscription



Partenaire :



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 et le centre municipal socio-culturel et sportif de Saint-André-de-Sangonis vous invitent 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 du quotidien.
- Les bienfaits de la cuisine « fait-maison ».

Intervenante

Une diététicienne.

GRATUIT
sur inscription
auprès de Mozaïka au
04 67 57 91 41

Nombre de places limité