



ATELIER SANTÉ

# Apprenez à lire *les étiquettes*



**GRATUIT**  
sur inscription

Pour vous  
& vos proches



**MARDI**

**1<sup>er</sup> OCTOBRE**

De 9h30 à 11h30



**GAILLAC**

Centre Social,  
50 place d'Hautpoul



**Partenaire :**



[occitanie.mutualite.fr](http://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 les réflexes à adopter ?

La Mutualité Française Occitanie vous invite à participer à un atelier « Apprenez à lire les étiquettes ».

## Programme

Cet atelier propose une première partie sur les bases de l'équilibre alimentaire, puis des analyses d'emballages et étiquettes de produits du quotidien.

Il vous permettra ainsi de mieux comprendre les indications mentionnées sur les étiquettes et vous encouragera à être acteurs de votre santé en favorisant notamment une cuisine « fait-maison ».

A l'issue de l'atelier, de la documentation vous sera offerte afin que vous puissiez appliquer ces conseils chez vous.

## Intervenante

**Céline Roméro**, diététicienne.

Pour vous  
& vos proches

**GRATUIT**  
sur inscription  
au **05 63 81 20 21**

auprès du Centre Social  
de Gaillac



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)