



ALIMENTATION

➤ **APPRENEZ À LIRE LES ÉTIQUETTES**

Lundi 30 juin 2025

GRATUIT SUR INSCRIPTION

07 83 47 34 22 (Foyers ruraux 31/65)

➤ **Atelier de 14h à 16h**

➤ **Argelès-Gazost**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

 **Partenaires**



À 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 !

Participez gratuitement à **un atelier pour apprendre à décrypter les étiquettes alimentaires.**

AU PROGRAMME :

Au cours de cet atelier, **un diététicien-nutritionniste** vous proposera :

- D'aborder les bases de l'équilibre alimentaire.
- D'analyser des emballages et étiquettes de produits du quotidien.

Cet atelier vous permettra de mieux comprendre les indications mentionnées sur les étiquettes et vous encouragera à devenir acteur de votre santé, en favorisant notamment une cuisine « fait-maison ».

De la documentation vous sera offerte.

GRATUIT SUR INSCRIPTION

07 83 47 34 22 (Foyers ruraux 31/65)

Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr