



CYCLE D'ATELIERS « AUTOUR DE LA NUTRITION »

(EN PARTENARIAT AVEC LA MAIRIE DE CHALLET)

Tous les lundis de 9h30 à 12h30, venez découvrir les ateliers, animés par une diététicienne :

Atelier 1 : Lundi 05 novembre 2018 **Pourquoi je mange ? Comment je mange ?**

Echange d'expériences et de réflexions, définition d'un vocabulaire commun. Questionnement autour d'une recette ou d'un menu «Je fais quoi ? Je fais attention à quoi ? J'utilise quels produits ? »

Atelier 2 : Lundi 12 novembre 2018 **Qu'est ce que bien manger ? Qu'est ce que l'équilibre alimentaire ?**

Les bases de l'équilibre alimentaire, les familles d'aliments, les nutriments essentiels, notions de variabilité individuelle et de quantité dans l'assiette. L'hygiène alimentaire. Les différents modes de cuisson.

Atelier 3 : Lundi 19 novembre 2018 **Comment bien faire ses courses et comprendre les étiquettes ?**

Théorie et pratique. Organisation et pièges à éviter. Comprendre l'information nutritionnelle et analyser les produits achetés et utilisés en cuisine, faire la casse aux idées reçues.

Atelier 4 : Lundi 26 novembre 2018 **Composer un repas équilibré**

Théorie et pratique, un cadre nutritionnel pour donner libre cours à sa créativité tout en maîtrisant son budget et l'équilibre alimentaire des repas. Critique et débat autour d'un menu, proposition de menus équilibrés par les participants et restitution au groupe. Choix d'un menu à réaliser lors de l'atelier cuisine à suivre

Atelier 5 : Lundi 03 ou 10 décembre 2018 **Cuisine collective**

Atelier pratique, découverte de nouvelles techniques culinaires, échange de recettes.

Les ateliers se dérouleront :

- Pour les ateliers 1 à 4 : MSA – Salle du 2^{ème} étage- 5 rue Chanzy – 28000

Pour les ateliers 5 : Salle communale – 1 rue du Friche – 28300 CHALLET (pour l'atelier pratique du 03 et 10 décembre 2018)

**Une participation financière de 30€ est demandée à chaque participant pour l'ensemble des ateliers*