

# ATELIERS NUTRITION

Aux PARASOLS



Nos **Ateliers Nutrition** aux Parasols sont ouverts à tous. Cette année, nous vous proposons de goûter, de participer et de jouer autour de la nutrition sur **9 ATELIERS !** Rendez-vous une fois par mois.

→ **LE MERCREDI à 20h aux PARASOLS** avec **LE BERRIGAUD Laureline**, Diététicienne-Nutritionniste

**AU PROGRAMME 2020-2021**

*Equilibre alimentaire, bien-être, cuisine, plaisirs et jeux !*

## > **mercredi 07 octobre, atelier à 20h : GRAND JEU NUTRITION**

Pour commencer cette année, je vous propose un grand jeu en groupe « **Questions pour un champion, spécial Nutrition** ». Je vous parlerai également de notre fil conducteur. Cette année nous mettons l'accent sur la cuisine en développant un carnet de recettes. L'objectif est de déguster ensemble lors de nos rendez-vous mensuels et d'enrichir votre livre de cuisine.



## > **mercredi 04 novembre, atelier à 20h : ETIQUETAGE ALIMENTAIRE**

Savez-vous lire les étiquetages alimentaires, repérer et interpréter les allégations santé ou nutritionnelles ? Lors de cet atelier, je vous apprendrai à **lire et décrypter les étiquetages**. Nous aborderons également le nutri-score et les applications, nouvelles façons de lire les étiquettes alimentaires.

## > **mercredi 02 décembre, atelier à 20h : AVENTURE SENSORIELLE**

Je vous propose lors de cet atelier de discuter autour de nos 5 sens et de leurs relations avec l'alimentation. Afin de mettre en avant certains de nos sens, un **Kim goût** sera organisé en équipe. Venez rigoler, apprendre et partager avec nous.



## > mercredi 13 janvier, atelier à 20h : **ATELIER CUISINE**

Lors de cet atelier, je vous propose de venir cuisiner avec moi ! Nous préparerons deux recettes « healthy » et gourmande. Au menu, *Pancakes à la banane et mousse au chocolat*. Venez vous régaler avec nous !

## > mercredi 03 février, atelier à 20h : **DIET' ANTI-INFLAMMATOIRE**

Aujourd'hui l'évolution de nos modes de vie bouleverse nos habitudes. Nous mangeons toujours plus et notre corps doit s'habituer aux nombreuses nouveautés industrielles. Stress, sommeil, pollution, surpoids ... Ce sont autant de facteurs qui favorisent l'inflammation du corps. Venez découvrir comment adopter une alimentation anti-inflammatoire !



## > mercredi 10 mars, atelier à 20h : **L'APÉRO, TOUT SAVOIR**

Comment gérer l'apéro de ce soir ? C'est une question que vous vous êtes tous posée ? Lors de cette soirée, je vous donne **les clés pour passer un apéro sympa et équilibré**. Nous réaliserons et dégusterons également ensemble des sauces apéritives pour les crudités.

## > mercredi 07 avril, atelier à 20h : **JE CUISINE POUR MON ENFANT**

Comment diversifier l'alimentation de mon enfant ? Comment et pourquoi dois-je cuisiner des repas faits-maison à mon petit ? Nous aborderons lors de cette conférence **les étapes de diversification de 0 à 3 ans**. Je vous donnerai des solutions simples et efficaces pour nourrir sainement votre famille.

## > mercredi 05 mai, atelier à 20h : **LE PETIT-DÉJEUNER EN DÉTAILS**

Que manger au petit-déjeuner ? Est-il équilibré ? Et si je n'ai pas faim ... ? Lors de cet atelier, nous évoquerons ensemble toutes **les subtilités du petit-déjeuner** (idées, astuces, équilibre ..).



## > mercredi 02 juin, atelier à 20h : **ATELIER « FOOD-ART »**

Pour clôturer cette année en beauté, je vous propose un atelier créatif autour de la nutrition. Comment styler mon assiette avec des fruits et légumes ? **Venez vous essayer au FOOD-ART !**

### TARIFS ANNUELS

| Adhésion : 15 €             |             |                   | Rungis  |         | Hors Rungis |         |
|-----------------------------|-------------|-------------------|---------|---------|-------------|---------|
| Carte d'embarquement : 37 € |             |                   | -26 ans | +26 ans | -26 ans     | +26 ans |
| MERCREDI                    | 20h00-22h00 | Conf. 1 fois/mois | 38 €    | 43 €    | 46 €        | 55 €    |

**INSCRIPTIONS** pour des séances à la carte, adressez-vous au secrétariat des Parasols, ouvert du lundi au vendredi de 14h00 à 18h30.

**LES PARASOLS**  
**MAISON POUR TOUS**  
**DE RUNGIS**