



ATELIER ALIMENTATION

C'EST QUOI AVOIR UNE ALIMENTATION SAINES ?



LUNDI 24 NOVEMBRE

À LA CITÉ DE LA SANTÉ
SALLE DES ARCADES - 14H - 16H

Les ateliers auront pour objectifs de :

- Comprendre les différentes représentations de l'alimentation,
- Comprendre les bases de l'équilibre alimentaires,
- Apprendre à décoder les étiquettes nutritionnelles et le NUTRI-SCORE
- Distinguer les types d'aliments et comprendre leur impact,
- Identifier des alternatives saines en fonction des habitudes.

POUR QUI ?

Les patients en situation de précarité, avec pathologies chroniques, ayant des déséquilibres alimentaires

ANIMÉ PAR

Lucile RENAUD, diététicienne et chargée de projet
formée aux questions de précarité

