Zoom sur les étiquettes alimentaires

Mme HEITZLER Mathilde

INFORMATIONS

GUEBWILLER Maison Ritter
(Salle 17)

Début le mercredi 18 novembre 2026

DURÉE : 02:00

PROFILS : Diététicienne

PRE REQUIS :

Ouvert à tous

MATERIEL :

Vous pouvez apporter de quoi prendre des notes si vous le souhaitez

CODE ACTIVITÉ : 11GU782

Prix : **18.00 €**

DESCRIPTION

Faire ses courses peut vite devenir un casse-tête face à des emballages remplis d'informations et de promesses marketing.
Cet atelier vous donne les clés pour **comprendre, comparer et choisir vos produits alimentaires en toute confiance**.

Pendant cet atelier ludique et accessible, une diététicienne vous accompagne pour apprendre à **lire entre les lignes des étiquettes** et faire des choix éclairés, adaptés à vos besoins.

Vous découvrirez comment repérer rapidement les informations essentielles, éviter les pièges marketing et mieux comprendre la composition des aliments que vous consommez au quotidien.

Un atelier concret pour reprendre le contrôle de son alimentation !

Zoom sur les étiquettes alimentaires

Mme HEITZLER Mathilde

OBJECTIFS

À l'issue de cet atelier, les participants seront capables de :

- ?? Comprendre les informations essentielles présentes sur une étiquette alimentaire
- ?? Décrypter la liste des ingrédients (ordre, additifs, sucres cachés…)
- ?? Identifier les éléments clés du tableau nutritionnel (calories, sucres, graisses, sel)
- ?? Repérer rapidement les produits plus favorables à la santé
- ?? Comparer plusieurs produits pour faire des choix éclairés
- ?? Éviter les pièges marketing (mentions "light", "sans sucres ajoutés", "naturel"…)
- ?? Adapter leurs choix alimentaires à leurs besoins et à leur mode de vie

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	18-11-2026	14:00	02:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER