



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 21)



Début le lundi 12 octobre 2020



DURÉE : 02:00

PROFILS : ANIMATRICE

PRE REQUIS :

Aucun.

MATERIEL :

XX

CODE ACTIVITÉ : 5MU1069

Prix : **8.00 €**

DESCRIPTION

Bien manger c'est facile ! Mais quel casse-tête au quotidien !

Qu'est-ce qu'un repas équilibré ?

A partir d'exercices pratiques, nous échangerons sur les différents groupes alimentaires, les fréquences de consommation, la variété et les idées reçues autour de l'alimentation.

Ces conseils et astuces faciliteront l'élaboration de vos menus.



OBJECTIFS

- Sensibiliser à l'équilibre alimentaire
- Etre capable de le mettre en pratique au quotidien

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	12-10-2020	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE