



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19



Début le mardi 26 janvier 2021



DURÉE : 02:00

PROFILS : ANIMATRICE

PRE REQUIS :

Aucun.

MATERIEL :

xx

CODE ACTIVITÉ : 5MU1559

Prix : **8.00 €**

DESCRIPTION

Bien manger c'est facile ! Mais quel casse-tête au quotidien ! Démêlons le vrai du faux et échangeons nos idées et astuces.

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 pour faciliter l'élaboration de vos repas.

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
Mardi	26-01-2021	10:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE