

Ateliers Culinaires BIEN MANGER OU MANGER BIEN ?

Pourquoi des ateliers culinaires ?

Pour contribuer à l'amélioration de votre qualité de vie et de votre bien-être, en vous proposant de découvrir et vous approprier les clés d'une alimentation équilibrée, variée et adaptée à vos besoins nutritionnels et à votre mode de vie.

Convivialité et partage

Lors de ces ateliers, nous réaliserons et dégusterons ensemble de savoureuses recettes, faciles à reproduire chez vous. Ce sera l'occasion d'échanger sur le rôle de l'alimentation dans votre quotidien, les plaisirs et recommandations nutritionnelles associés.

Pour aller plus loin...

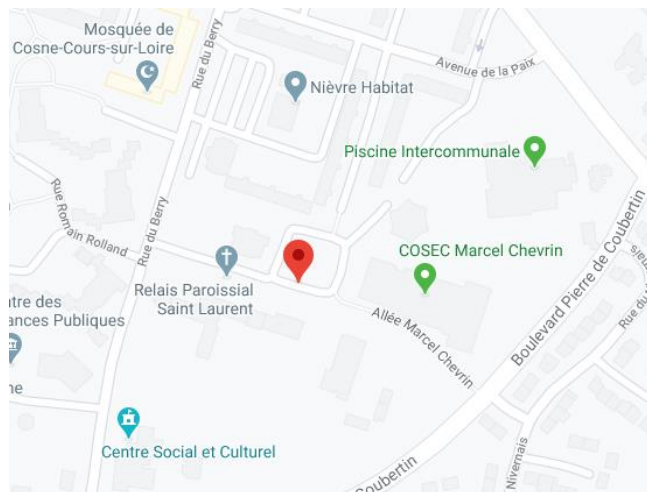
En complément des trois ateliers, vous aurez la possibilité de bénéficier d'un entretien personnalisé, mené par un(e) diététicien(ne) nutritionniste. Ce temps d'accompagnement en individuel permettra d'adapter au mieux les conseils transmis à votre quotidien.



INFOS PRATIQUES


Lieu de l'atelier

Salle Pierre et Marie Curie
Place Sainte Marie
58200 Cosne sur Loire



Google Maps - ©2012 Google

Nous contacter

 **Antenne Camieg Bourgogne Franche-Comté**
29 Bis rue de l'Arquebuse – 21000 DIJON

 **camieg-prevention-bfc@camieg.org**

 **03 45 16 12 15** (Service Prévention)



Prévention Santé
NUTRITION



Ateliers Culinaires BIEN MANGER OU MANGER BIEN ?

**Du 19 mars au 16 avril,
à 9h, à Cosne sur Loire**

camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



BIEN MANGER OU MANGER BIEN ?

Vous avez plus de 55 ans ? Vous souhaitez améliorer la qualité de votre alimentation ? Vous voulez allier équilibre alimentaire et plaisir de la table ?

AU PROGRAMME

► Atelier 1 : L'approche sensorielle

Jeudi 19 mars de 9h à 14h

- (Re)découverte de nos 5 sens dans l'acte alimentaire
- Altération des sens avec l'avancée en âge
- Confection d'un repas simple, rapide et économique
- Dégustation du repas en pleine conscience, à l'aide de vos 5 sens
- Echange sur les goûts et les aversions

► Atelier 2 : L'approche nutritionnelle

Jeudi 26 mars de 9h à 14h

- Familles d'aliments et repères alimentaires
- Découverte de nouveaux aliments (légumineuses), aromates, épices, etc.
- Confection d'un repas équilibré en utilisant des condiments
- Paradoxe de l'(h)omnivore : attirance et méfiance des aliments nouveaux

BIEN MANGER OU MANGER BIEN ?

► Atelier 3 : L'approche consommateur

Jeudi 2 avril de 9h à 14h

- Décryptage d'étiquettes de produits alimentaires
- Focus sur les matières grasses, les sucres et le sel
- Respect de la chaîne du froid
- Confection d'un repas à l'aide de produits surgelés et/ou conserves
- Pensée magique du mangeur contemporain : influence de la publicité sur nos choix

En complément des trois ateliers, un entretien personnalisé avec l'intervenant vous sera proposé (sur inscription le jeudi 16 avril).



► Ateliers Culinaires

BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom.....

Prénom.....

Adresse

.....

Courriel.....

Téléphone

Nbre de participants

Age des participants

Coupon à renvoyer avant le 16 mars 2020

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : dpa@camieg.org

✉ Par courrier

Camieg Antenne Bourgogne Franche-Comté

29 Bis rue de l'Arquebuse - 21000 DIJON

@ Par courriel

camieg-prevention-bfc@camieg.org

☎ Par téléphone

03 45 16 12 15