

Prendre son assiette en main :

Atelier le mardi 14 ou le 21 septembre 2010
de 14 h à 16 h 30 (accès libre sur inscription)

Intervenante : une diététicienne,
chargée de projets Nutrition au Codes16

- Les notions d'équilibre et de rythme alimentaire
- Les besoins spécifiques nutritionnels
- La construction de menus équilibrés

Manger rime avec santé

Atelier le mardi 12 ou le 26 octobre 2010
de 14 h à 16 h 30 (accès libre sur inscription)

Intervenante : une diététicienne,
chargée de projets Nutrition au Codes16

- Les pathologies, les allergies
- L'alimentation et la prévention des maladies

Mieux se repérer pour mieux manger

Atelier le mardi 16 ou le 30 novembre 2010
de 14 h à 16 h 30 (accès libre sur inscription)

Intervenante : une diététicienne,
chargée de projets Nutrition au Codes16

- La lecture des étiquettes
- La gestion du budget
- La notion de qualité des produits : les labels...

Cuisiner, pas si toqué que ça !

Un atelier le jeudi 2 ou le 16 décembre 2010
de 9 h 30 à 15 h (accès libre sur inscription)

Intervenant : un chef cuisinier

- Les techniques culinaires
- Les arts de la table

A cette occasion, les participants seront invités
à partager la dégustation des plats réalisés en commun.

