

ATELIER COLLECTIF

LE GOUTER EQUILIBRE



Objectifs

- Apprendre à composer un goûter équilibré.
- Acquérir des conseils simples pour avoir un goûter équilibré au quotidien.
- Savoir déjouer les pièges des goûters ultra-sucrés !

Déroulé de l'atelier

Le goûter équilibré : 1H

- Explication des règles d'un goûter équilibré* pour comprendre l'importance de chaque aliment sur notre santé.

** Il est conseillé de faire une séance en amont autour des groupes d'aliments.*

Dégustation : 30 min

- Dégustation d'un goûter original pour découvrir des idées simples et rapides à refaire à la maison.

Idée pour prolonger l'atelier

- Cet atelier peut être suivi d'un atelier cuisine pour mettre en application les règles d'un goûter équilibré.

Modalités



1H30



Tout public
(à partir de 6 ans)
10 à 15 participants



Sur site



Denrées alimentaires,
impression des recettes
de cuisine.

Intervenante

Coline Girerd, diététicienne-
nutritionniste et formatrice.