

Avec Nutrisiel, mangez et bougez avec le sourire !



Participez à un programme axé sur l'alimentation, adapté à vos besoins et à vos envies dans une ambiance conviviale avec un professionnel diplômé en diététique.

Le Groupe Associatif Siel Bleu

vous propose de découvrir son programme **Nutrisiel**

entièrement GRATUIT et financé par la conférence des financeurs de la Haute-Garonne

Quand ? : les jeudis de 13h45 à 15h15
du 5 mars au 7 mai 2020

Pour qui ? : 8 à 12 personnes de plus de 60 ans

Où ? : A la salle des Associations
(Derrière l'école maternelle Garrigues)

Parking : 51 avenue Adrien Escudier 31 620 FRONTON

L'objectif :

Avoir les clés pour manger équilibré, diversifié, en fonction de ses besoins et de ses envies.

Garder du plaisir tout en étant un consommateur averti, éclairé et respectueux de l'environnement.

Le programme : 10 ateliers d'1h30

- ▶ Les différents groupes alimentaires : à quelle fréquence les consommer lors des repas ?
- ▶ Fonctionnement du corps et rôle des aliments
- ▶ Gestion des courses, lecture d'étiquettes et création de semainiers
- ▶ Comment éviter la dénutrition, comment prévenir l'ostéoporose ?
- ▶ Informations générales sur les différents nutriments, minéraux, vitamines
- ▶ Alimentation et activité physique, la bonne adéquation
- ▶ Cuisine, échange de recettes et travail sur les 5 sens à travers l'alimentation

Infos et inscriptions

Valérie Delbos

Responsable nationale Nutrisiel

06 69 77 44 80

valerie.delbos@sielbleu.org