



Atelier Equilibre Alimentaire

Avant l'arrivée de l'été, rien de tel qu'un atelier traitant de l'équilibre alimentaire !

Durant 3 jours, 8 de nos ouvriers ont pu bénéficier des conseils avisés de Marie, diététicienne au sein de l'association Graine de Santé ! Au menu :

- Information sur l'équilibre alimentaire, les groupes d'aliments et la composition de menus simples et rapides
- Déchiffrage des étiquettes présentes sur les produits alimentaires (attention aux matières grasses saturées !!)
- Courses : où comment consommer sain sans se ruiner
- Préparation de menus et de recettes adaptées et équilibrées
- Dégustation !

Parce que prendre de soin de soi passe également par une alimentation équilibrée, cet atelier a permis aux ouvriers de découvrir que l'alimentation permettait de conserver sa santé !

