



## ► PARCOURS PRÉVENTION

# Info-Intox alimentation

## Rendez-vous à Caudan

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention pour :

☑ Être mieux informé pour devenir un consommateur averti

☑ Obtenir des conseils simples applicables au quotidien

Ces séances collectives sont animées par une diététicienne-nutritionniste

## PROGRAMME



### Séance 1 Développer des connaissances

Mardi 3 mars de 10h à 12h

**Comprendre les enjeux et bienfaits d'une alimentation variée et équilibrée sur la santé**

**Découvrir les repères de consommation et recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)**



### Séance 2 Connaître mes comportements alimentaires

Mardi 10 mars de 10h à 12h

**Focus sur l'équilibre alimentaire : les composantes d'une journée type**

**Élaboration de menus équilibrés et astuces pratiques pour organiser ses repas et varier son alimentation**



### Séance 3 Devenir un consommateur averti

Mardi 17 mars de 10h à 12h

**Décryptage des étiquettes alimentaires : apprendre à lire et comprendre les informations présentes sur les emballages**

*Séances animées par une diététicienne-nutritionniste*

# AU PROGRAMME (suite)

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Lieu : Salle CMCAS – 309 rue de Kerlo, Caudan



Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

### ► Renseignements et inscriptions

- Par mail : [camieg-prevention-bretagne@camieg.org](mailto:camieg-prevention-bretagne@camieg.org)
- Par téléphone : 02 22 06 29 15 (messagerie vocale)
- En complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-dessous

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



► **Rendez-vous les mardis 3, 10 et 17 mars de 10h à 12h**  
**Salle CMCAS, 309 rue de Kerlo à Caudan**