

## Ateliers culinaires EVEILLEZ VOS PAPILLES

### Pourquoi des ateliers culinaires ?

Pour contribuer à l'amélioration de votre qualité de vie et de votre bien-être, en vous proposant de découvrir et vous approprier les clés d'une alimentation équilibrée et variée.

### Convivialité et partage

Lors de ces ateliers, nous réaliserons ensemble de savoureuses recettes, faciles à reproduire dans votre quotidien.

Ce sera l'occasion d'échanger sur le rôle de l'alimentation, les plaisirs et recommandations nutritionnelles associés.

### Pour aller plus loin...

En complément des trois ateliers, vous aurez la possibilité de bénéficier d'un entretien individuel, mené par une diététicienne-nutritionniste. Ce temps d'accompagnement permettra d'adapter au mieux les conseils transmis à votre quotidien.

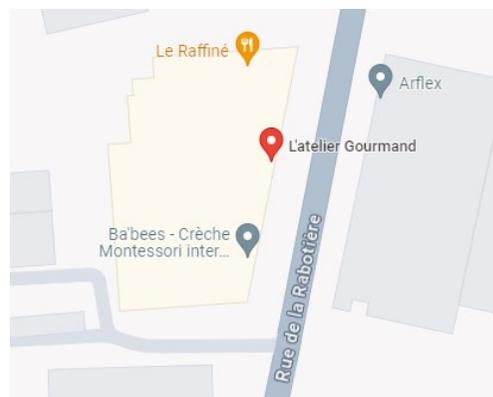


## INFOS PRATIQUES

### Partenaire



### Lieu des ateliers



**L'atelier Gourmand**  
13 rue de la Rabotière  
44800 Saint Herblain

### Nous contacter

 **Antenne Camieg Pays de la Loire**  
6 rue Mercœur – 44 000 Nantes

 [camieg-prevention-pdl@camieg.org](mailto:camieg-prevention-pdl@camieg.org)

 **02 53 59 11 15** (Service Prévention)



**Prévention Santé**  
NUTRITION



## Ateliers culinaires EVEILLEZ VOS PAPILLES

**Du 7 au 21 juin, à 9h, à Saint Herblain**

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



## EVEILLEZ VOS PAPILLES

*Cuisiner, découvrir, déguster sont des mots qui ont du sens pour vous ? Vous souhaitez allier équilibre alimentaire et plaisir ?*

## AU PROGRAMME

### Atelier culinaire « Sensoriel »

Vendredi 7 juin de 9 h à 14 h

- ▶ (Re)découverte de nos 5 sens
- ▶ Echange sur les goûts et les aversions

### Atelier culinaire « Equilibre et diversité »

Vendredi 14 juin de 9 h à 14 h

- ▶ Connaître les bases de l'équilibre alimentaire
- ▶ Découverte de nouveaux aliments (légumineuses), aromates, épices, etc.
- ▶ Echange sur les attirances et méfiance des aliments nouveaux

## EVEILLEZ VOS PAPILLES

### Atelier culinaire « Consommateur averti »

Vendredi 21 juin de 9 h à 14 h

- ▶ Décryptage des étiquettes alimentaires
- ▶ Tout savoir sur les matières grasses, les sucres et le sel
- ▶ Echange sur l'influence de la publicité sur nos choix

*En complément des ateliers, un entretien individuel avec l'intervenante sera proposé (sur inscription).*



▶ Ateliers culinaires

## INSCRIPTIONS

 Par QR Code



 Par courriel

[camieg-prevention-pdl@camieg.org](mailto:camieg-prevention-pdl@camieg.org)

 Par téléphone

02 53 59 11 15

La participation à l'ensemble des ateliers est requise.

Clôture des inscriptions **avant le vendredi 31 mai**