



▣ Atelier prévention

BIEN MANGER À TOUS LES ÂGES

Nutrition équilibrée et plaisir, est-ce compatible ?

La Camieg et la CMCAS La Réunion vous invite à cet atelier de 5 séances dont 2 optionnelles :

▣ **Mercredi 26 octobre de 18h à 19h30** : *Bien manger en se faisant plaisir*

Connaitre et comprendre les repères nutritionnels pour favoriser une alimentation équilibrée et variée

▣ **Mercredi 2 novembre de 18h à 19h30** : *Mes étiquettes à la loupe*

Comprendre les informations contenues sur les emballages alimentaires

▣ **Mercredi 9 novembre de 18h à 19h30** : *Les bienfaits de l'activité physique au quotidien*

Connaitre les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé, et les recommandations spécifiques pour les enfants

Séances optionnelles :

▣ **Mercredi 16 novembre de 18h à 19h30** : *Le poids des émotions*

Définir les troubles alimentaires, l'alimentation émotionnelle et son impact sur la santé

▣ **Mercredi 23 novembre de 18h à 19h30** : *Les besoins alimentaires de l'enfant*

S'Informer sur les besoins nutritionnels des enfants (apports journaliers, rythme des repas, ...)

Renseignement et Inscription : camieg-prevention-naquitaine@camieg.org ou 05 24 57 25 11

