

Le CCAS d'Ornex propose



ATELIERS NUTRITION

10H > 12H

LES SAMEDIS MATINS

Action **GRATUITE** / Animation **Alexandra PAUL**
(diététicienne / nutritionniste)

Thématiques

Je coche une ou plusieurs thématiques qui m'intéressent

- Décryptage nutritionnel : comment déjouer les pièges au supermarché
- Je créer mes menus équilibrés
- Manger sainement avec un petit budget OU Comment bien manger sans me ruiner ?
- L'alimentation de la femme enceinte
- La diversification alimentaire : de 6 à 36 mois
- L'alimentation de l'enfant de 3 à 12 ans
- Manger moins de viande. Oui ... mais comment ?
- Comment faire le plein d'énergie au petit-déjeuner ?
- Alimentation et diabète
- Je ballonne. Pourquoi et que faire ?
- Autre(s) proposition(s)

Je renseigne mes coordonnées

Nom:

Prénom:



Plus d'informations,

Laetitia Douilliez : social@ornex.fr

Merci de renvoyer le formulaire à l'adresse : accueil@ornex.fr ou bien le déposer à la mairie.