

Atelier Nutrition

10h30, Médiathèque Salou Casaïs

Le 19 janvier 2019

« Un goûter équilibré et gourmand »

Le goûter est souvent le repas préféré des enfants. Il joue un rôle important dans les apports nutritionnels tout en étant un moment de détente et de convivialité. Mais que donner à manger aux enfants pour en faire une pause à la fois gourmande et saine ?

Les enfants consomment aujourd'hui trop de sucre, d'additifs, de mauvaises graisses. Des biscuits ou des gâteaux fourrés dans le cartable, une brique de jus de fruit ou une gourde de compote... Ce classique goûter est-il vraiment adapté à leurs besoins ? Comment prendre en compte les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé ? Comment changer les habitudes et varier les goûters ?

Sophie GAUDERIC, Naturopathe spécialisée en micro-nutrition et transitions alimentaires, répondra à ces questions et vous donnera des repères afin de rééquilibrer les goûters de toute la famille.

Une dégustation clôturera cet atelier.

Inscription conseillée auprès des bibliothécaires (places limitées)

mediatheque@mairie-pinsaguel.com / 05.61.76.88.68