

Bien manger au quotidien : comment choisir son alimentation et ses produits

Qu'est-ce qu'une assiette optimale au fil de la journée ?

Que nous apportent les différentes catégories d'aliments ?

Qu'est-ce qu'une portion idéale et comment apporter de la variété dans son alimentation ?

Alimentation équilibrée, d'accord, mais comment s'y retrouver dans la jungle des étiquettes ?

Proposé par la **Fédération romande des consommateurs** (FRC) sur mandat du **service cantonal de la santé publique**, avec l'appui de **Pro Senectute Arc jurassien** et de la **Commune de Val-de-Travers**, cet **atelier gratuit, destiné aux seniors**, sera animé par Florence Authier, diététicienne, et Nicole Galland présidente de la FRC Neuchâtel.

Il permettra **d'échanger sur les bases d'une alimentation équilibrée** et de **proposer des pistes pour bien choisir ses produits** et éviter les pièges du marketing.

Dates

8 novembre 2021, 9h30 – 11h
(+ 29 novembre en cas de forte demande)

Lieu

Salle Fleurisia à Fleurier
rue du Pré 8

Nombre de participants

12 à 15

Inscriptions via CORA

032 886 46 20

Attention
un certificat COVID sera
demandé à l'entrée