

# Une FAIM DE LOUP

## ... Je mange tout ?

interaction  
découvertes  
éducation Ludique  
jeux  
participatif  
Expériences



### POURQUOI ON MANGE ?

Comment reconnaître la faim ?

Que faire quand on a faim ?

Mesurer sa faim à différents moments de la journée

### QU'EST CE QU'ON MANGE ?

**Choix Atelier 1 : Je compose une assiette équilibrée**  
Différentes familles d'aliments et portions journalières  
Aliments plaisirs

**Choix Atelier 2 : Je choisis bien les aliments**  
Deux types d'énergie  
Produits transformés, sucre et sel  
Aliments plaisirs

SENSIBILISATION À L'ÉQUILIBRE  
ALIMENTAIRE ET À UNE  
CONSOMMATION BIEN CHOISIE

Inscrivez vous !

Animé par Céline Aubert et Florence Girard formées en diététique

**Jeudi 19 Mars et Vendredi 20 Mars 2020**

**Salle bleue**