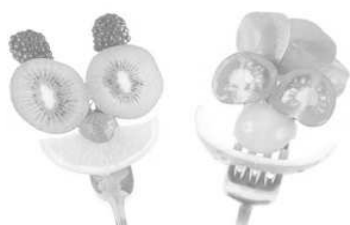




ASSOCIATION GÉNÉRALE DES FAMILLES

Site internet : www.agf.mulhouse.free.fr

L'ALIMENTATION DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT 2013



**les mercredis
de 14 h 30 à 16 h 30**

**42 rue de Bâle
MULHOUSE**

**03.89.45.47.62
agf.mulhouse@free.fr**

Bus 11 - arrêt Porte de Bâle

**CYCLE D'ATELIERS AUTOUR DE
L'ALIMENTATION DE L'ENFANT ET
DE L'ADOLESCENT VISANT À PRÉVENIR
LE SURPOIDS, L'OBÉSITÉ ET
À REDONNER DU SENS
AUX REPAS « PLAISIRS ».**

Accueil gratuit
Dates et thèmes
au verso

Ateliers animés par
Julia Lerch-Roost, diététicienne.



L'ALIMENTATION DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

Thèmes 2013



Mercredi 30 janvier

« Lecture des étiquettes »

- Atelier pratique, étude d'emballage, comment décrypter une information nutritionnelle, analyser les ingrédients, les allégations nutritionnelles (ex. les allégés).

Mercredi 13 février

« Les produits laitiers, des amis pour la vie »

- Les besoins journaliers, les différents laits, les laits fermentés, connaissance des fromages, le lait et les produits laitiers dans les recettes : mille et une façon de les aimer, allergies et intolérances, idées reçues et fausses idées sur les produits laitiers.

Mercredi 13 mars

« Des goûters pour tous les jours »

- La collation de 10 heures est-elle nécessaire ? Les besoins du goûter, idées pratiques pour allier plaisir, santé et variété.

Mercredi 24 avril

« Les boissons »

- Boire : oui, mais quoi ? Les besoins en eau, situations particulières, étude des eaux, les boissons sucrées, les jus de fruits, situations pratiques.

Mercredi 22 mai

« Les pièges du marketing alimentaire et de la publicité »

- Atelier pratique : dégustation de produits à l'aveugle (marques discount, marques magasin, marques premium), qu'est ce qui influence nos choix ? Analyse des techniques d'emballage et de conditionnement des produits de grande consommation attrayants pour les jeunes enfants, analyse de publicités : comment s'y prend-on pour donner envie d'acheter ? Développer l'esprit critique.

Mercredi 5 juin

« Faire aimer les fruits et légumes aux enfants »

