

Goûtés futés

Atelier culinaire animé par une diététicienne

Le goûter, un moment clé pour petits et grands afin de refaire le plein d'énergie avant les activités de la soirée. Que choisir ?

De nombreux choix dans le commerce nous sont proposés mais les produits conviennent-ils ?

Venez découvrir diverses recettes équilibrées et simples à réaliser; à base de fruits, de légumes ou de produits laitiers, des mets salés ou sucrés ou encore des boissons.

Objectifs :

- Connaître le rôle et l'intérêt des collations
- Apprendre à composer un goûter équilibré
- Découvrir des recettes variées et savoureuses.

AIGLE

Mercredi 16 novembre 2011 18h30 à 21h fr. 55.-

VEVEY

Lundi 4 juin 2012 18h30 à 21h fr. 55.-

Nouveau

Tél. 0844 555 500 - www.espace-prevention.ch

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – epvevey@avasad.ch

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – epaigle@avasad.ch