

Le goûter autrement



Un atelier conçu pour...

- › Valoriser les savoir-faire des parents et des enfants.
- › Apprendre à réaliser des recettes simples et savoureuses pour le goûter.
- › Favoriser la consommation de fruits de saison pour le goûter.
- › Transmettre des connaissances sur l'équilibre alimentaire, l'influence de la publicité, la parentalité...
- › Découvrir de quoi se composaient les goûters d'autrefois.

Pour qui ?

12 enfants (4-11 ans) et parents.



Atelier
2h30

Il se déroule en 3 phases :

- 1/ Les parents préparent un goûter équilibré pour leurs enfants à base de smoothies, gâteaux aux fruits...
- 2/ Temps d'échanges sur les thèmes de l'alimentation, des rythmes de vie, de la parentalité.
- 3/ Dégustation conviviale.

Pour en savoir plus...

Céline Leprince Diététicienne-Nutritionniste
06 81 17 31 81 \ cleprince@sensetsavoirs.com

Nous intervenons sur Lyon et sa périphérie et adaptons le contenu de nos ateliers.

Pour que santé rime avec plaisir