

# Repas partagé



## Un atelier conçu pour...

- › Valoriser les savoir-faire des participants.
- › Découvrir de nouvelles recettes transmises par les participants.
- › Créer du lien, favoriser les échanges.
- › Transmettre des connaissances sur l'équilibre alimentaire, l'influence de la publicité, la parentalité...
- › Aborder les notions de plaisir et de partage autour des repas.

## Pour qui ?

12 adultes, seniors.



Atelier  
2h30

Il se déroule en 3 phases :

- 1/ Chaque participant présente le plat qu'il a cuisiné auparavant.
- 2/ La diététicienne évoque les intérêts nutritionnels de chaque plat, transmet des idées afin de les intégrer à un repas équilibré.
- 3/ Dégustation conviviale parents-enfants.

*Les enfants sont en activité durant les phases 1 et 2.*

## Pour en savoir plus...

**Céline** Leprince Diététicienne-Nutritionniste  
06 81 17 31 81 \ [cleprince@sensetsavoirs.com](mailto:cleprince@sensetsavoirs.com)

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

*Pour que santé rime avec plaisir*