

Petit-déjeuner et vitalité



Un atelier conçu pour...

- › Sensibiliser les adolescents aux bienfaits d'un petit-déjeuner pour la santé.
- › Aborder les freins et les leviers de la prise du petit-déjeuner.
- › Découvrir les groupes d'aliments et leur rôle sur notre corps.
- › Aborder le sommeil et son fonctionnement.
- › Proposer des idées de petit-déjeuner facile à préparer ou à emporter.

Pour qui ?

12 adolescents (collégiens-lycéens).



Atelier
2h30

Il se déroule en classe.

Un temps d'échanges permet aux participants de :

- mieux comprendre les bienfaits du petit-déjeuner.
- identifier les freins et leviers à la prise d'un petit-déjeuner.
- mettre en œuvre des pistes d'actions pour pallier l'absence de petit-déjeuner.

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