

L'art de bien manger en dépensant moins !



Mercredi 13 novembre de 9 h à 16h30*

(*avec pause méridienne)

A l'épicerie sociale de Vernon

l'épicerie sociale municipale est située au sous-sol du Foyer Jeunes Travailleurs

Paul Bajet (rue des écuries des Gardes à Vernon)

Contrairement aux idées reçues, manger mieux ne coûte pas forcément plus cher, à condition de suivre quelques règles simples...

Lors de cette journée d'échanges à l'adresse de toute personne intervenant dans le champ de l'alimentation et/ou des secteurs sociaux, médico-sociaux, éducatifs, associatifs, sanitaires,

Mme Morin (nutritionniste) vous apportera des conseils et astuces éducatifs pour :

- Manger sain et à petit prix !
- Connaître les aliments bon marché et bons pour la santé,
- Composer des menus équilibrés à petit budget à partir d'aliments reconnus pour leurs qualités nutritionnelles



Inscription par mail auprès de Mme THOMAS, coordonnatrice santé à Vernon
mail : sthomas@vernon27.fr ou par ☎ : 02 32 64 80 02

 **MANGER BOUGER**
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

