

Atelier « Récrés et collations saines »

Sain, rassasiant, pratique, savoureux... Le goûter et les récrés sont pour vous synonymes de casse-tête ? Cet atelier est fait pour vous ! Ou alors tout simplement pour passer un moment de partage avec votre enfant.

Vous apprendrez comment reconnaître des collations saines et à les composer de manière équilibrée afin d'éviter les fringales et construire des habitudes alimentaires saines.

| | |
|----------------------|--|
| Quand ? | Samedi 1 ^{er} avril 2022, de 14h à 16h |
| Où ? | Avenue des Sports 5, 1400 Yverdon-les-Bains |
| Pour qui ? | Parents et enfants de 5 à 10 ans |
| Animé par ? | Olivia Ansermet, diététicienne chez Ansermet Nutrition |
| Comment s'inscrire ? | inscription@apey.ch |
| Combien ? | Frs 20.- par binôme, gratuit pour les membres de l'APEY |

Olivia Ansermet
Diététicienne ASDD

