

Atelier « Récés et collations saines »

Sain, rassiant, 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

