

Comprendre les étiquettes, le secret d'une bonne charrette

✓ Pour qui ?

L'atelier s'adresse à tout le monde (adulte).

Il s'avère intéressant pour les gens amenés à contrôler les étiquettes (diabète ou intolérance au gluten/lactose par exemple).

✓ Objectif

Grâce à cet atelier, je vous aide à faire de « meilleurs » choix alimentaires.

✓ Déroulement de l'atelier

Pour les différentes familles alimentaires, je vous apprendre à lire et comprendre les étiquettes.

Je vous explique les termes retrouvés dans la liste des ingrédients et dans l'étiquetage nutritionnel.

J'attire votre attention sur les ingrédients dont il faut se méfier, mais aussi sur les « pièges » du marketing dans lesquels il ne faut pas tomber.

Nous aborderons la question des édulcorants et discutons des idées reçues autour de l'alimentation.

Au rendez-vous, manipulation et lecture d'emballage ...