Projet

Mon goûter

C'EST MOI QUI L'AI FAIT !

*Avec le soutien de la **Ville de Bordeaux**, de la **Banque alimentaire de Bordeaux** du **Sivu** et de l'**Atelier Santé Ville***

Une semaine par mois nous fournissons un goûter sain et équilibré à vos enfants !

Les semaines :

Du **17** au **21 mars**
Du **14** au **18 avril**
Du **19** au **23 mai**
Du **16** au **20 juin**

Banque Alimentaire de Bordeaux et de la Gironde

CENTRES D'ANIMATION DE BORDEAUX
Bordeaux Lac

Centre d'animation Bordeaux Lac
agréé centre social par la CAF33
Pôle environnemental / Ferme pédagogique
79 cours des Aubiers, 33300 Bordeaux

05 56 50 47 73
accueil.bordeauxlac@cabordeaux.fr
centresanimationbordeaux.fr/bordeaux-lac/

Gironde
Ville de BORDEAUX

Projet Mon goûter
C'EST MOI QUI L'AI FAIT !
Avec le soutien de la Ville de Bordeaux, de la Banque alimentaire de Bordeaux du Sivu et de l'Atelier Santé Ville
Une semaine par mois nous fournissons un goûter sain et équilibré à vos enfants !
Les semaines :
Du 17 au 21 mars
Du 14 au 18 avril
Du 19 au 23 mai
Du 16 au 20 juin
Banque Alimentaire de Bordeaux et de la Gironde
CENTRES D'ANIMATION DE BORDEAUX
Bordeaux Lac
Centre d'animation Bordeaux Lac
agréé centre social par la CAF33
Pôle environnemental / Ferme pédagogique
79 cours des Aubiers, 33300 Bordeaux
05 56 50 47 73
accueil.bordeauxlac@cabordeaux.fr
centresanimationbordeaux.fr/bordeaux-lac/
Gironde
Ville de BORDEAUX

UNE SEMAINE PAR MOIS POUR ALLIER PLAISIR ET SANTÉ

Dans le cadre de notre démarche continue de réduction des déchets et de promotion d'une alimentation saine, nous expérimentons chaque mois une semaine dédiée à la combinaison de goûter, plaisir et équilibre alimentaire. Cette initiative a pour objectif de montrer comment un simple goûter peut devenir un allié pour la santé, tout en restant gourmand et respectueux du budget.

LE PRINCIPE :

Chaque semaine, nous vous encourageons à consommer des fruits, des laitages et des céréales dans le cadre de vos goûters. Ces aliments sont essentiels pour maintenir un bon équilibre nutritionnel, tout en étant simples à intégrer dans votre routine quotidienne. Nous sommes ici pour vous aider à trouver le juste équilibre entre la santé, le plaisir, le budget et le temps.

UN GUIDE POUR LE RESTE DU MOIS

Nous souhaitons faire de cette semaine une source d'inspiration pour toutes les autres semaines du mois. Vous pourrez ainsi mettre en pratique facilement ce que vous apprendrez et intégrer progressivement ces principes dans votre alimentation.

RENCONTREZ CHARLOTTE, NOTRE DIÉTÉTICIENNE

Charlotte, notre diététicienne, sera présente lors de deux soirées pour répondre à toutes vos questions et préoccupations. Elle vous apportera des conseils pratiques, des astuces et des idées de goûters équilibrés, pour vous aider à faire des choix plus sains au quotidien, sans sacrifier le plaisir. Que vous ayez des questions spécifiques ou des doutes, Charlotte sera là pour vous guider dans cette démarche de santé.

UNE SEMAINE PAR MOIS POUR ALLIER PLAISIR ET SANTÉ

Dans le cadre de notre démarche continue de réduction des déchets et de promotion d'une alimentation saine, nous expérimentons chaque mois une semaine dédiée à la combinaison de goûter, plaisir et équilibre alimentaire. Cette initiative a pour objectif de montrer comment un simple goûter peut devenir un allié pour la santé, tout en restant gourmand et respectueux du budget.

LE PRINCIPE :

Chaque semaine, nous vous encourageons à consommer des fruits, des laitages et des céréales dans le cadre de vos goûters. Ces aliments sont essentiels pour maintenir un bon équilibre nutritionnel, tout en étant simples à intégrer dans votre routine quotidienne. Nous sommes ici pour vous aider à trouver le juste équilibre entre la santé, le plaisir, le budget et le temps.

UN GUIDE POUR LE RESTE DU MOIS

Nous souhaitons faire de cette semaine une source d'inspiration pour toutes les autres semaines du mois. Vous pourrez ainsi mettre en pratique facilement ce que vous apprendrez et intégrer progressivement ces principes dans votre alimentation.

RENCONTREZ CHARLOTTE, NOTRE DIÉTÉTICIENNE

Charlotte, notre diététicienne, sera présente lors de deux soirées pour répondre à toutes vos questions et préoccupations. Elle vous apportera des conseils pratiques, des astuces et des idées de goûters équilibrés, pour vous aider à faire des choix plus sains au quotidien, sans sacrifier le plaisir. Que vous ayez des questions spécifiques ou des doutes, Charlotte sera là pour vous guider dans cette démarche de santé.