



Saint-Affrique, le 14 janvier 2019

## **COMMUNIQUE DE PRESSE**

L'association Familles de France de Saint-Affrique vous informe de ses nouvelles activités qu'elle met en place en 2019 dans le cadre de la parentalité.

### **NUTRITION-SANTE**

#### ***Bien se nourrir de façon équilibrée pour préserver notre santé,***

tel est le programme que nous allons présenter aux familles, à travers des rencontres mensuelles, avec la participation d'une diététicienne-nutritionniste. A chaque séance, un thème différent sera exposé, suivi d'un débat. Nous aborderons :

- Le décryptage des étiquettes des produits alimentaires transformés ;
- Nutrition et sommeil ;
- Que contient notre assiette du petit déjeuner au diner – comment éduquer nos enfants à manger sain ;
- Les fruits et légumes : les recommandations et prévention des cancers ;
- Et autres thèmes en fonction de la demande.

Ces rencontres, ouvertes à tout public, se dérouleront les **12 février, 12 mars, 16 avril, 21 mai, de 18 h 30 à 19 h 30 à la Maison de l'Education Populaire (MEP), 3 rue Frangi et Ortéga, à Saint-Affrique** (à proximité de l'école maternelle CAUSSAT).

La Présidente,

Danièle Verdier