

## CONTENU DES ATELIERS :

Le cycle d'ateliers couvre les thèmes suivants : • Les modifications physiologiques liées à l'âge • L'équilibre alimentaire • Activité physique, vitalité, autonomie • Lipides, graisses, acides gras dits essentiels • Hygiène alimentaire et mode de conservation • Les plaisirs de la table • Lire les étiquettes alimentaires • La cuisine à petit prix