

## Bien manger au quotidien : comment choisir son alimentation et ses produits

*Qu'est-ce qu'une assiette optimale au fil de la journée ?*

**Que nous apportent les différentes catégories d'aliments ?**

*Qu'est-ce qu'une portion idéale et comment apporter de la variété dans son alimentation ?*

*Alimentation équilibrée, d'accord, mais comment s'y retrouver dans la jungle des étiquettes ?*

Proposé par la **Fédération romande des consommateurs** (FRC) sur mandat du **Service cantonal de la santé publique**, avec l'appui de **Pro Senectute Arc jurassien** et de la **Commune de Val-de-Travers**, cet **atelier gratuit, destiné aux seniors**, sera animé par Florence Authier, diététicienne, et Nicole Galland présidente de la FRC Neuchâtel.

Il permettra **d'échanger sur les bases d'une alimentation équilibrée** et de **proposer des pistes pour bien choisir ses produits** et éviter les pièges du marketing.

**Dates**  
Jeu **17 novembre 2022**,  
9h30 – 11h  
OU  
Lu **28 novembre 2022**,  
9h30 – 11h

**Lieu**  
Salle Fleurisia à Fleurier  
rue du Pré 8

**Nombre de participants**  
12 à 15 (min. 8)

**Inscriptions via CORA**  
032 886 46 20  
=> en indiquant la date choisie (ou les dates si les deux peuvent convenir)

