

▪ **SANTE À MALLING**

Action Alimentation

Comment bien manger en se faisant plaisir et sans oublier la convivialité ? Tel est le sujet qui sera présenté lors de l'Action Santé à destination des personnes de 55 ans et plus : *les 11, 18 et 25 septembre 2017 ainsi que les 9 et 16 octobre 2017 de 14h à 16h à la salle communale de MALLING.*

L'action sera animée et financée par la CARSAT en collaboration avec les Communes de MALLING, HUNTING, KOENIGSMACKER et KERLING-LES-SIERCK.

Cet atelier se déroule sur 5 séances hebdomadaires gratuites qui durent chacune environ 1h à 1h30.

Pendant cette action, il sera évoqué différents thèmes sur l'alimentation des plus de 50 ans :

- Faut-il manger différemment en avançant dans l'âge ?
- Combien de temps devons-nous passer à table ?
- La prévention des maladies cardio-vasculaires,
- Le bon et mauvais cholestérol,
- Le diabète de type 2,
- L'ostéoporose,
- Que veut dire manger moins gras ?
- Comment manger équilibré ?
- Les différentes familles d'aliment,
- Les faux régimes, que signifie être dans son poids de forme,
- Le décodage des étiquettes alimentaires, la composition des produits et la durée de conservation,
- L'impact des médias dans la consommation et les achats alimentaires.

Les personnes, souhaitant participer à cette action, pourront nous rejoindre aux séances qui débuteront le 11 septembre 2017 à 14h à la salle communale de MALLING.

Pour tout autre renseignement, s'adresser en Mairie au 03 82 50 11 87.