



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé

Nous offrons l'opportunité aux
parents de votre école et à votre
personnel de participer à un

Atelier de planification de repas

Pour groupe de 5 à 12 personnes

Dates : Entre le 10 septembre et
le 5 octobre
Lieu : À votre convenance
Durée : 45 à 60 minutes
Coût : Gratuit
Animatrice : Catherine Grenier, étudiante
en nutrition

Venez chercher des trucs pour...

- Vous aider à planifier vos
repas.
- Vous faire économiser du
temps.
- Varier vos recettes.
- Faire participer vos enfants à
la préparation des repas !



Planifier des repas, j'en mange !

Imaginez tout le temps que
vous perdez lorsque...

Vous faites l'épicerie et attendez
à la caisse plusieurs fois par
semaine.

Vous vous promenez dans les
allées de l'épicerie pour trouver
ce que vous pourriez bien manger
cette semaine.

Vous réalisez qu'il manque des
ingrédients pour votre recette et
que vous devez changer de recette
ou retourner à l'épicerie.



PLACES LIMITÉES !

Pour réserver un atelier pour votre groupe,
contactez **Josée Leblanc**
au 819-780-2220, poste 47076.