

## **ATELIER DE CUISINE POUR HOMMES**



### **POUR QUI?**

---

- ❶ Pour les hommes de 50 ans et plus qui veulent acquérir des notions de base pour la préparation de repas.

### **POURQUOI?**

---

- ❶ Apprendre à cuisiner des repas simples;
- ❶ Acquérir de bonnes habitudes alimentaires;
- ❶ Mieux comprendre l'information sur l'étiquetage des produits;
- ❶ Connaître les moyens pour réduire les coûts d'épicerie.

### **CONTENU DES ATELIERS**

---

- ❶ Menus faciles, rapides et économiques;
- ❶ Hygiène et salubrité;
- ❶ Aliments sains pour la santé;
- ❶ Visite à l'épicerie et atelier sur l'étiquetage nutritionnel.

**ENSEIGNANT : LAURENT TREMBLAY**