

# ATELIER BOÎTE À LUNCH SANTÉ

## CONTENU

Cet atelier se déroule pendant le dîner. Les participants sont invités à déguster un lunch santé tout en développant leurs connaissances en lien avec une saine alimentation.

## CLIENTÈLE

Tous

## OBJECTIFS

**Après cette rencontre, les participants seront en mesure de**

- Préparer des lunchs santé
- Reconnaître les meilleurs aliments et effectuer des choix santé
- Lire et comprendre une étiquette nutritionnelle

## SPÉCIFICATIONS

- Présentation d'aliments à l'aide de sacs d'épicerie
- Matériel et communiqués promotionnels inclus
- Rencontre animée par notre kinésiologue

## DURÉE

20 à 40 minutes

## POUR NOUS JOINDRE

SSQ Groupe financier  
2525, boul. Laurier  
C.P. 10500, succ. Sainte-Foy  
Québec (Québec)  
G1V 4H6

Courriel : [axesante@ssq.ca](mailto:axesante@ssq.ca)

