

# CAPSULES ÉDUCATIVES SUR LA SAINE ALIMENTATION



## OBJECTIFS

- Favoriser **une meilleure compréhension** des principes d'une alimentation équilibrée et adaptée à un mode de vie actif.
- Encourager de saines habitudes alimentaires **accessibles et réalistes pour tous**.
- Offrir des conseils pratiques pour faire des **choix alimentaires éclairés** à la maison, à l'école ou dans un contexte sportif.
- Soutenir le développement du **bien-être global des jeunes, des familles et des membres de la communauté** à travers une approche simple, éducative et positive.



**Capsule 1**  
Déjeuners des champions



**Capsule 2**  
Collations complètes



**Capsule 3**  
Un lunch équilibré, c'est quoi ?



**Capsule 4**  
Les protéines végétales une option gagnante



**Capsule 5**  
Un arc-en-ciel dans ton assiette



Des activités éducatives en présentiel sont offertes à l'ensemble des organismes communautaires de la région Laurentides-Lanaudière.

Pour obtenir tous les détails ou pour mettre en place un projet, écrivez-nous à [info@cdesl.net](mailto:info@cdesl.net).