



## "A table ! La santé au menu"

publié le 06/10/2016 - mis à jour le 16/10/2016

Exposition au CDI pendant le mois de novembre

---

### Descriptif :

Exposition au CDI durant le mois de novembre

---

*"Manger est un des grands plaisirs de la vie. Bien manger, c'est aussi construire sa santé. Toutes les études scientifiques montrent le rôle essentiel de l'alimentation sur notre santé. De très nombreuses maladies sont dues à des déséquilibres alimentaires. Bien manger, ce n'est pourtant pas si compliqué : il suffit de privilégier certains aliments et d'en limiter d'autres."*

Le CDI accueille cette exposition "A table ! La santé au menu" en 10 panneaux.

Les thèmes abordés sont :

- La pyramide des aliments
- De l'eau à volonté
- Féculents à chaque repas
- Légumes et fruits
- Lait
- Viande, poisson, œuf
- Matières grasses
- Sucre et sel
- Et bouger !

S'ajouteront à cette exposition des affiches de recettes japonaises du club manga, des activités, des quiz sur ordinateur et des jeux autour de l'alimentation.

Traditionnellement, les mois d'octobre et de novembre sont aussi dédiés à l'alimentation : journée mondiale de l'alimentation le 16 octobre et Gastronomades les 25,26,27 novembre.