

## «Mangez bien, mangez sain...»

- Des rencontres, des discussions avec des professionnels ;
- des jeux en famille à la Ludothèque...

**Enfants**, vous apprendrez en vous amusant pourquoi il faut manger de tout !

**Parents**, vous découvrirez de bonnes idées pour varier les plaisirs à moindre coût.

Pensez à vous inscrire  
auprès des partenaires.

Pour toute information :

Centre socio-culturel Caf

de la Grâce de Dieu

Avenue Père Charles-de-Foucauld

14000 Caen

02 31 82 34 69

## Les partenaires de la Grâce de Dieu :

- Bibliothèque (Caen la mer)
- Centre socio-culturel Caf et sa halte-garderie «1001 bambins»
- Centre de loisirs et d'animation (ville de Caen)
- Centre permanent d'initiative pour l'environnement Vallée de l'Orne : Eco Appart'
- Commission d'échanges et de promotion pour l'enfance et la famille (Ccas, ville de Caen)
- Conseil général (Pmi)
- Crèche «Ilot Câlin» (Ccas, ville de Caen)
- La Passerelle
- Ram Caen sud (Relais d'assistantes maternelles)
- Réseau de réussite scolaire (Education nationale)
- Pôle santé
- Pôle de vie Rive droite

Avec la participation de l'Ireps (Instance régionale d'éducation et de promotion à la santé) pour la mise à disposition de documentation... et pour ses conseils.

Un espace autour de l'alimentation sera installé à l'accueil du Centre socio-culturel Caf, et le mercredi «journée des enfants», vous pourrez venir en famille !

«Mangez bien,  
mangez sain...»



# SEMAINE DU GOÛT

15 au 19 octobre 2012

à la Grâce de Dieu  
(et c'est gratuit)

«Mangez bien, mangez sain...»

Bien  
se nourrir,  
c'est possible.

Les bonnes habitudes se prennent dès le plus jeune âge... Ainsi, les partenaires de la Grâce de Dieu vous invitent à leur table. Ces actions sont proposées pour toute la famille, petits et grands. **Au menu de la semaine** : des dégustations, des réalisations culinaires, des astuces pratiques pour refaire facilement à la maison comme un chef !

# AU MENU DE LA SEMAINE DU GOÛT

Lundi 15 octobre	Mardi 16 octobre	Mercredi 17 octobre	Jedi 18 octobre	Vendredi 19 octobre
<p><b>8 h 30 à 9 h 30 :</b>  <b>Halte-garderie / Caf :</b>            Dégustation de «<b>Petits déjeûners du monde</b>»            Hall du centre.</p>	<p><b>9 h 30 à 11 h 15 :</b>  <b>Pmi «Bébé pirouette» :</b>            Cuisine à l'<b>Eco'appart :</b>  <b>«Confection d'un repas pour tout-petits»</b></p> <p><b>9 h à 12 h :</b>  <b>Centre socio-culturel Caf :</b>  <b>«Cuisinez avec un chef»</b>            Mr Stéphane Delahaye, professeur de cuisine, cuisinier à «l'atelier des hôtes» et le Collectif Croq'légumes.</p> <p><b>12 h à 12 h 30 :</b>  <b>«Venez goûter aux dégustations»;</b></p>	<p><b>7 h 30 à 9 h :</b>  <b>Centre de loisirs et d'animation :</b>  <b>«Je débute bien ma journée en déjeûnant»</b></p> <p><b>9 h à 17 h :</b>  <b>Centre socio-culturel Caf :</b>            • Un «<b>Camion cuisine</b>» sera présent pour proposer aux amateurs de devenir des chefs!             • Info et inscription pour recevoir un «<b>panier de légumes bio</b>» par le collectif «croq'légumes» (5 euros par famille).</p>	<p><b>9 h à 11 h :</b>  <b>Centre socio-culturel Caf :</b>  <b>spectacle «Gourmandises»</b> par l'association «passeurs de rêves» (dès 6 mois):  <b>à 10 h :</b>            Pour les enfants et parents de la halte-garderie</p> <p><b>à 11 h :</b>            Pour les enfants et parents de la Pmi et de «La passerelle».</p>	<p><b>9 h à 11 h :</b>  <b>Halte-garderie / Caf :</b>  <b>«1001 parents»</b> est un temps d'échange et de discussion entre parents et professionnels  <b>«L'alimentation du tout-petit, suivi d'un atelier avec une diététicienne»</b> (inscription souhaitée pour les parents de la halte).</p> <p><b>9 h 15 à 11 h 30 :</b>  <b>Ram et la Passerelle</b>  <b>Cuisine adultes-enfants</b> pour réaliser des brochettes de fruits (par les assistantes maternelles et les parents de «La passerelle»).</p>
<p><b>16 h à 17 h :</b>  <b>Halte-garderie / Caf :</b>            Dégustation de «<b>Produits laitiers</b>» : les fromages, les laits, fromage blanc...            Hall du centre.</p>	<p><b>16 h à 17 h :</b>  <b>Halte-garderie / Caf :</b>            Dégustation de «<b>fruits et légumes</b>»            Hall.</p> <p><b>19 h à 21 h :</b>  <b>Pôle santé :</b>            Rencontre avec un médecin nutritionniste, Mme Ponceblanc, sur le thème :  <b>«Pour ma santé, je mange mieux sans dépenser plus !».</b></p>	<p><b>14 h à 16 h 30 :</b>  <b>Ludothèque</b>  <b>(Centre socio-culturel) :</b>  <b>«Jeux en famille»</b>            sur le thème de l'alimentation.</p>	<p><b>14 h à 16 h :</b>  <b>Pôle santé :</b>            Rencontre avec un médecin nutritionniste, Mme Ponceblanc, sur le thème :  <b>«Pour ma santé, je mange mieux sans dépenser plus !».</b></p> <p><b>15 h 30 :</b>  <b>Centre socio-culturel Caf :</b>  <b>Spectacle</b> pour le Ram :  <b>«Gourmandises»</b> par l'association «Passeurs de rêves» (dès 6 mois).</p>	<p><b>15 h 30 à 16 h 30 :</b>  <b>Centre socio-culturel :</b>  <b>Dégustation du goûter</b> préparé le matin par les parents et les enfants.</p>