

la Provence
13/12/2014

Pays martégal

FOS-SUR-MER

Un projet autour de l'alimentation au Mazet



Jessica, Laurie, Julien et Lorena proposent aux familles un atelier autour de l'alimentation à la Maison de quartier du Mazet.

/PHOTO B.CO.

Dans le cadre d'un projet autour de l'alimentation avec les familles, la Maison de quartier du Mazet a organisé mercredi une séance intitulée "Cap ou pas cap de manger des légumes".

"C'est la deuxième séance de notre atelier qui s'appelle Toque et tablier : à table les copains, explique Lorena, la responsable du secteur enfance du Mazet. Ce midi, nous initions les enfants à la découverte du plaisir de manger des légumes. Jessica, Laurie et Julien, les animateurs

ont préparé des boulettes de quinoa avec du tofu et de la salade verte. Ainsi, nous essayons d'éveiller les papilles des enfants autour de nouveaux goûts. Nous abordons au cours de ces séances les notions d'équilibre alimentaire. Cette après-midi nous aurons l'intervention de Mélanie Fondacci, une diététicienne nutritionniste de Martigues. Elle va expliquer aux familles la fabrication de deux verrines salées : une à l'avocat et l'autre aux betteraves et chèvre. Pour terminer sur une note su-

crée elle montrera également la réalisation d'une verrine chocolat". En janvier, la troisième séance de ce projet alimentaire aura lieu le mercredi 21 janvier avec la rencontre d'un boulanger. L'atelier se fera autour du pain. Le projet autour de l'alimentation se déroulera jusqu'au mois de mai à raison d'un mercredi par mois.

Renseignements et inscriptions Maison de quartier du Mazet 04 42 47 71 98
Chaque séance prévoit un repas - 2,50€ la séance