

CONFÉRENCE VIRTUELLE

Relever le défi des boîtes à lunch en période de pandémie!

Présentée par **Hélène Baribeau**,
nutritionniste et maman de
2 enfants au primaire

DATE: Mercredi 10 février

HEURE: 19 h 00 à 20 h 30

LIEU: Plateforme Zoom

INSCRIPTION: par Eventbrite

C

Une invitation du
Comité de parents du
Centre de services
scolaire de la Capitale



Dans cette conférence, la nutritionniste Hélène Baribeau, mère deux jeunes filles au primaire, vous partagera ses trucs pour réinventer les boîtes à lunch en cette période de pandémie. En effet, de nouveaux défis se sont ajoutés à ceux déjà existant concernant les boîtes à lunch dont le fait de devoir adopter les thermos pour la nourriture chaude à cause de l'interdiction d'utiliser les micro-ondes.

Plus précisément, les thèmes suivants seront abordés :

- *Comment bâtir des boîtes à lunch variées et santé, sans se ruiner, ni s'épuiser?*
- *Comment satisfaire les plus difficiles côté bouffe?*
- *Comment tendre vers une boîte à lunch plus écolo?*
- *Trucs et astuces pour des diners et collations santé pour les jeunes devant rester à la maison en télé-enseignement.*

Présentation de Hélène Baribeau

Détentrice d'un baccalauréat et d'une maîtrise en nutrition obtenus à l'Université Laval, Hélène Baribeau est clinicienne en pratique privée. Ses champs d'expertise sont les troubles gastro-intestinaux, la problématique de poids, le prédiabète et l'alimentation végétale.



Maximum de 1000 participants. L'écoute en différé n'est pas possible.