



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

COMMUNIQUE DE PRESSE

Sion, le 28 août 2017

1001 bonnes raisons de cuisiner en famille

« 1001 recettes originales et équilibrées à réaliser en famille », le livre de recettes de la rentrée ! Cuisiner de savoureux plats en famille et privilégier une alimentation saine : un jeu d'enfant ! Le Centre alimentation et mouvement (secteur de PSV) vous présente ce livre original et ludique à feuilleter sans modération.

Ça y est, les vacances sont terminées et le rythme scolaire reprend... prévoir deux repas par jour, en variant les goûts, avec des produits de saison devient ... un véritable casse-tête ? Voilà le livre qu'il vous faut : des recettes illustrées, saines et amusantes à préparer en famille. Cuisses de poulet au four, pâtes à l'huile d'olive et brochettes d'aubergines et le tour est joué ! Vous avez une assiette équilibrée, de saison qui ne vous aura pris qu'une trentaine de minutes de préparation ! En plus, vous aurez partagé un moment en famille qui vous aura permis de transmettre de bonnes habitudes alimentaires à votre enfant ou à vos enfants !

Le livre « 1001 recettes originales et équilibrées à réaliser en famille » regorge de recettes à combiner afin de créer des assiettes appétissantes à déguster en famille. Grâce au concept innovant de fiches amovibles, vous trouverez facilement des idées pour préparer une multitude de repas variés et sains qui plairont à toute la famille. Un livret contenant des astuces pour faciliter la préparation des plats ainsi qu'un glossaire culinaire complètent le livre.

L'ouvrage original, « Il piatto equilibrato », a été traduit et adapté à la culture culinaire et aux sensibilités alimentaires romandes par la Haute Ecole Santé en collaboration avec Promotion Santé Valais, le Service de la santé publique du canton de Fribourg, le Service du médecin cantonal de Genève et la Commission de Prévention et de Promotion de la santé du GRSP (CPPS).

Commande : Centre alimentation et mouvement, alimentationmouvementvs@psvalais.ch
(CHF 25.- + frais d'envoi)

Promotion Santé Valais / Centre alimentation et mouvement

Promotion santé Valais (PSV) est l'organisme de référence en Valais en matière de prévention, de promotion de la santé et de thérapie pulmonaire. PSV est une association à but non lucratif qui se donne comme mission de favoriser durablement la santé de l'ensemble de la population valaisanne dans une perspective d'égalité des chances et ceci à tous les âges de la vie.

Le **Centre alimentation et mouvement** a été créé pour répondre aux objectifs de santé publique pour la promotion d'une alimentation saine et diversifiée, une activité physique régulière et la valorisation de la diversité corporelle.

Plus d'informations :

Catherine Moulin Roh, responsable du Centre alimentation et mouvement

Promotion Santé Valais

Rue des Condémines 14

1951 Sion

catherine.moulinroh@psvalais.ch

078/888.14.69