



# ESPACE PRÉVENTION

La Côte



## ALIMENTATION

Espace Prévention La Côte  
Place du Casino 1 - 1110 Morges  
Tél. 021 804 66 44

Espace Prévention La Côte  
Rue des Marchandises 17 - 1260 Nyon  
Tél. 022 365 77 50

[www.espace-prevention-lacote.ch](http://www.espace-prevention-lacote.ch) / [eplacote@avasad.ch](mailto:eplacote@avasad.ch)

# La recette d'une alimentation équilibrée :

## Cuisiner avec bon sens et prendre du plaisir en mangeant

L'alimentation est l'un des principaux facteurs ayant une influence sur la santé.

Une alimentation équilibrée est importante pour conserver une bonne qualité de vie. Associée à l'activité physique, elle permet de prévenir ou réduire le surpoids ainsi que les maladies y étant associées.

**Vous vous posez des questions sur l'alimentation? Vous avez un projet et vous avez besoin d'un soutien professionnel?**

**Nous vous proposons:**

- Des cours de cuisine destinés aux enfants, adolescents, à tout public ou spécifiques aux seniors sur différentes thématiques.
- Le développement et la supervision de projets en partenariat avec les professionnels du terrain.
- Des prestations diététiques sur mandat pour les institutions, les établissements scolaires et les entreprises.
- Des informations relatives à l'alimentation destinées aux parents et aux enfants, de la naissance à l'âge scolaire.

Espace Prévention La Côte  
Place du Casino 1 - 1110 Morges  
Tél. 021 804 66 44

Espace Prévention La Côte  
Rue des Marchandises 17 - 1260 Nyon  
Tél. 022 365 77 50

[www.espace-prevention-lacote.ch](http://www.espace-prevention-lacote.ch) / [eplacote@avasad.ch](mailto:eplacote@avasad.ch)