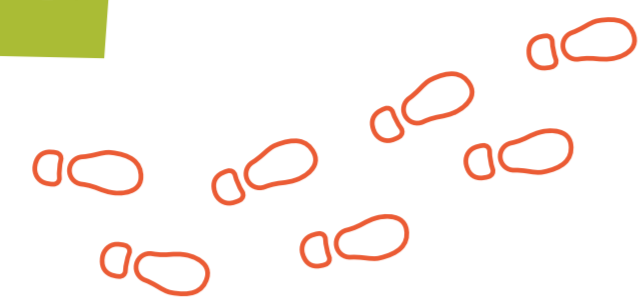


# MANÇER PLUS DURABLE, PAS À PAS

## Savourer en toute conscience

### POURQUOI ?

Pour se nourrir avec plaisir et selon ses valeurs personnelles. S'interroger pour pouvoir mieux choisir son alimentation en tant que citoyen responsable.



Apprendre à décrypter les étiquettes et les méthodes de production des aliments pour les choisir de manière éclairée.

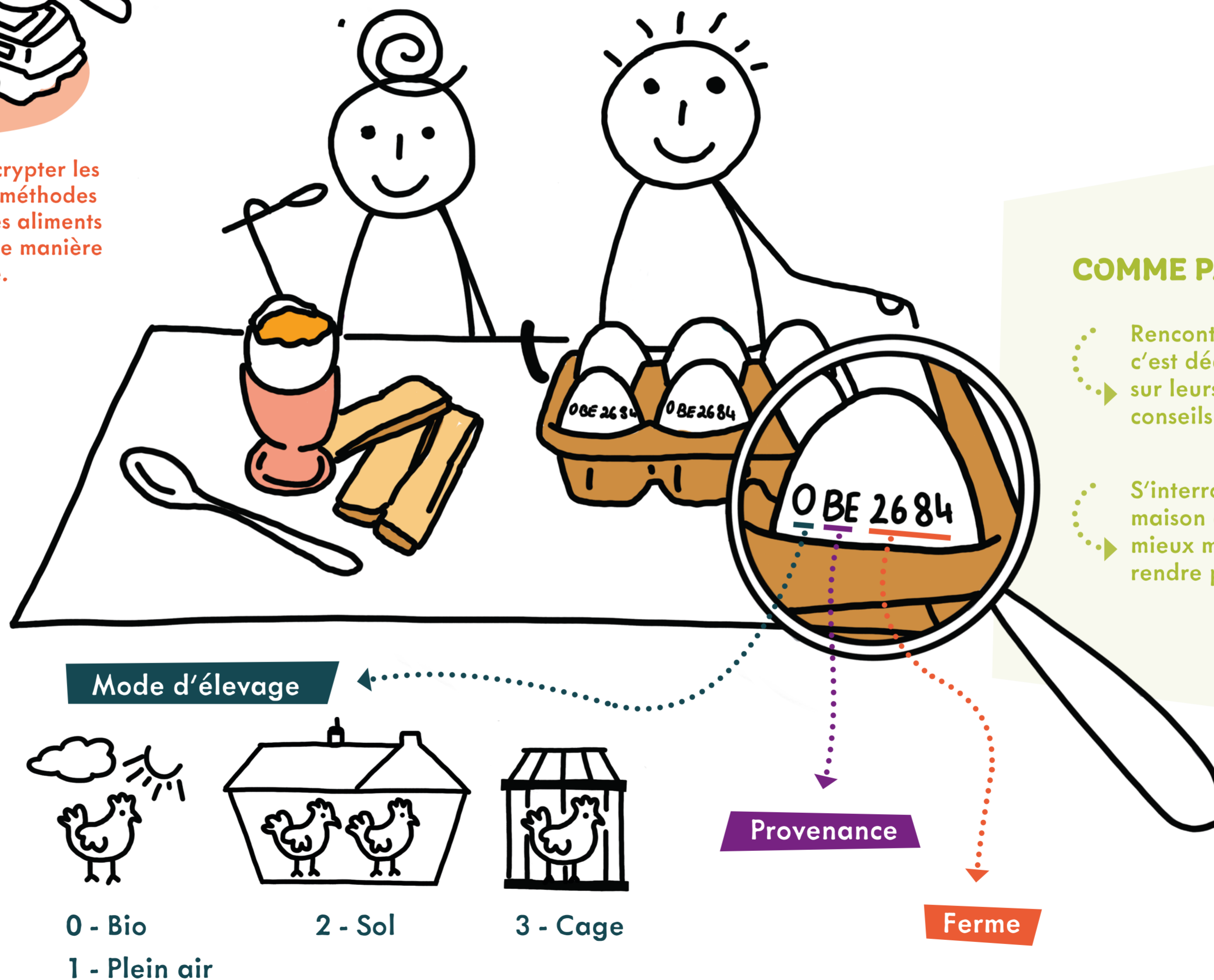


Identifier ses valeurs « Qu'est-ce qui est important pour moi ? »

### COMMENT FAIRE ?



Prendre des habitudes alimentaires qui s'alignent avec ses valeurs.



### COMME PAR HASARD ?

- Rencontrer les producteurs de sa région, c'est découvrir leurs méthodes, échanger sur leurs produits, et repartir avec des conseils culinaires !
- S'interroger et chercher des réponses, à la maison comme à l'école, c'est apprendre à mieux maîtriser sa consommation pour la rendre plus durable.

POUR ÊTRE DURABLE, UNE ALIMENTATION DOIT ÊTRE ÉCOLOGIQUE, SAINE ET ÉQUITABLE !