

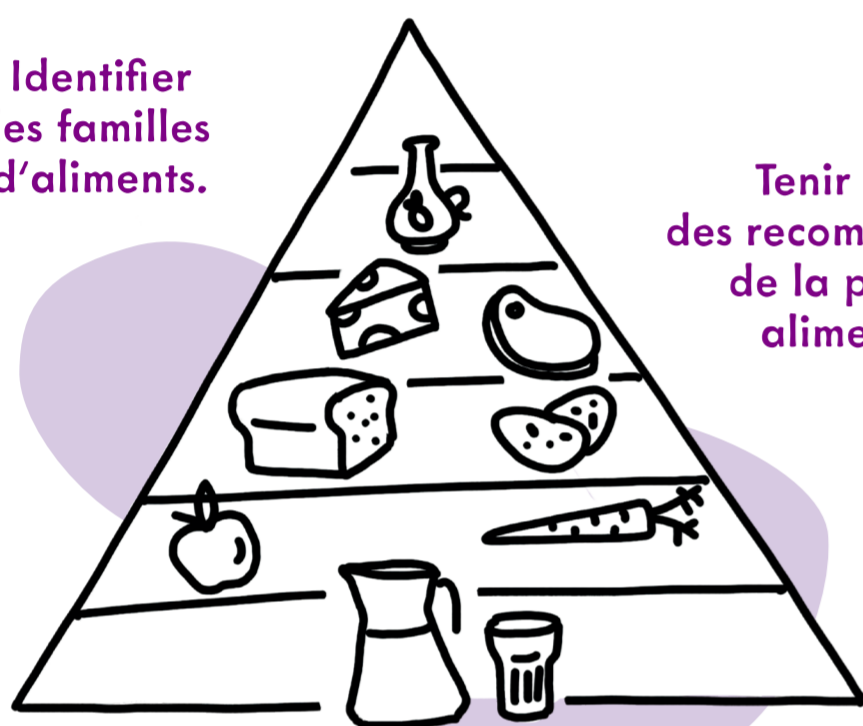
# MANÇER PLUS DURABLE, PAS À PAS

## Équilibre et varier l'assiette

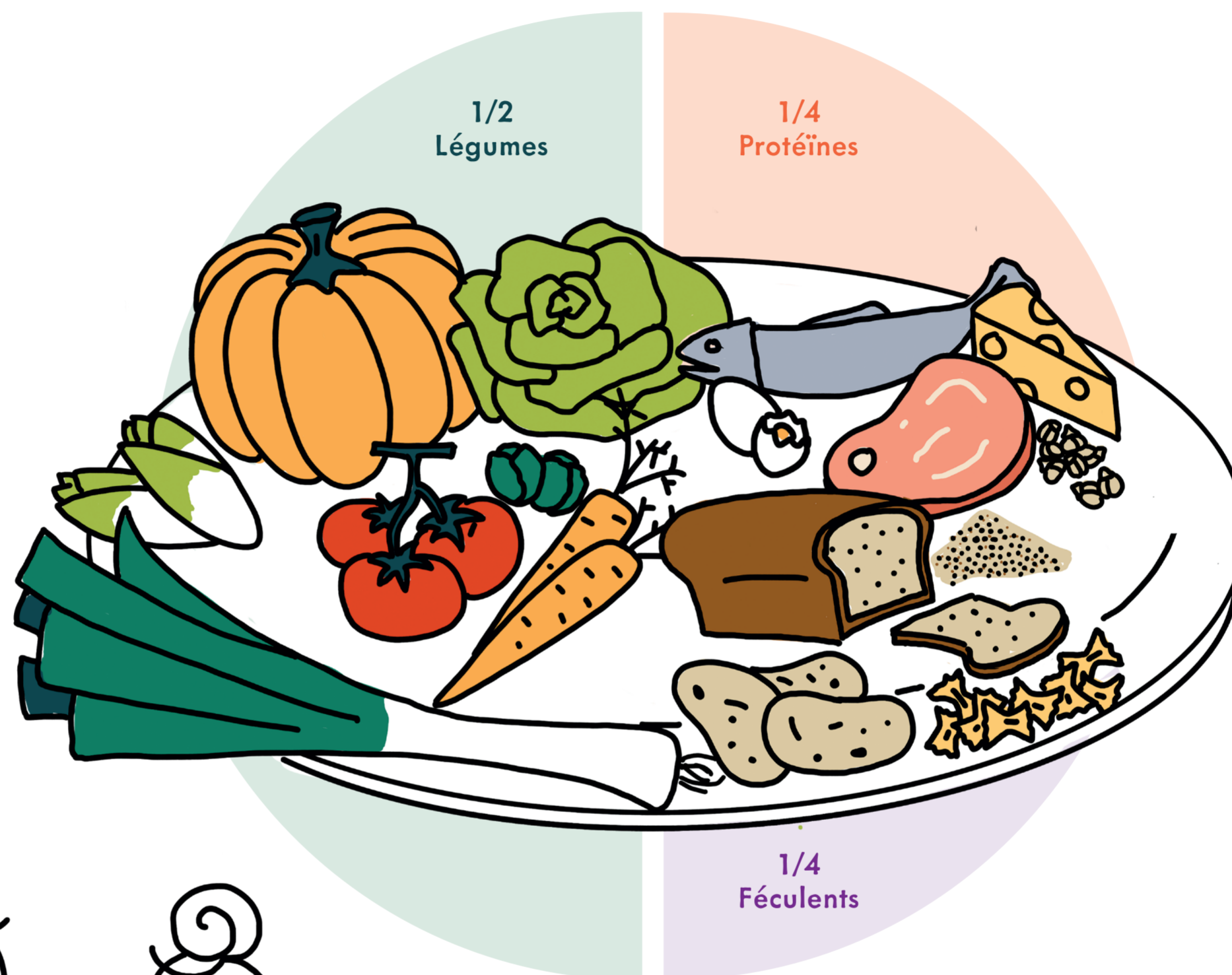
### POURQUOI ?

Parce que manger équilibré et varié est bon pour la santé. Apprendre à diversifier son assiette, c'est plus de plaisir et de bien-être.

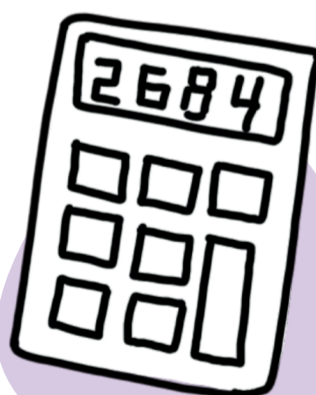
Identifier les familles d'aliments.



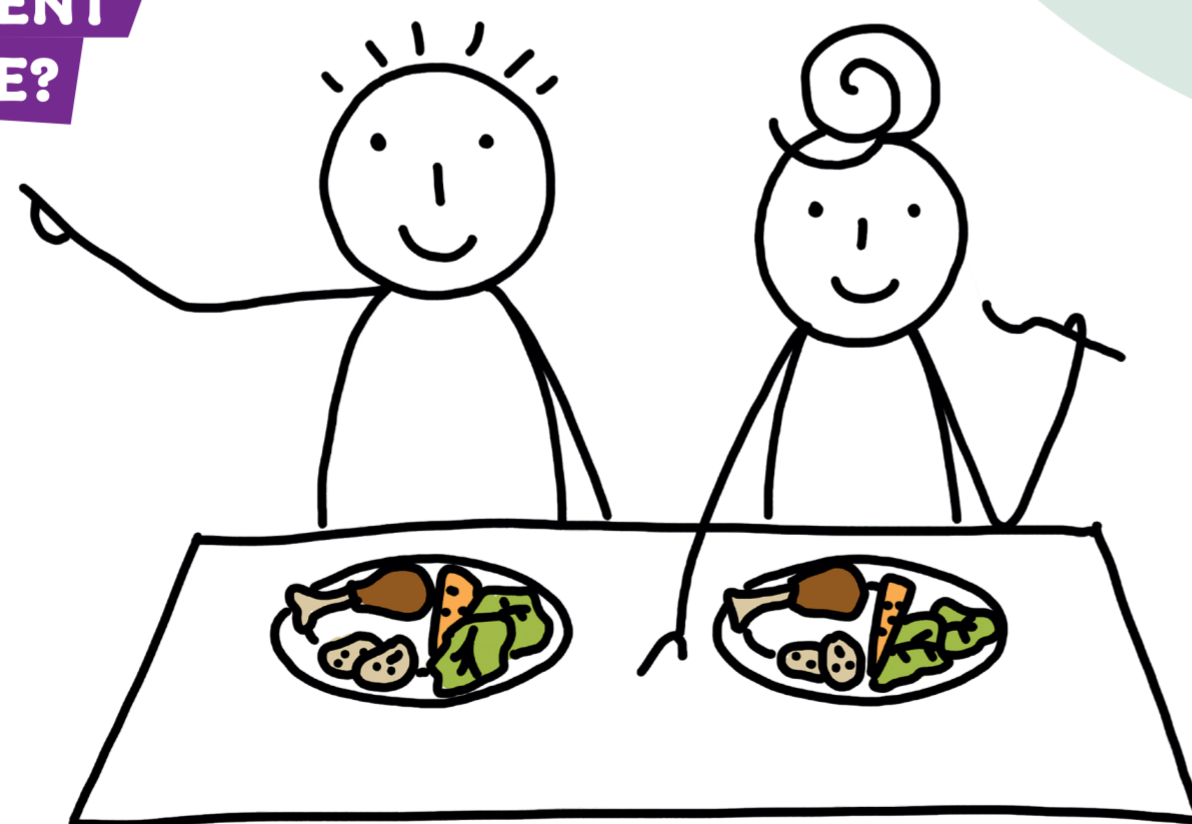
Tenir compte des recommandations de la pyramide alimentaire.



### COMMENT FAIRE?



Apprendre les maths pour fractionner l'assiette correctement.



### COMME PAR HASARD ?

Choisir des produits bruts ou peu transformés permet de mieux identifier les aliments dans l'assiette.

Consommer des produits locaux et de saison, permet la découverte de plein de variétés de produits frais.