

12 IDEES POUR REDUIRE NOTRE EMPREINTE ALIMENTAIRE

- 1 - Manger des fruits et des légumes de saison.
- 2 - Acheter moins de viande, privilégier les céréales et les légumineuses.
- 3 - Privilégier les aliments frais à la nourriture transformée.
- 4 - Eviter les sucreries, les produits industriels, les sodas, ...
- 5 - Réduire les emballages en préférant le vrac.
- 6 - Acheter de préférence des aliments locaux et si possible bio.
- 7 - Favoriser les circuits de proximité, rejoindre une AMAP.
- 8 - Cuisiner le plus souvent possible des plats simples et gouteux.
- 9 - Cultiver un potager, chez soi ou en jardin partagé.
- 10 - Réduire le gaspillage alimentaire et valoriser les restes en cuisine.
- 11 - Pratiquer le compostage.
- 12 - Varier les sources d'information.



Privilégier la qualité à la quantité

Interventions pédagogiques sur l'alimentation éco-responsable dans les écoles, collèges, lycées.
Actions spécifiques en partenariat avec les services sociaux, les associations et les collectivités.
Opérateur du dispositif « Un fruit pour la récré » dans l'Oise.



Pour une alimentation