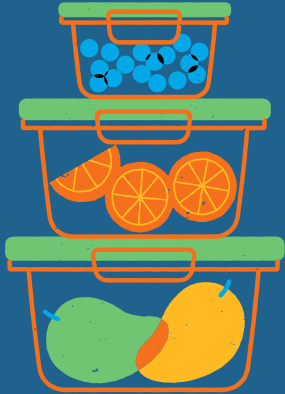


# L'alimentation écoresponsable

Pour la santé des humains et de la terre



- Choisir des aliments locaux et des fruits et légumes de saison pour économiser.
- N'hésitez pas à les congeler pour les utiliser plus tard.

ex. petits fruits dans le yogourt, carottes dans des muffins, courge dans du potage, etc.

Utiliser des sacs, des contenants et des ustensiles lavables et réutilisables.



Ajouter petit à petit du tofu et des légumineuses aux collations pour économiser et aider la planète.

ex. trempette à base de légumineuses (ex. hummus) ou de tofu, pois chiches grillés, etc.

Pour économiser et moins gaspiller:

- Planifier les repas et les collations.
- Questionner l'enfant sur sa faim, pour adapter la grosseur des portions.