

PÉDAGOGIE
Cantine Verte

Pourquoi?

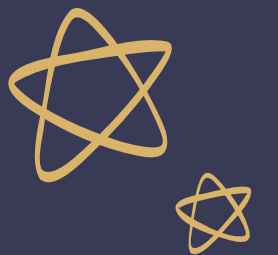
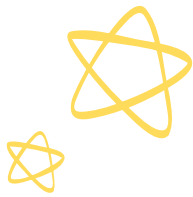
manger végétal ?

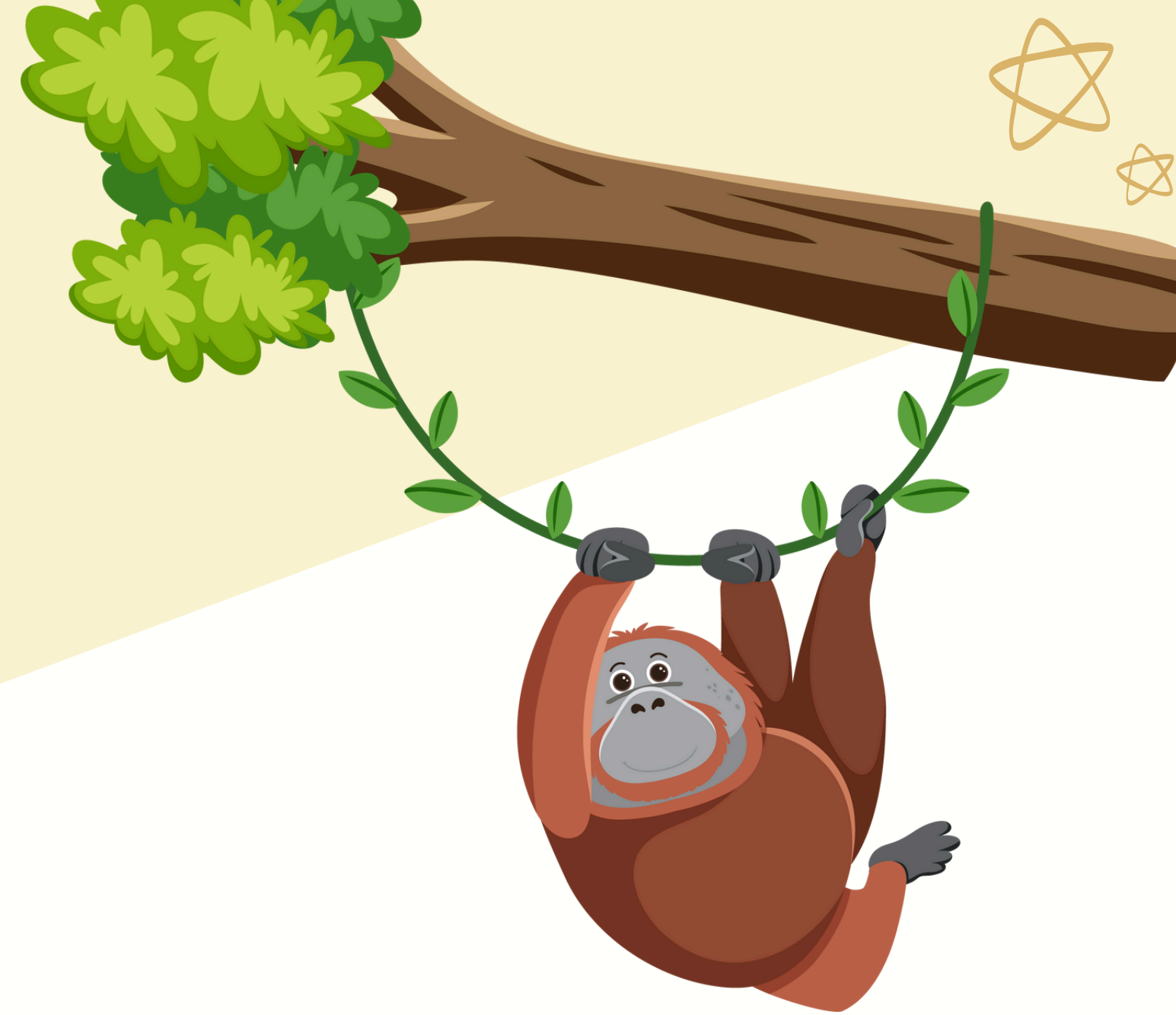
Planète - Santé - Animaux



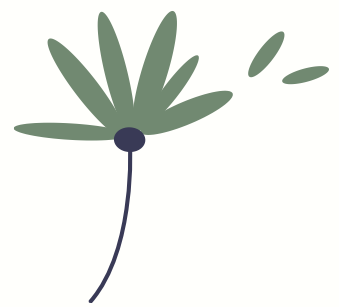
1

C'est bon
pour la
planète !





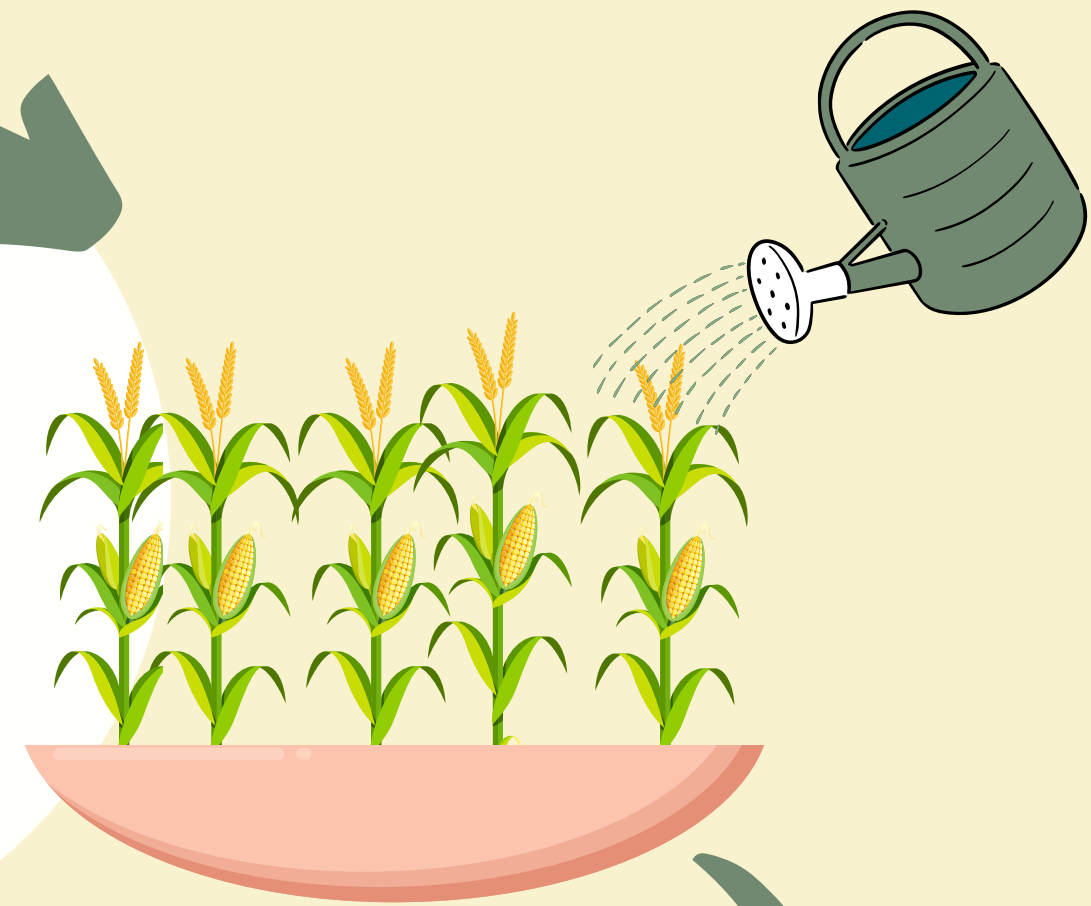
**Moins de
déforestation**



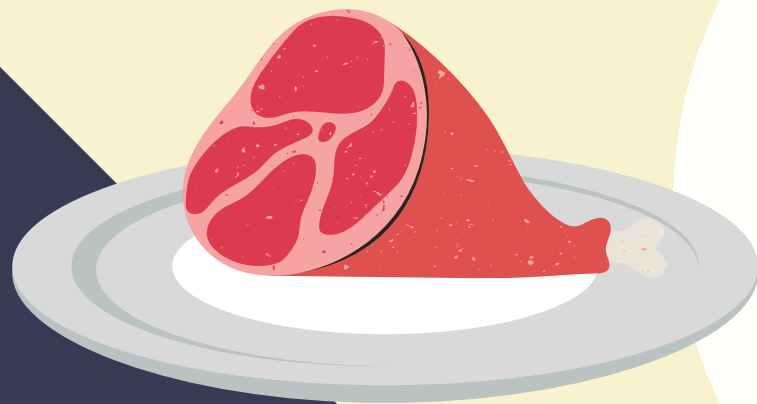
**faire de
l'espace**



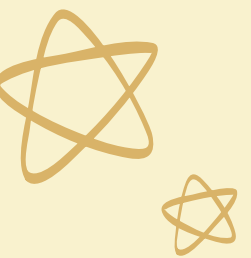
**planter
des
cultures**



**manger
ces
animaux**

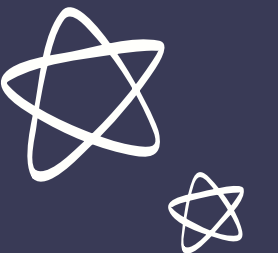
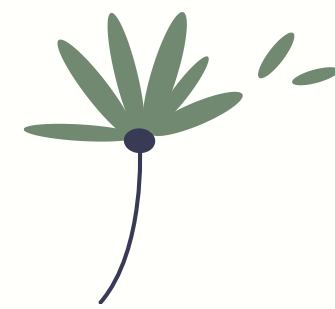
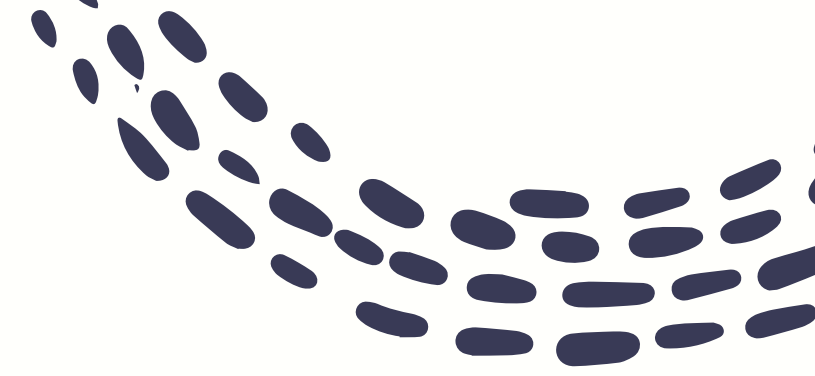
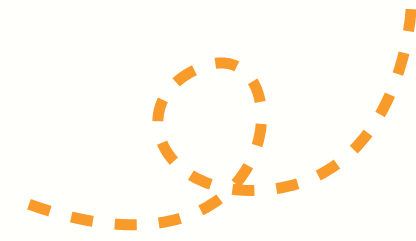


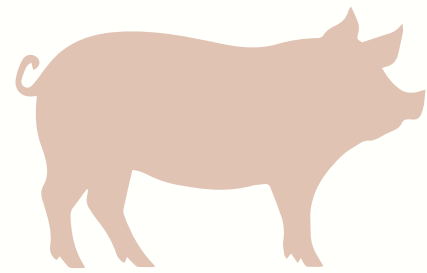
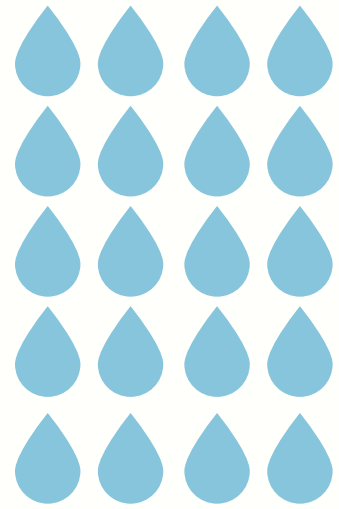
**nourrir
les animaux
d'élevage**



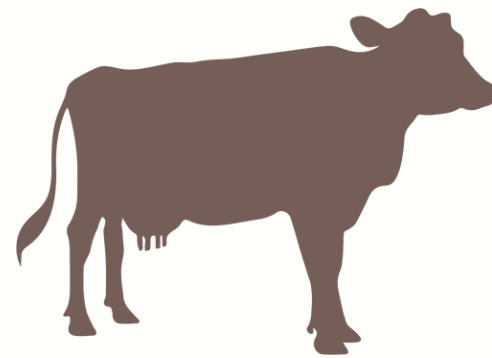
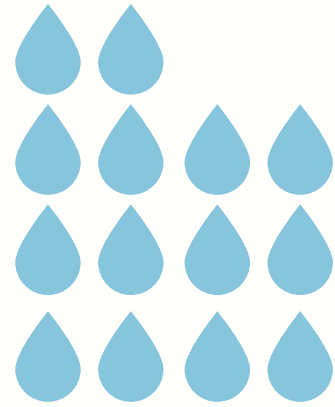


Moins de gaspillage d'eau

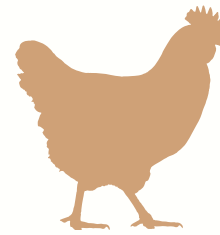
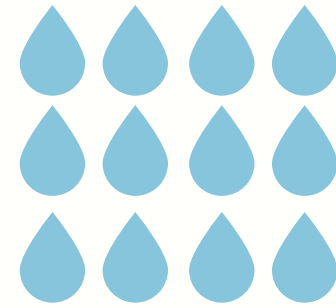




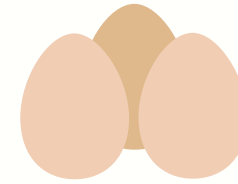
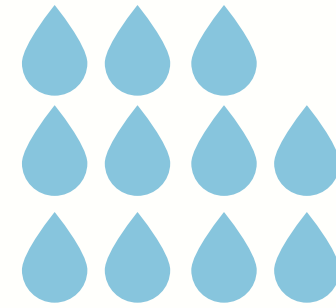
**1 kg de porc
10 300 L d'eau**



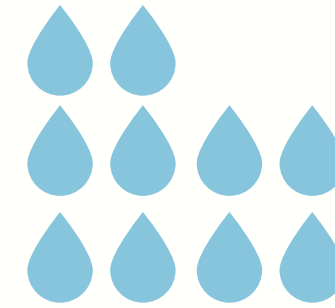
**1 kg de boeuf
7 300 L d'eau**



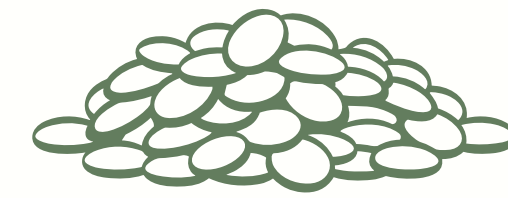
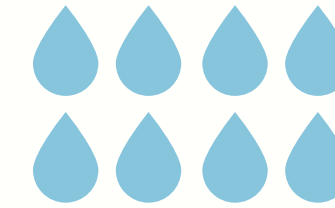
**1 kg de poulet
6 100 L d'eau**



**1 kg d'oeufs
6 000 L d'eau**



**1 kg de céréales
5 200 L d'eau**

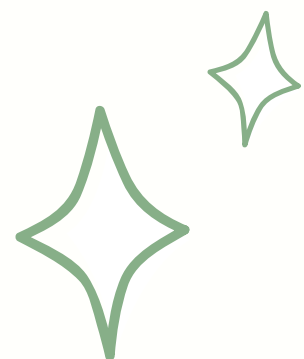


**1 kg de légumineuses
4 100 L d'eau**

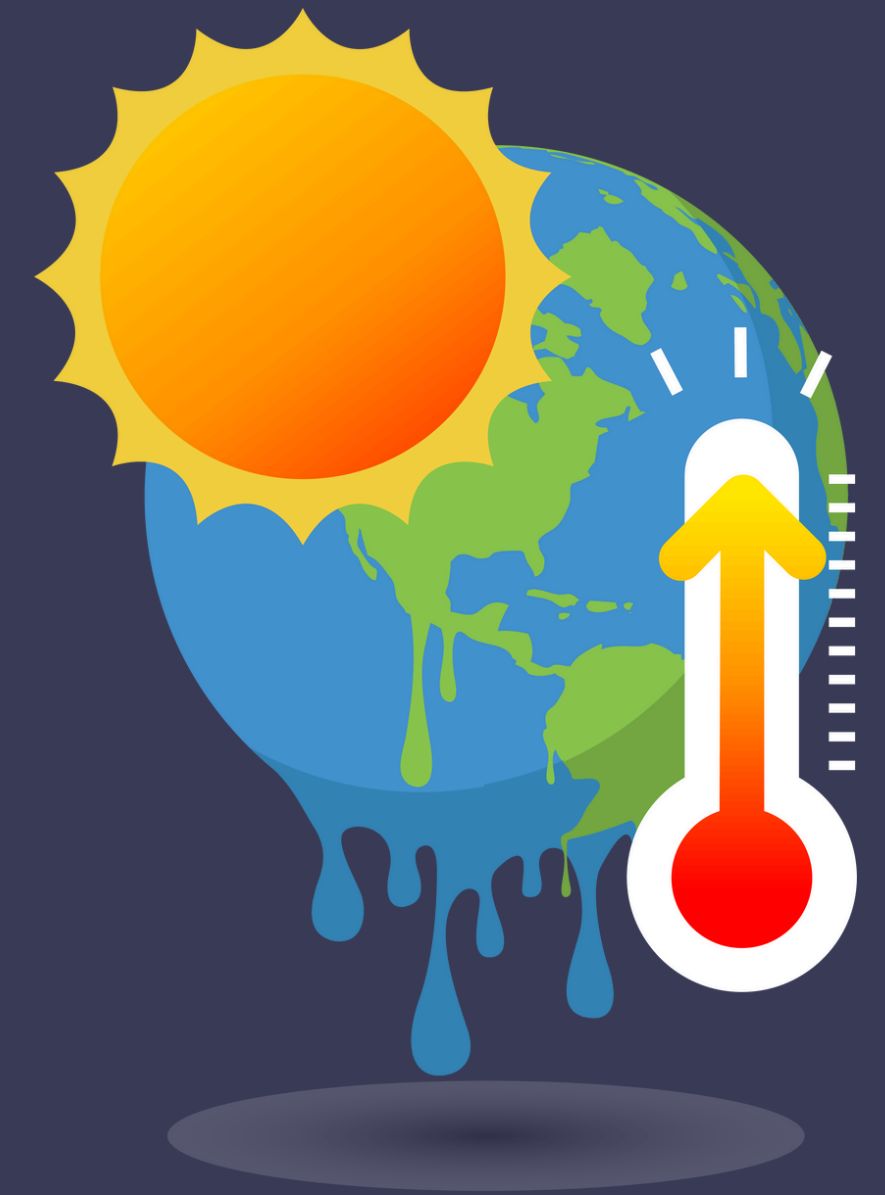
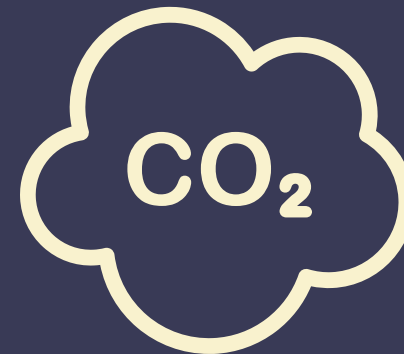
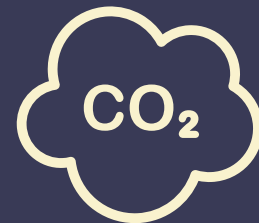


**⊖ 24 000 litres d'eau
par an et par personne !**

**Moins de
réchauffement
climatique**

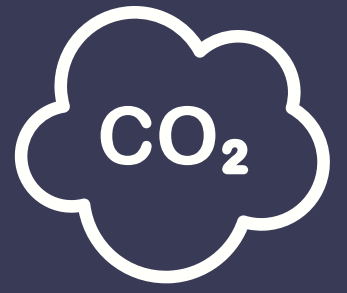


L'élevage produit des gaz à effet de serre

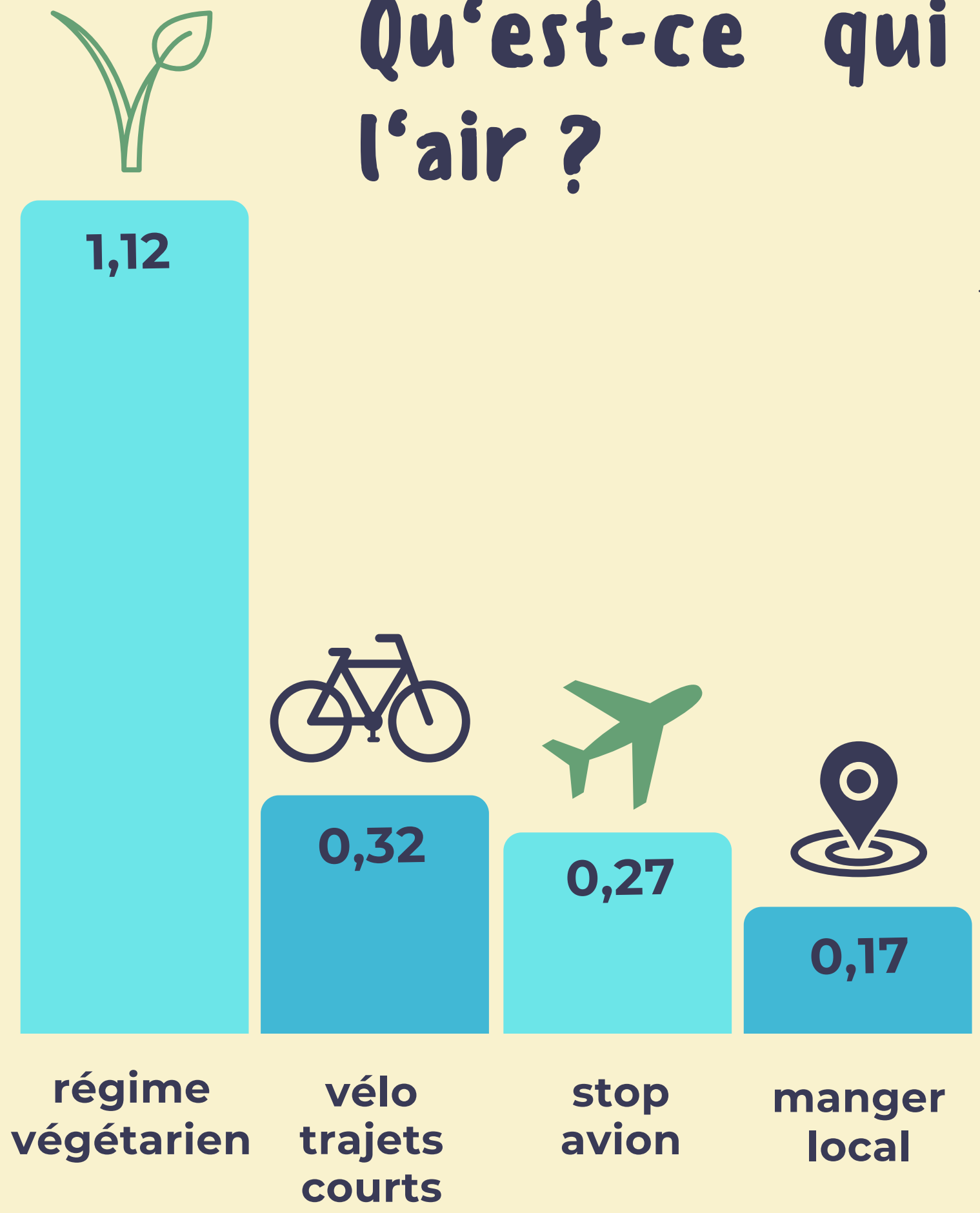


Ces gaz réchauffent l'atmosphère de la Terre

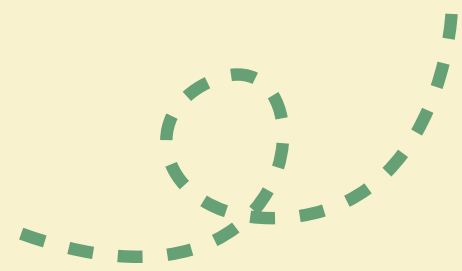
Qu'est-ce qui pollue le moins l'air ?

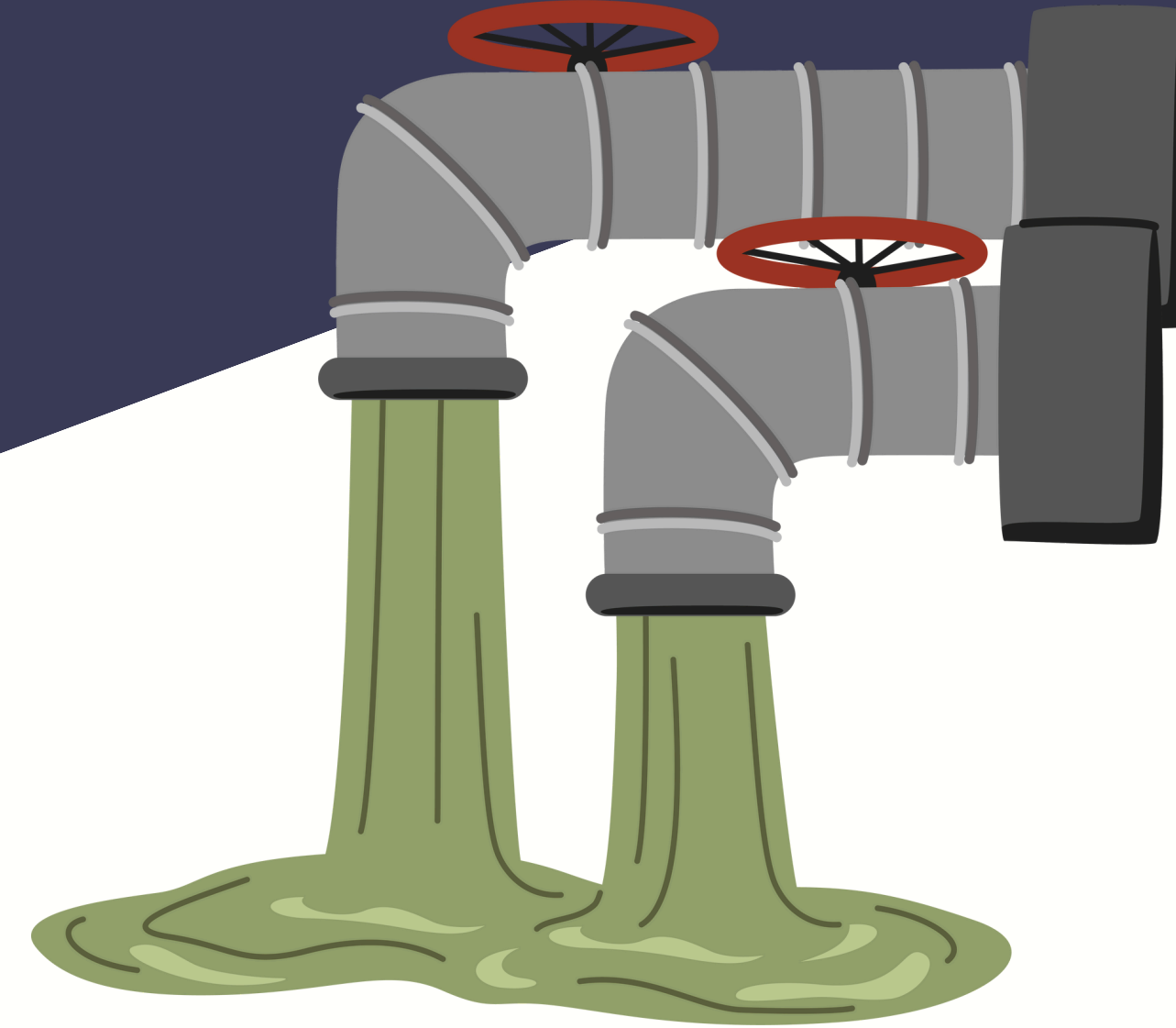
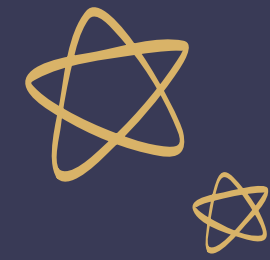


Baisse (tCO₂ /personne/an)



Réductions de CO₂ en fonction des gestes individuels





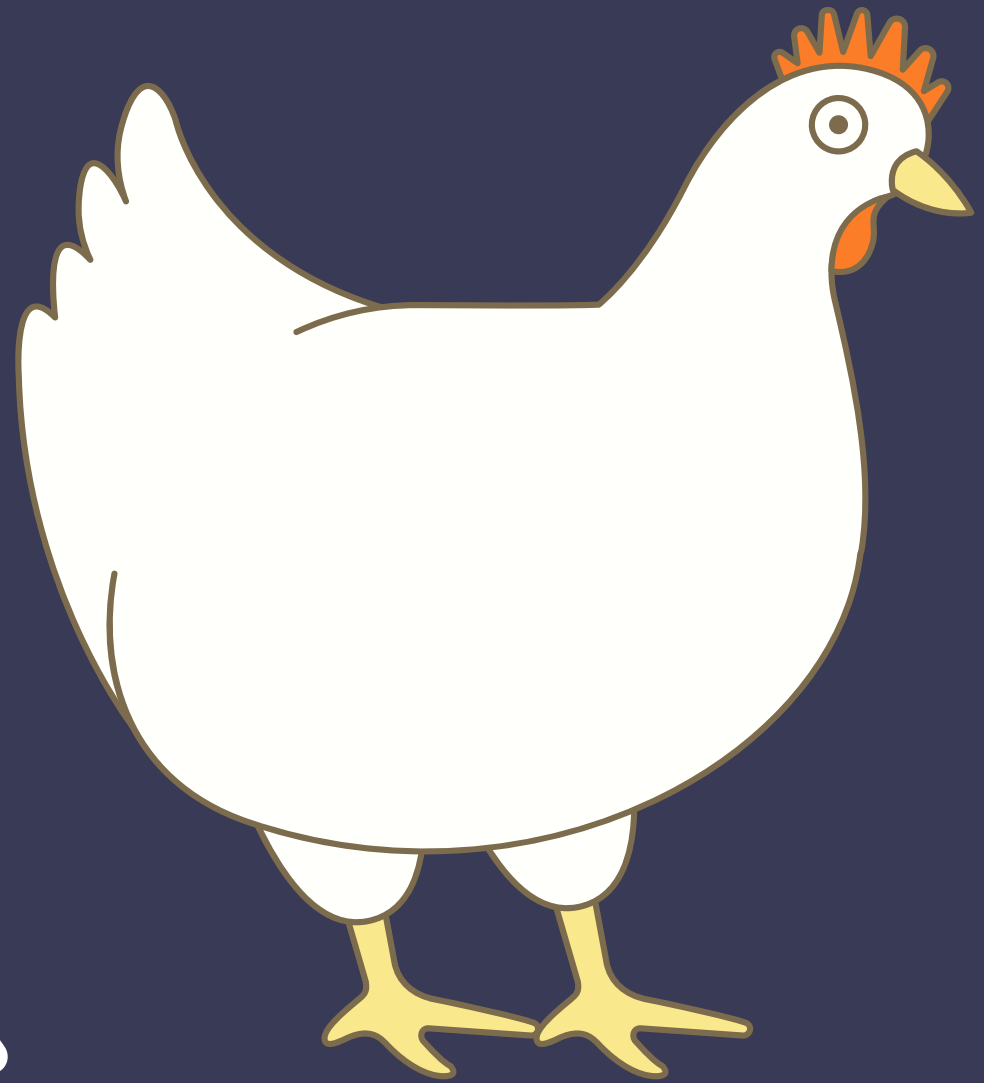
**Moins de pollution
de l'eau et du sol**



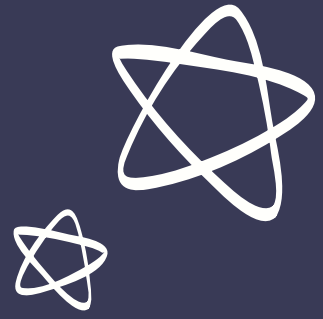
**L'élevage pollue
l'eau et le sol**



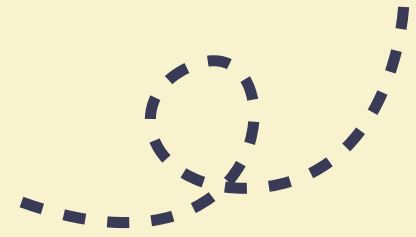
2



C'est bon
pour les
animaux !



**Moins de
souffrances**



**Moins
d'animaux tués**



**Quel animal
se cache derrière
cet aliment ?**



**Quel animal
se cache derrière
cet aliment ?**



**Quel animal
se cache derrière
cet aliment ?**



**Quel animal
se cache derrière
cet aliment ?**



**Quel animal
se cache derrière
cet aliment ?**



**Quel animal
se cache derrière
cet aliment ?**



**Quel animal
se cache derrière
cet aliment ?**



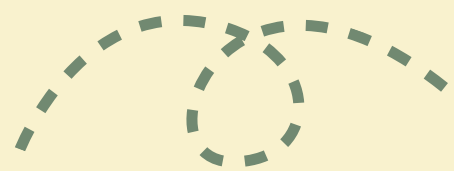
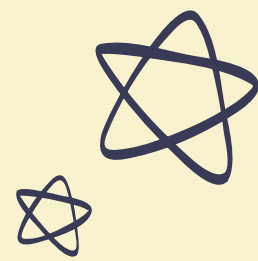
**Quel animal
se cache derrière
cet aliment ?**



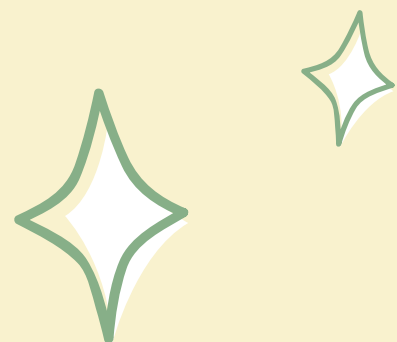
3



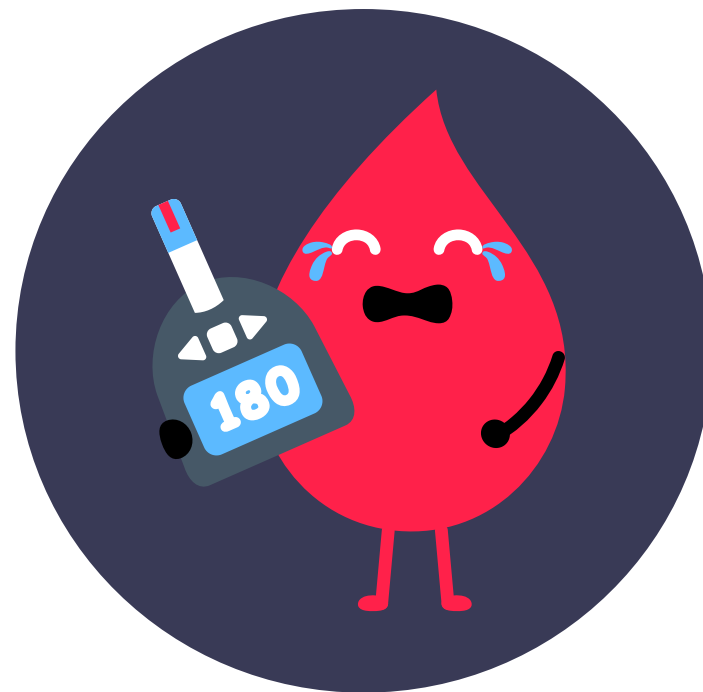
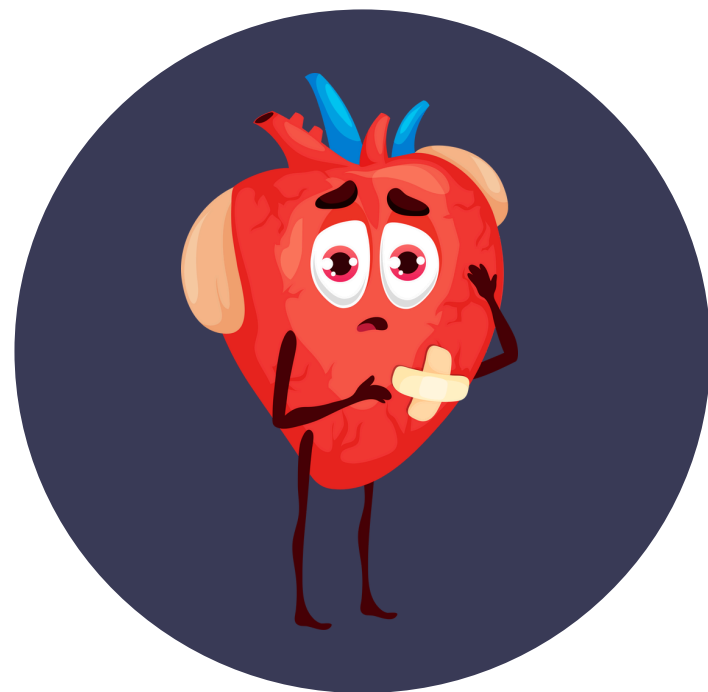
C'est bon
pour ma
santé !



**Moins de
maladies**



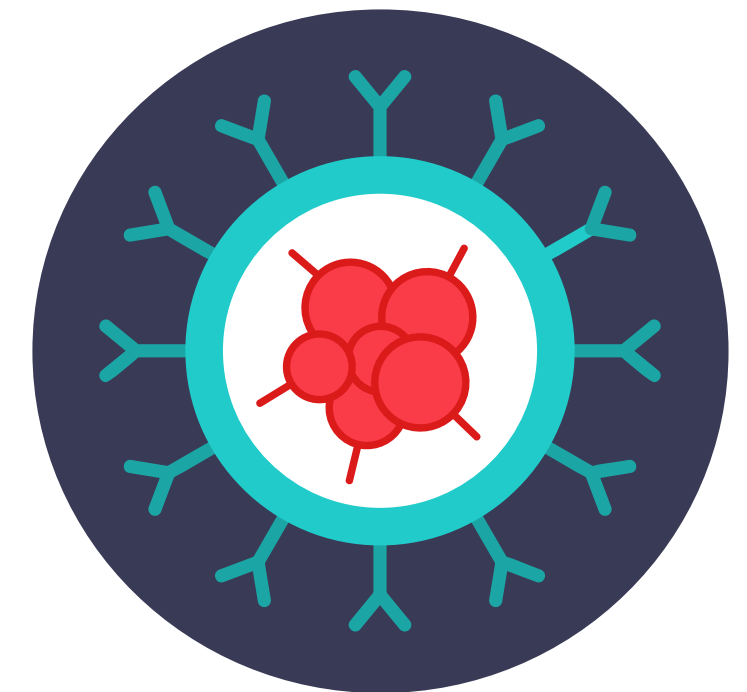
moins
de maladies
cardio-vasculaires



moins
de diabète



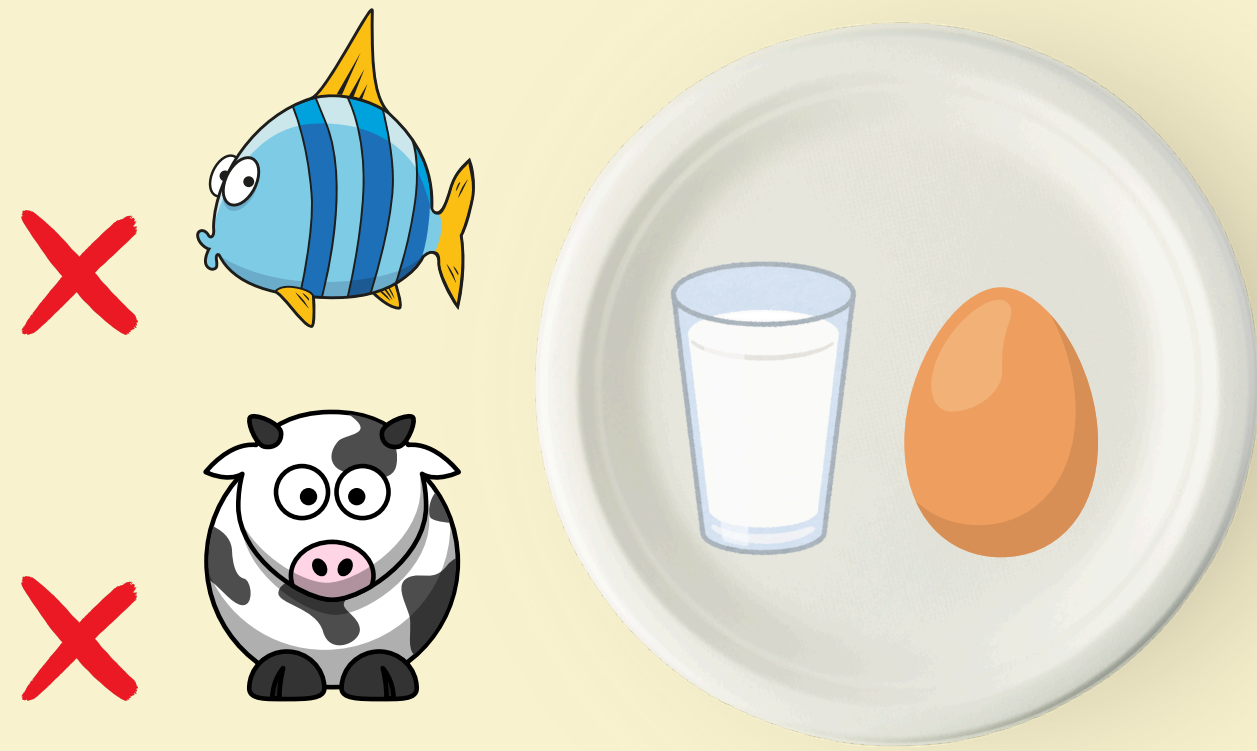
moins
de cancers



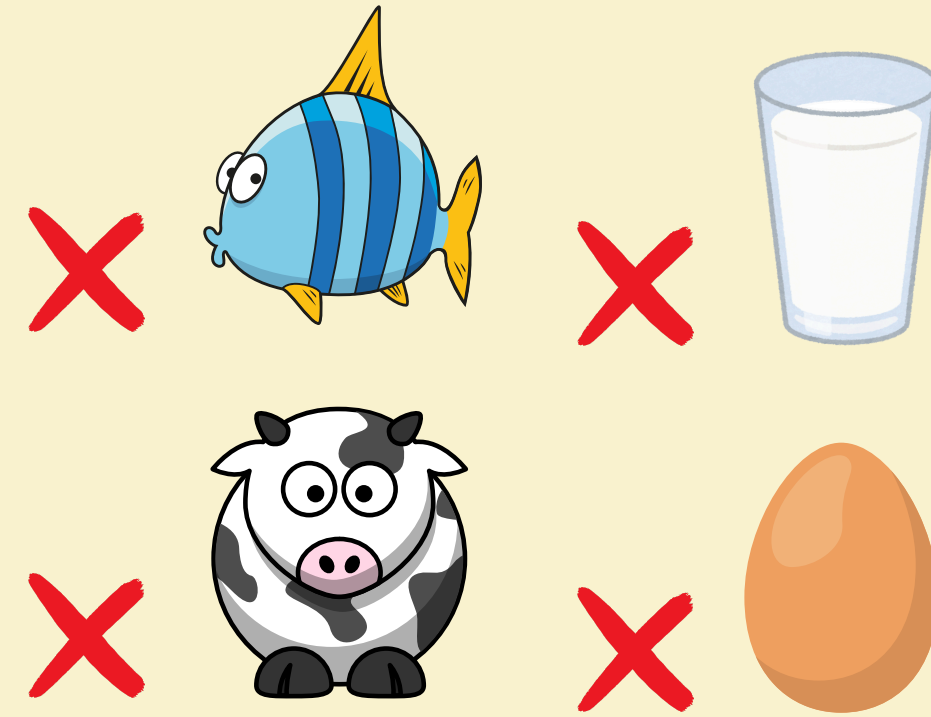


végétarien
végétalien
végane





végétarien



végétalien

végane



Exemple d'une assiette végétale équilibrée



LÉGUMES

4 portions ou plus
Fibres, vitamines,
minéraux,
et calcium pour
les légumes
à feuilles vertes...



CÉRÉALES ET TUBERCULES

**3-4 portions
par jour**
Glucides,
protéines,
fibres...
Privilégier
les céréales
complètes

FRUITS

2 portions ou plus
Vitamines, minéraux,
glucides et fibres.

LÉGUMINEUSES

1-2 portions
Protéines, glucides,
fer, vitamines
et fibres.

FRUITS ET GRAINS OLÉAGINEUX

une poignée
Lipides de bonne qualité, oméga-3,
protéines, vitamines B et E,
et minéraux.

HUILES VÉGÉTALES

2-4 c. à soupe
Privilégier les huiles
riches en oméga-3.

Source : AVF "une alimentation végétale et équilibrée"



Manger végé, c'est bon pour...

1

La planète



2

Les animaux



3

Ma santé

