

# A la cantine, je mange végétarien !



Moi,  
les menus végétariens,  
je les aime bien !



→ ↓ Trouve les 7 mots cachés.



**VÉGÉTARIEN**

CANTINE

LÉGUMES

FRUITS

PLANÈTE

SANTÉ

ANIMAUX

O	P	N	L	V	C	F	E	G	A
V	É	G	É	T	A	R	I	E	N
C	N	S	G	B	N	U	I	C	I
T	U	A	U	E	T	I	R	I	M
C	O	N	M	O	I	T	E	N	A
M	A	T	E	I	N	S	R	E	U
M	P	É	S	C	E	L	E	T	X
P	L	A	N	È	T	E	R	H	C



Après avoir visionné la vidéo, réponds aux questions.

	VRAI	FAUX
Les menus végétariens ont de la viande et du poisson.		
On peut trouver des protéines dans un repas sans viande.		
Un repas sans viande à la cantine est équilibré et bon pour la santé.		
L'élevage n'accélère pas le réchauffement climatique.		
Pour nourrir la majorité des animaux d'élevage, on fait de la déforestation.		

## Top 5 des avantages des menus végétariens !

Tu sais maintenant qu'il y a des **menus végétariens** à la cantine.

Découvre **5 bienfaits** apportés par les repas sans viande !

L'alimentation végé est **plus riche** en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants.  
J'ai moins de risques d'avoir certaines maladies comme le cancer, le diabète et l'obésité.

Manger végétal permet de préserver les forêts et les espèces qui y vivent. Il y a **moins de déforestation** !

L'alimentation végétale est **meilleure pour le climat** : elle produit moins de gaz réchauffants !

J'**économise beaucoup d'eau** avec des repas végétariens.

Retirer la viande des assiettes, c'est un très bon geste que je peux faire pour épargner **la vie des animaux** !

**Manger végétal,  
c'est bon pour ma santé,  
la planète et les animaux !**



---

## Top 5 des avantages des menus végétariens !

Tu sais maintenant qu'il y a des **menus végétariens** à la cantine.

Découvre **5 bienfaits** apportés par les repas sans viande !

L'alimentation végé est **plus riche** en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants.  
J'ai moins de risques d'avoir certaines maladies comme le cancer, le diabète et l'obésité.

Manger végétal permet de préserver les forêts et les espèces qui y vivent. Il y a **moins de déforestation** !

L'alimentation végétale est **meilleure pour le climat** : elle produit moins de gaz réchauffants !

J'**économise beaucoup d'eau** avec des repas végétariens.

Retirer la viande des assiettes, c'est un très bon geste que je peux faire pour épargner **la vie des animaux** !

**Manger végétal,  
c'est bon pour ma santé,  
la planète et les animaux !**

