

A la cantine, je mange végétarien !



Moi,
les menus végétariens,
je les aime bien !

- **Trouve les 10 mots cachés** → ↓

🔍 **VÉGÉTARIEN**
CANTINE
REPAS
EAU
LÉGUMES
FRUITS
PLANÈTE
CLIMAT
SANTÉ
ANIMAUX

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

- **Complète le texte avec les mots proposés :**

protéines - poisson - réchauffement - déforestation - viande (x2) - eau - équilibré - Santé

Les menus végétariens n'ont pas de, ni de

On peut trouver des dans un repas sans viande.

Un repas sans viande à la cantine est et bon pour ma santé.

L'Organisation Mondiale de la recommande les menus végétariens.

Ne plus manger de permet aussi d'épargner des animaux.

L'élevage est un secteur qui accélère fortement le climatique.

Pour nourrir la majorité des animaux d'élevage, on fait de la

L'élevage utilise beaucoup d'....., il pollue aussi les sols et les rivières.

Top 8 des avantages des menus végétariens !

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

Découvre **8 bienfaits** apportés par ces repas !

L'alimentation végétarienne 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.

L'alimentation végétarienne est faible en graisses saturées, elle est bonne pour mon cœur et mes artères.

Opter pour une alimentation végétale, c'est découvrir de nouvelles saveurs et recettes... Je diversifie mon alimentation.

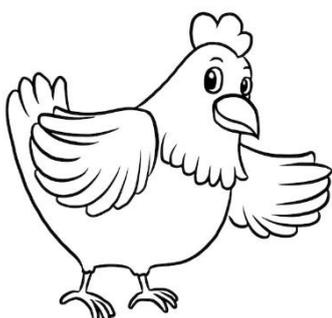
L'*Organisation Mondiale de la Santé* encourage à végétaliser notre alimentation : elle indique que les repas végétariens équilibrés sont bons pour ma santé, à tous les âges de la vie.

La viande est la première cause de déforestation dans le monde. Les forêts sont remplacées par des cultures pour nourrir les animaux d'élevage. Manger végétal permet de préserver les forêts et les espèces qui y vivent.

L'élevage représente 16,5% des gaz à effet de serre.
Remplacer la viande permet de lutter contre le réchauffement du climat.

La production de viande impacte notre environnement : elle utilise beaucoup d'eau, elle pollue les sols et les rivières.

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



Plus de 3 millions d'animaux terrestres sont tués tous les jours en France pour être mangés.

La majorité de ces animaux souffrent dans les élevages intensifs.

Retirer la viande des assiettes, c'est aussi un très bon geste que je peux faire pour tous ces animaux.