

3. 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.

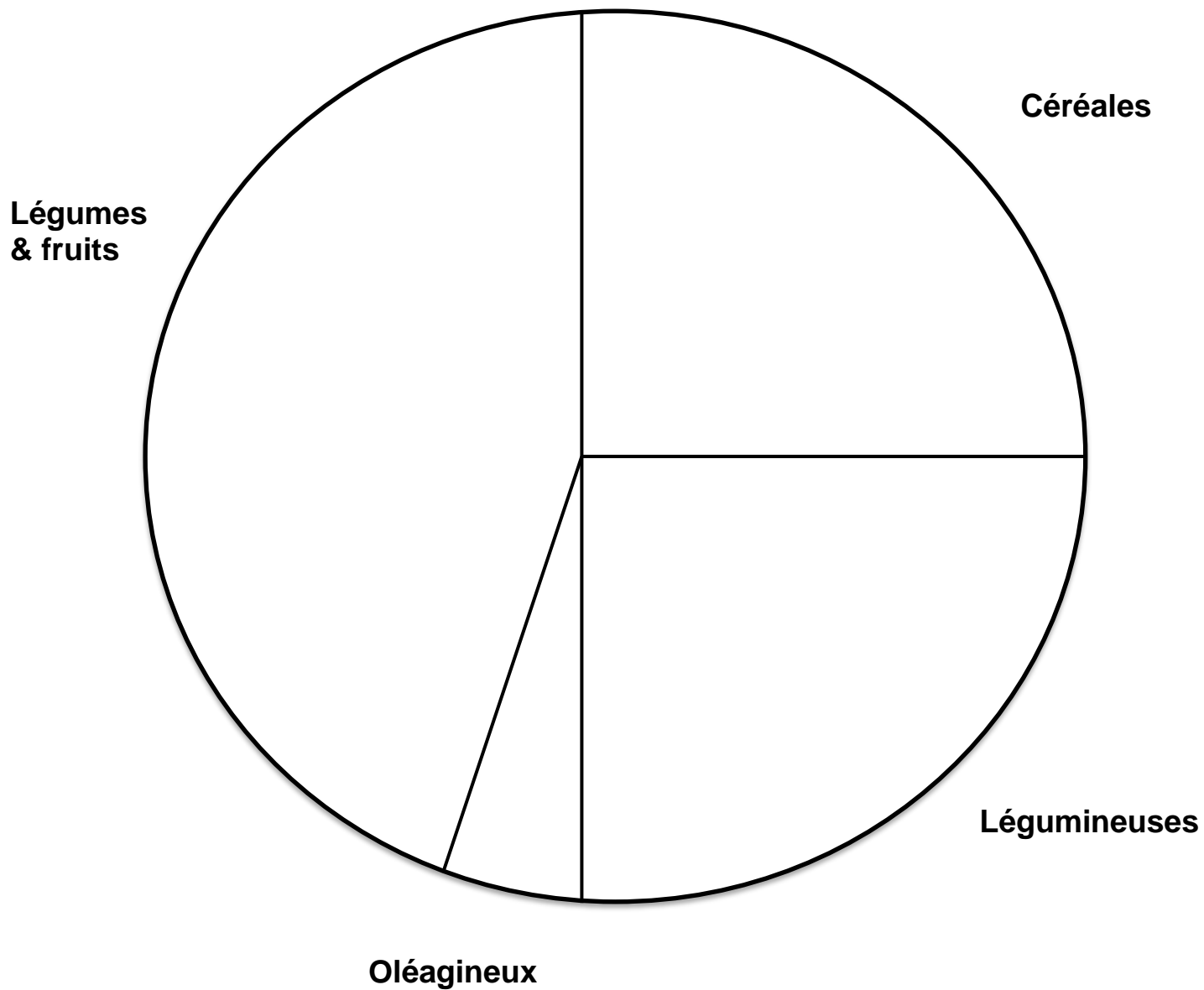
Pour nourrir la majorité des animaux d'élevage, on fait de la

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

4. Elabore un repas végétal équilibré en t'aidant du tableau :

LÉGUMES	FRUITS	LÉGUMINEUSES	CÉRÉALES	OLÉAGINEUX
Artichaut	Abricot	Soja	Blé	Amandes
Asperge	Avocat	Lentilles	Quinoa	Noix
Aubergine	Banane	Fèves	Sarrasin	Noisettes
Betterave	Cerise	Pois chiches	Avoine	Pistaches
Blette	Citron	Pois cassés	Maïs	Noix de cajou
Brocoli	Figue	Haricots blancs	Riz	Noix de coco
Carotte	Fraise	Haricots rouges	Orge	Sésame
Céleri	Framboise	Haricots noirs	Millet	Graines de courge
Chou-fleur	Kiwi	Haricots mungo
Concombre	Mandarine	...		
Courgette	Mangue			
Endive	Melon			
Épinard	Mûre			
Haricot vert	Orange			
Laitue	Pastèque			
Oignon	Pêche			
Petit pois	Poire			
Poireau	Pomme			
Poivron	Prune			
Pomme de terre	Raisin			
Radis	...			
Tomate				
...				

l'élabore une assiette végétale équilibrée.



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.

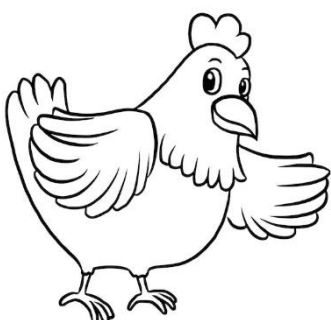
L'*Organisation Mondiale de la Santé* encourage à végétaliser notre alimentation : elle indique que les repas végétariens équilibrés sont bons pour ma santé, à tous les âges de la vie.

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.