Calendrier de l'avent

PLAN'EAT Kids Projet européen — INRAE 2022-2024

des fêtes de Noël responsables ?? Trucs et astuces pour manger sain et durable quand on a de 6 à 15 ans, mais aussi 40 ans, 60 ans, 99 ans ...

2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1 Défi : On évite tous les produits qui contiennent plus de 5 ingrédients (surtout des ingrédients aux noms bizarre !)	2 Réaliser les desserts et les gouters avec des produits naturels et les plus simples possibles	3 C'est la pleine saison des noix ! C'est très bon (bonnes graisses et minéraux)., pas très loin, on en profite
4 On réfléchit au gaspillage et aux déchets alimentaires : cuisiner des plus petites quantités, et osez recuisiner les restes !	5 Une soupe d'orties vous y avez pensé ?	6 Ce soir repas crêpes à base de farine de lentilles et de châtaignes !	7 3 jours pour se mettre aux courses En vrac : pas d'emballages alimentaires, c'est plus cool pour celui qui doit sortir la poubelle !	8 Jour 2 du vrac : alors vous plus cher ou moins cher ?	9 Jour 3 du vrac : combien de pot de confiture récupérés pour y mettre les pâtes et le riz ?	10 Un petit déjeuner aux flocons d'avoines de la Limagne avec des petits morceaux de pommes et un yaourt du Livradois ?
11 Une vraie orange à la place du jus en brique ?	12 La soupe aux légumes de saison et bio à moins de 2 € : 1 carotte, 1 poireau, 1 patate, 1 bout de courge, 1 noisette de beurre et une pincée de sel.	13 Tester ½ assiettes de crudités ce midi et de légumes cuits le soir, cap ou pas cap ?	14 Seulement 20g de viande pour la journée , cap ou pas cap	15 DEVINETTE : Test achat économiques / climat : 1kg de carottes bio en supermarché classique, 1kg chez un producteur, lequel est le plus couteux pour votre porte-monnaie et la planète ? ?	16 Il reste 2% d'eau potable sur toute la terre, on arrête les détergents polluants pour la vaisselle ? un gros savon de Marseille fonctionne très bien !	17 Test : 5000 à 10000 pas ou plus de 30 min de marche pour une petite balade en famille, c'est parti !
18 Du bio local et de saison, pour moins de pesticides, de cancer et de gaz à effet de serre, c'est dur tout ça, mais c'est un peu urgent là !	19 Le chocolat euh, ... ben oui , c'est les fêtes, mais effectivement d'où vient-il, sûr que ce ne sont pas des enfants qui ramassent le cacao ?	20 Le gouter idéal pour la planète : une tranche de pain complet, un bout de fromage, un fruit et de l'eau ...	21 C'est trop mignon le paquet de gâteau avec le nounours, mais un gâteau maison en forme de nounours avec moins de sucre c'est plus rigolo !	22 Préparer les achats du repas de Noël en famille peut devenir un vrai plaisir : L'objectif est de manger moins, mais mieux pour la santé et la planète !	23 Une petite truite fumée locale plutôt qu'un saumon d'élevage, c'est vraiment mieux pour la biodiversité des océans.	24 Réveillons -nous ! mais réveillonnez-bien ! Joyeux Noël !

Calendrier de l'avent

PLAN'EAT Kids Projet européen

INRAE 2022-2024

des fêtes de Noël responsables ?? Trucs et astuces pour manger sain et durable quand on a de 6 à 15 ans, mais aussi 40 ans, 60 ans, 99 ans ...

2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24