





Capsule santé

Santé publique

Octobre 2016

Que signifie « manger local »?



Manger local

Manger local veut dire acheter et manger
de la nourriture produite localement.



Les avantages de manger local

- Meilleur pour l'environnement
- Bon pour l'économie locale
- Variété d'aliments :
 - ✓ Bons pour la santé!
 - ✓ Frais en saison!
 - ✓ Meilleurs au goût!



Où retrouve-t-on des aliments locaux?

- Magasins ou épiceries qui offrent des produits locaux
- Marchés des fermiers, fermes ou forêts
- Entreprises qui livrent des paniers de légumes et de fruits locaux
- Jardins communautaires ou à la maison



Manger local, c'est idéal!

Mange moins d'aliments qui viennent de pays éloignés, car ils sont :

1. MOINS FRAIS!

2. SUREMBALLÉS!

**3. ADDITIONNÉS D'INGRÉDIENTS PAS
TELLEMENT BONS POUR LA SANTÉ!**



Que peux-tu faire?

- Fais pousser une variété de légumes et de fruits à la maison!
- Demande à tes parents d'acheter les œufs et la viande de fermes locales!
- Encourage tes parents à congeler des aliments et à faire des conserves!



En résumé...

- **Manger local** est très important pour l'environnement, la santé et l'économie locale!



VAS-Y, SAVOURE LES ALIMENTS DE TA RÉGION!

