





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!

