

A close-up photograph of a basket filled with fresh, local produce. The basket contains several green apples, a cucumber, a tomato, and various leafy greens. The produce is arranged in a way that highlights its freshness and variety. A teal-colored speech bubble with a white border is overlaid on the right side of the image, containing the text 'Que signifie « manger local »?'.

Que signifie « 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 :
 - Moins frais!
 - Suremballés
 - 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!