

Projet 2021 – 2024 : « Vers une alimentation plus saine et responsable »

Limiter les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés

Les céréales du petit-déjeuner, les gâteaux, le chocolat, les crèmes dessert, les glaces, les biscuits apéritifs et certains plats préparés du commerce, contiennent souvent beaucoup de sucre, de gras et de sel.



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

Limiter les additifs

Les produits ultra-transformés contiennent de nombreux additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, arômes...) dont on ne connaît pas encore précisément l'impact pour la santé humaine.



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

Projet 2021 – 2024 : « Vers une alimentation plus saine et responsable »

**Préférez les aliments avec peu ou pas d'additifs.
Privilégiez le fait maison, en utilisant des produits frais,
ou des aliments en conserve ou surgelés non préparés.**



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence