

Quand je mange local j'agis sur mon environnement et ma santé !



Brochure conçue et éditée par
l'école primaire publique
de Savignac



LABEL INTERNATIONAL
D'ÉDUCATION AU
DÉVELOPPEMENT DURABLE



Notre consommation a un impact écologique sur notre planète.

Plus les aliments viennent de loin, plus leur transport consomme de l'énergie et pollue. Pour limiter les pollutions liées au transport, il est préférable de consommer des aliments produits en France, le plus proche possible de chez nous.



Il faut réfrigérer les aliments pour ne pas qu'ils s'abîment pendant leur transport, il faut aussi les emballer. Tout cela consomme de l'énergie et pollue.

Le saviez-vous ?

Une tomate produite en hiver émettra 12 fois plus de CO₂ qu'une tomate produite au même endroit en été ...

En privilégiant les fruits et légumes de saison vous participez donc à limiter le dérèglement climatique.

Consommer local c'est soutenir les producteurs locaux.

En achetant nos produits chez des fermiers, des maraîchers, sur le marché... nous participons à la vie locale, à l'emploi. Consommer local c'est préserver notre agriculture, nos paysages, notre territoire. Il est important de préserver nos terres agricoles, pour aujourd'hui et pour demain.



On n'a pas encore vu de tomate pousser naturellement en février en France. Lorsque vous croisez un fruit ou un légume hors saison, c'est qu'il a été produit sous un autre climat ou sous une serre chauffée.

Les fruits et les légumes qui viennent de loin ont été cueillis avant d'être mûrs. Consommer local permet de garder une bonne santé, car les produits consommés sont frais, de saison, ils ont du goût. Ils ont gardé toute leur fraîcheur, ils sont riches en vitamines et en sels minéraux.

Pour conserver des fruits et légumes qui viennent de loin, on utilise des produits chimiques mauvais pour la santé. Consommer des fruits et légumes cultivés localement, permet de ne pas utiliser ces produits chimiques.

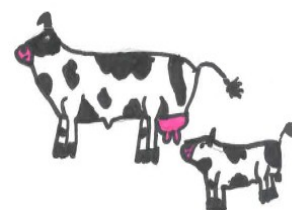
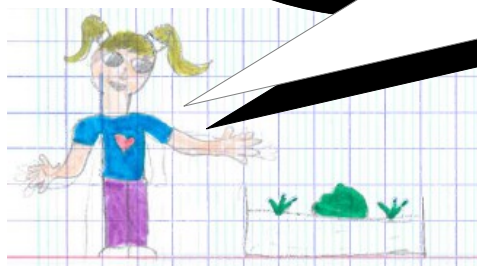


La nature est bien faite !

Manger au rythme des saisons est aussi conseillé pour des raisons nutritionnelles.

En hiver, avec le froid et le manque de soleil, notre corps a besoin des légumes riches en minéraux (poireaux, choux, épinards) et des agrumes pleins de vitamine C.

En été, avec la chaleur, notre corps a besoin d'eau. Vive les melons, tomates, concombres, pastèques !



Consommer local, ça fait pas de mal !

A l'école de Savignac, nous avons la chance d'avoir un cuisinier, Olivier Martins, qui nous prépare de bons petits plats. Il essaie de se fournir le plus possible localement et d'utiliser des produits de saison.

De saison, local et bio dès que possible !

En privilégiant ces produits,
non seulement vous préservez votre santé, le climat et la biodiversité,
mais vous soutenez également les paysannes et paysans de notre région.



Les éco-délégués
et les élèves de CM1/CM2
de l'école primaire publique
de Savignac



LABEL INTERNATIONAL
D'ÉDUCATION AU
DÉVELOPPEMENT DURABLE