

ALIMENTATION DURABLE ET PREVENTIVE

Une alimentation durable pour préserver un environnement de qualité, une alimentation préventive pour être et rester en bonne santé.

<p>Notre consommation alimentaire actuelle est responsable de</p>	<p>Propositions Loi EGalim</p>	<p>Notre consommation alimentaire actuelle est responsable de</p>	<p>Propositions PNNS4 Plan National Nutrition Santé</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Réchauffement climatique › Agriculture responsable de 20% des GES en France @ - Déclin de la biodiversité › - 75% de la biodiversité cultivée ; - 30 à 50% de la biodiversité sauvage @ - Déforestation › Importation de nourriture pour nos élevages = 1^{ère} cause de déforestation @ - Destruction des sols fertiles › Dégradation biologique, chimique puis physique : érosion @ - Pollution des eaux › 75% des eaux de surface de moyenne à mauvaise qualité @ - Souffrance animale › En Europe 80% des animaux d'élevage issus de l'élevage intensif @ - Surexploitation des ressources 	<ul style="list-style-type: none"> -Réduire notre consommation de viande -Diversifier les sources de protéines (réduire les protéines animales, viandes, œufs, fromage, poissons et augmenter les protéines végétales) -Un repas végétarien minimum par semaine -Augmenter les produits Bio et à haute valeur environnementale -Réduire le gaspillage alimentaire -Manger local 	<ul style="list-style-type: none"> - Surpoids et obésité › L'excès de poids concerne près de la moitié de la population française @ - Diminution de l'espérance de vie en bonne santé › Malades dès la retraite @ - Augmentation des maladies cardiovasculaires › 140 000 morts/an en France @ * - Augmentation des diabètes › 463 millions malades dans le monde, un décès/ 6 secondes @ ** - Augmentation des cancers › 157 000 morts/an en France @ * - Exposition chronique aux pesticides › retrouvés dans 90% des échantillons urinaires testés @ <p>*Covid 111 000 morts en France en 18 mois @ ** 174 millions cas confirmés monde @ (chiffres juin 2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Manger plus de légumes, de fruits -Manger des légumes secs (lentilles, haricots grains, pois chiche ...) au moins 2X/semaine -Préférer les céréales complètes -Consommer plus d'oléagineuses (noix, graines de courges, lin, tournesol ...) -Préférer les huiles de colza et d'olive -Poisson deux fois/ semaine (préférer les poissons gras de petites tailles : maquereau, sardine, hareng) -Manger moins de viande, 3 produits laitiers maximum/jour -Préférer les aliments Bio ou sans pesticides de synthèse -Réduire les produits ultra-transformés, gras, sucrés, salés - Bouger plus et cuisinez des produits bruts

Mon restaurant scolaire s'engage – Retrouvez nos Z'écocettes Santé sur le site E3D du Collège !!

