



NOTRE ATELIER ALIMENTATION DURABLE

L'ÉCO-MIAM te permet de mieux comprendre les
bénéfices d'une alimentation durable
pour ta santé et l'environnement !

Bien se nourrir comprend quatre grands principes : ÉQUILIBRÉ, QUALITÉ, QUANTITÉ ET VARIÉTÉ. Manger sainement doit t'apporter de l'énergie et des nutriments en quantité suffisante pour permettre le bon fonctionnement de ton incroyable machine (ton organisme), tout en s'adaptant à ton mode de vie, à tes goûts, à tes traditions et à ton budget.

T'ES-TU DÉJÀ QUESTIONNÉ SUR L'IMPACT DE TON ALIMENTATION SUR L'ENVIRONNEMENT ?

Savais-tu que le quart des émissions de gaz à effet de serre en France provient de nos assiettes. Nous mangeons plus « riche » qu'il y a 50 ans, nous consommons de plus en plus de produits transformés et nous achetons de tout en toute saison... Grâce à notre atelier « Vers une alimentation durable », Générations Cobayes te donne des alternatives possibles et indispensables pour y arriver !

Notre atelier d'une durée de 1h30 se compose ainsi :

- **Une première étape de découverte du sujet** avec une définition d'une alimentation durable. Petite question : comment transformer ton alimentation en priorité pour ta santé, le climat et la biodiversité ?
- **Une seconde phase pour s'interroger sur les conséquences de ton alimentation sur ton organisme et l'environnement.** "Quels sont les impacts environnementaux ? Ta santé peut-elle être mise à mal par ton alimentation ?"
- **Un troisième temps pour adopter les bons gestes au quotidien** et prendre soin de ta santé et de la planète. Conseils pour adopter une alimentation durable, équilibrée et variée.
- **Une dernière étape permettant ; un tour de table** pour que chaque participant.e puisse s'exprimer, donner son ressenti, dire ce qu'il.elle a retenu à chaud de l'intervention et ce qu'il.elle envisage de changer dans ses habitudes.
- **Enfin l'atelier se termine par un débrief et une enquête de satisfaction !**

