



LE DÉFENSEUR DES LÉGUMES

« Apprend aux autres à manger plus de légumes (tout en se faisant plaisir !) »

Pourquoi avons-nous besoin du Défenseur des légumes ?

Ce que nous mangeons et les méthodes de production alimentaire se répercutent sur notre santé et sur l'environnement. Les aliments d'origine végétale comme les légumes, les fruits, les céréales complètes, les légumineuses, les noix et les graines ont moins d'impact sur l'environnement que les aliments d'origine animale comme la viande et les produits laitiers. La culture des aliments d'origine végétale nécessite généralement moins d'énergie, de terres et d'eau, et émet moins de gaz à effet de serre. Cela ne veut pas dire pas qu'il faut devenir végétalien ou végétarien. Une alimentation saine fournit toutes les calories et tous les nutriments nécessaires à l'organisme à partir de différents groupes alimentaires. Toutefois, en adoptant une alimentation saine qui tient aussi compte de la durabilité des ressources, tu peux faire un geste pour l'environnement. Savais-tu que la production alimentaire représente la majeure part de l'empreinte eau d'une personne (la quantité d'eau consommée au quotidien), largement devant les bains et les longues douches ? Par exemple, il faut environ 2,250 litres d'eau pour produire un steak haché de bœuf de 150 grammes, et il faut près de 1,216 litre d'eau pour produire une pizza à la sauce tomate et fromage.

AGISSONS

COMPÉTENCES:

Mange moins de viande et plus de légumes, de fruits et de noix

Achète les légumes qui ont une forme bizarre

Cuisine de nouvelles recettes à base d'aliments d'origine végétale



PARTAGEZ CECI AVEC VOS AMIS ET UTILISEZ LE HASHTAG #AGISSONS

www.un.org/sustainabledevelopment/fr/climate-action-superheroes

TU ES UN SUPER-HÉROS DE L'ACTION POUR LE CLIMAT !

DESSINE-TOI DANS TON COSTUME DE SUPER-HÉROS DE L'ACTION POUR LE CLIMAT



**BRAVO! PARTAGEZ CECI AVEC VOS AMIS ET
UTILISEZ LE HASHTAG #AGISSONS**

www.un.org/sustainabledevelopment/fr/climate-action-superheroes

LES
SUPER-HÉROS
DE L'ACTION
★ POUR LE ★
CLIMAT

MA RECETTE POUR L'AMOUR DES LÉGUMES



On oublie parfois à quel point les légumes sont délicieux et nutritifs. **Utilise cette carte de recette pour rappeler aux autres de savourer les légumes !**



RECETTE



Cette recette s'intitule _____

Imaginée dans la cuisine de _____ Nombre de personnes 1 2 3 4 5 6 7 8



INGRÉDIENTS

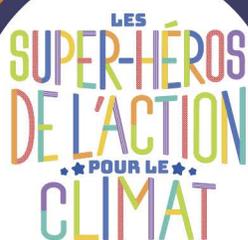


PRÉPARATION



CONSEIL DE HÉROS :

Avec le pouvoir de ta recette, prouve à tes amis et à ta famille que les légumes peuvent être délicieux !



PARTAGEZ CECI AVEC VOS AMIS ET UTILISEZ LE HASHTAG #AGISSONS

www.un.org/sustainabledevelopment/fr/climate-action-superheroes

LES CERTIFICAT D'ACHÈVEMENT



LE DÉFENSEUR DES LÉGUMES



REMIS À :

POUR AVOIR RÉUSSI AVEC SUCCÈS :

Apprend aux autres à manger plus de légumes (tout en se faisant plaisir !)

BRAVO, TU ES UN SUPER-HÉROS DE L'ACTION POUR LE CLIMAT !

AGISSONS

PARTAGE CE CERTIFICAT AVEC TES AMIS ET UTILISE LE HASHTAG #AGISSONS

www.un.org/sustainabledevelopment/fr/climate-action-superheroes