



LUNDI VERT

FAITES UN PAS VERS DE NOUVELLES
BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

Cette semaine de l'environnement a permis de mettre en place au lycée : **le lundi vert**

Nous mangeons 2 fois trop de viande en France (**135 g / j** vs **70g / j selon l'OMS**). La consommation de viande quotidienne n'est pas obligatoire.

Afin de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires et donc d'augmenter notre espérance de vie, de préserver l'environnement dans lequel nous vivons en économisant de l'eau pour l'élevage bovin, porc, aviaire, en valorisant les élevages locaux respectueux du bien-être animal plutôt que les élevages intensifs, de lutter contre la surpêche, de lutter contre la déforestation dans le monde, de lutter contre le gaspillage alimentaire,

le lycée organise un lundi par mois, un repas sans viande, ni poisson.

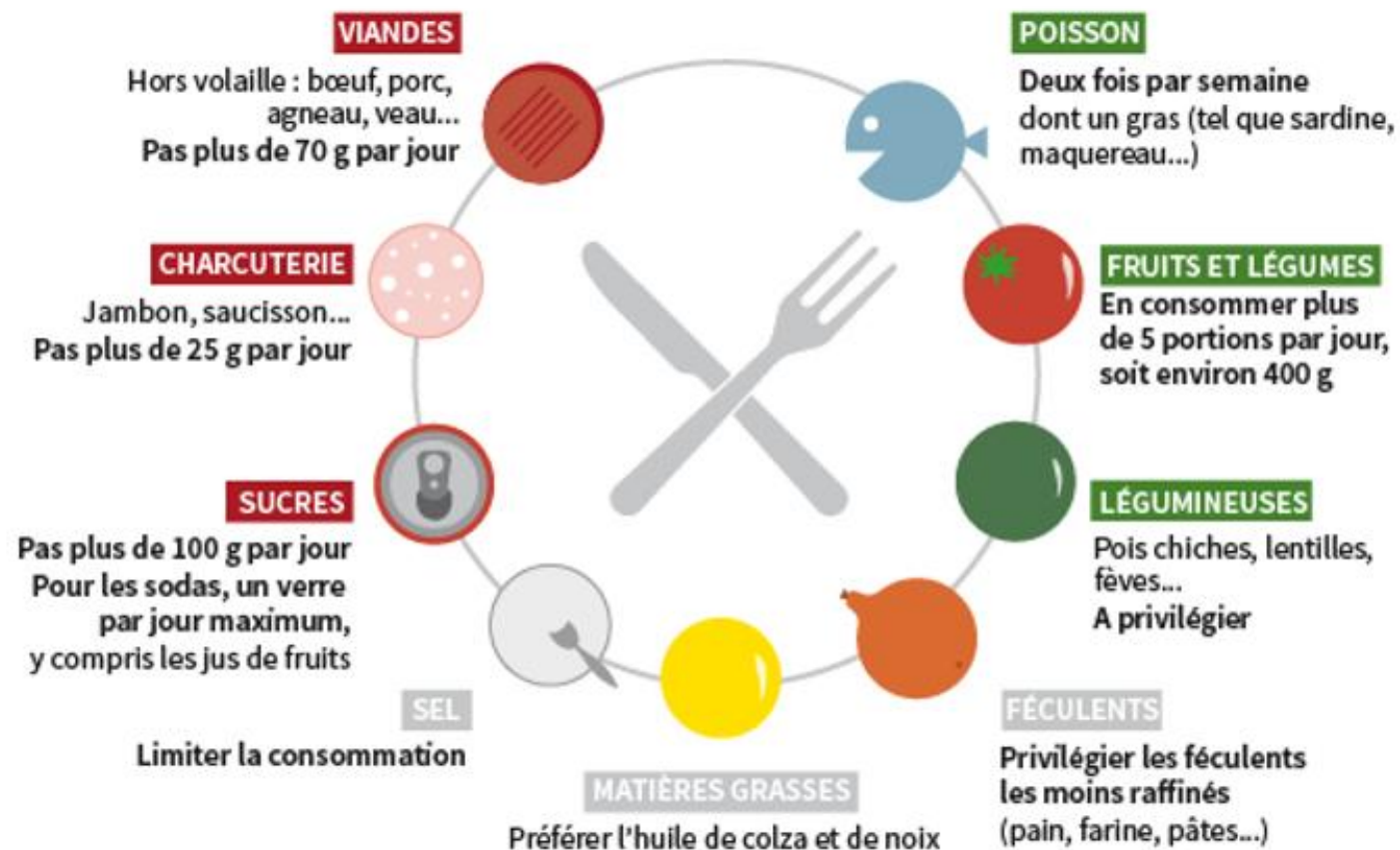
Nous ne supprimons pas les protéines animales, **nous réduisons simplement la consommation de viande et de poisson.**



Alimentation : les préconisations scientifiques

ACTUALISATION DES REPÈRES NUTRITIONNELS PROPOSÉS PAR L'AGENCE NATIONALE DE SÉCURITÉ SANITAIRE DE L'ALIMENTATION, DE L'ENVIRONNEMENT ET DU TRAVAIL (ANSES)

■ A limiter ■ A consommer avec modération ■ A privilégier



INFOGRAPHIE LE MONDE ; SOURCE : ANSES

