

Sixième partie : Vers une alimentation responsable

Transition alimentaire, comment nourrir la planète ?

Recherche collective de pistes pour une alimentation saine, responsable et respectueuse de l'environnement, des personnes et des animaux.

A partir

- du constat des impacts de notre alimentation,
- des préconisations actualisées du Plan National Nutrition Santé
- du livre « Une seule Terre pour nourrir les hommes
- du film « Comment nourrir tout le monde »

« Comment nourrir tout le monde » un film de Denis van Waerebeke écrit avec Sabrina Massen - www.dvanw.com
<https://www.youtube.com/watch?v=gBsBxpaG7b8>

Aujourd'hui, près d'un milliard de personnes souffrent de la faim. A la surface de la planète, deux mondes se font face : les « trop nourris » et les « trop mal nourris ». Pourtant, nourrir tous les habitants de la planète semble possible. Ce film d'animation, très pédagogique, fait le point sur la situation et évoque des pistes à suivre pour y arriver.

Que faire pour nourrir tous les hommes en préservant notre planète ?

Acheter des fruits et des légumes de saison moins polluants et meilleurs

Acheter des fruits et des légumes cultivés près de chez nous

Manger plus de fruits, de légumes, de céréales et de légumineuses

Refuser les pesticides et les engrais

Manger moins de viande, pas tous les jours ce n'est pas nécessaire

Laisser les céréales aux humains plutôt que les donner aux animaux d'élevage

Refuser que les animaux soient tués par millions

Refuser que les animaux soient élevés sans respect de leurs besoins

Refuser les œufs de poules élevées en cages
Acheter seulement des œufs de poules élevées en plein air numéro 0 ou 1
Refuser les plats préparés trop salés, trop sucrés et plein de produits chimiques
Cuisiner des ingrédients de base
Résister aux publicités

Le Haut Conseil de la Santé Publique recommande
400 à 500 g de fruits et légumes par jour frais, surgelés ou en jus pressé !

Le Haut Conseil de la Santé Publique recommande
limiter la viande à 70 g par jour et la charcuterie à 150 g par semaine !

Le Haut Conseil de la Santé Publique recommande
seulement 2 produits laitiers par jour, lait, yaourt ou fromage !

Le Haut Conseil de la Santé Publique recommande
le bio moins de produits chimiques !

Le Haut Conseil de la Santé Publique recommande de
freiner sur le sel, le sucre et le gras...moins de pâtisseries, glaces, chocolat !