

# Mes actions au quotidien



## Dans ma cuisine



- Avant d'aller faire mes courses, je m'informe sur les fruits et légumes de saison et les espèces marines menacées
- J'organise le rangement de mes aliments dans le réfrigérateur
- Je congèle pour garder plus longtemps certains aliments (viande, poisson, pain, ...)
- Je vérifie régulièrement les dates limites de consommation
- Je cuisine les restes et les justes quantités



## Dans mon jardin

- Je cultive mon potager et je partage le surplus de ma production
- Je n'utilise pas de pesticides et favorise la biodiversité
- Je composte mes déchets verts



## A l'école



- Je prends une boîte à goûter plutôt qu'un gâteau emballé
- J'utilise une gourde ou je réutilise ma bouteille d'eau
- Je me sers en fonction de mon appétit à la cantine

## Lors de mes achats



- Je prépare une liste de course
- J'achète des fruits et légumes locaux et de saison
- J'évite de consommer des poissons surexploités
- Je limite au maximum les emballages non recyclables
- Je favorise les produits à la coupe ou en vrac et peu transformés
- Je passe du jetable au durable