

3. Complète le texte avec les mots proposés :

protéines - poisson - réchauffement - déforestation – viande - eau - équilibré - santé

Les menus végétariens n'ont pas de, ni de

On peut trouver des dans un repas sans viande.

Un repas sans viande à la cantine est et bon pour la santé.

L'Organisation Mondiale de la conseille les menus végétariens.

Ne plus manger de permet d'épargner des animaux.

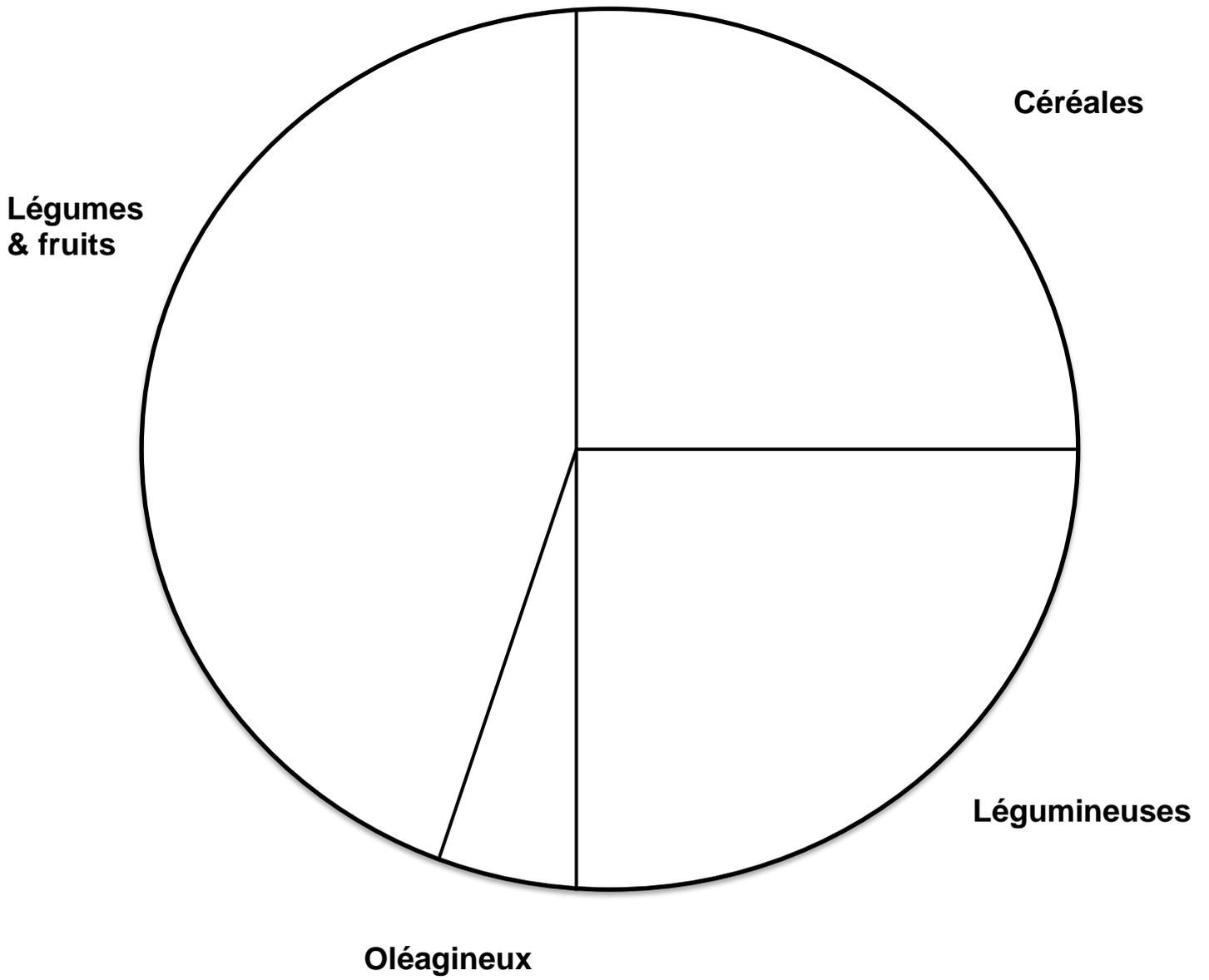
L'élevage accélère le climatique.

Pour nourrir la majorité des animaux d'élevage, on fait de la

L'élevage utilise beaucoup d'....., il pollue les sols et les rivières.

4. Elabore un repas végétal équilibré en t'aidant du tableau ci-dessous :

| LEGUMES | FRUITS | LEGUMINEUSES | CEREALES | OLEAGINEUX |
|--|--|--|---|--|
| Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Courgette Endive Épinard Haricot vert Laitue Oignon Petit pois Poireau Poivron P. de terre Radis Tomate ... | Abricot Avocat Banane Cerise Citron Figue Fraise Framboise Kiwi Mandarine Mangue Melon Mûre Orange Pastèque Pêche Poire Pomme Prune Raisin ... | Soja Lentilles Fèves Pois chiches Pois cassés Haricots blancs Haricots rouges Haricots noirs Haricote mungo ... | Blé Quinoa Sarrasin Avoine Maïs Riz Orge Millet ... | Amandes Noix Noisettes Pistaches Noix de cajou Noix de coco Grains sésame Grains tournesol Grains courge ... |



Top 8 des avantages des menus végétariens !

Tu sais maintenant qu'il y a des **menus végétariens** à la cantine.

Découvre **8 bienfaits** apportés par ces repas !

L'alimentation végétarienne est plus riche en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants. J'ai moins de risques d'avoir certaines maladies comme le cancer, le diabète et l'obésité.

L'alimentation végétarienne est faible en graisses saturées, elle est bonne pour mon cœur et mes artères.

L'*organisation Mondiale de la Santé* encourage à végétaliser notre alimentation : elle indique que les repas végétariens sont bons pour ma santé, à tous les âges de la vie.

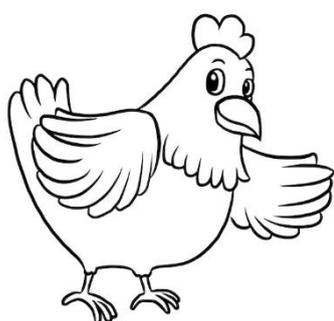
Opter pour une alimentation végétale, c'est découvrir de nouvelles saveurs et recettes... Je diversifie mon alimentation.

La viande est la première cause de déforestation dans le monde. Les forêts sont remplacées par des cultures pour nourrir les animaux d'élevage. Manger végétal permet de préserver les forêts et les espèces qui y vivent.

L'élevage représente 16,5% des gaz à effet de serre. Remplacer la viande permet de lutter contre le réchauffement climatique.

La production de viande est mauvaise pour l'environnement : elle utilise beaucoup d'eau, elle pollue les sols et les rivières.

**Manger végétal,
c'est meilleur
pour ma santé,
la planète
et les animaux !**



Plus de 3 millions d'animaux sont tués tous les jours en France pour être mangés.

La majorité de ces animaux souffrent dans les élevages intensifs, ils ont une vie courte et malheureuse.

Retirer la viande des assiettes, c'est un très bon geste que je peux faire pour épargner la vie des animaux.