

C'est apprendre à manger, en adaptant la taille des portions !

Nous avons tendance à manger trop et souvent un peu n'importe quoi.

Trop s'alimenter est mauvais pour la santé et ce comportement a aussi des impacts sur l'environnement : pollution de l'air, de l'eau, destruction des habitats, surexploitation des



sols, résistance microbienne...

Adapter la taille des portions est un moyen efficace de contribuer à réduire *ces charges environnementales*.

Et c'est en plus très bon pour le porte-monnaie comme pour notre tour de taille !!

Quelques exemples de portions :

Lorsqu'on indique entre 100 et 150 g. visualisez à peu près la taille de votre paume de main.

Retenez que 60 g de pâte/riz/blé correspondent à **3 cuillères à soupe une fois cuits** et que 150 g de semoule équivalent à 6 cuillères à soupe de produit cuit.

1 pomme ou 1 poire sont bien égales à une portion, et pour des abricots on pourra en manger 2 ou une poignée de fraises !

Aidez vous de cuillères de mesures (il y a en a de tellement jolies) de vos tasses et verres

pour établir vos quantités « personnelles » et/ou celle de la famille. Prenez le temps d'enseigner cela à votre entourage, c'est une super contribution !

Besoin d'être accompagné pour organiser votre cuisine, vos placards ? N'hésitez pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch