



# 1 Geste pour ma Planète !

## Je mange des fruits et légumes de saison !

Manger des fruits et légumes, c'est bon pour la santé... à condition que tu respectes le rythme des saisons ! Evite de manger, par exemple, des fraises en hiver, car pour venir jusque dans ton assiette, hors saison, elles sont produites à l'étranger et transportées par avion, ce qui consomme énormément de pétrole ...



- Je fais donc des économies : les produits locaux sont moins chers que les fruits et légumes importés (achetés à l'étranger)
- Je limite les importations qui favorisent les émissions de gaz à effet de serre
- Je consomme local et réduis les cultures sous serre
- J'ai une alimentation équilibrée et je m'assure de la fraîcheur et de la qualité des produits

Cadeau surprise !  
Le calendrier des fruits et légumes de saison  
à télécharger (sur la page de ton magazine) !