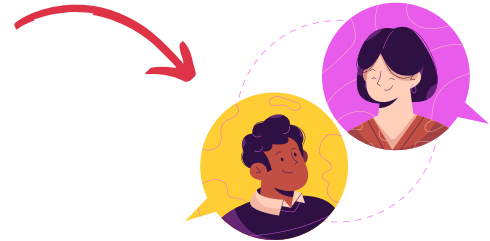


Bien manger ? Parlons-en !

La Communauté de communes Ardèche Rhône Coiron donne la parole aux habitants pour construire sa politique alimentaire

Merci pour leur participation !

	Prénom	Plat préféré
✓	Lili	La salade composée
✓	Martial	L'escalope milanaise
✓	Rémi	L'aligot
✓	Marie	L'aloli
✓	Simon	La tête de veau
✓	Christine	Le curry végétarien
✓	Colette	La tarte aux poivrons



Nous avons fait connaissance autour d'un petit déjeuner composé de produits locaux !

Quelques questions pour commencer !

Vous êtes plutôt Fruit ou légume ?

Le slogan "5 fruits et légumes par jour" est infantilisant. Il faut plutôt donner envie de manger des légumes.

Le premier critère d'achat c'est les prix, le bio ou le local ?

Ce serait top d'aller chercher le produit directement chez le producteur. Voir d'aller chercher ses produits directement dans le champ avec les enfants.

Ce qui nous sauve, c'est qu'on a notre panier [solidaire]. Ça nous change la vie ! Là on mange bio

C'est un mélange des trois

Les bios sont des produits extrêmement chers donc je ne les achèterai pas. En plus, on ne sait jamais vraiment ce qu'il y a derrière. Il y a des certifications mais le cahier des charges est mal connu.

Vous faites plutôt vos courses au marché ou au supermarché ?

Les supermarchés se sont améliorés. Maintenant, les légumes donnent envie.

On va au super marché par habitude. C'est plus facile, on trouve tout.

Il faudrait que les marchés soient plus facilement accessibles aux personnes qui travaillent

Je vais au marché pour faire marcher les producteurs d'à côté

C'est un plaisir de faire le marché quand on a le temps.

Vous êtes plutôt Viande, poisson, ou végétarien ?

Arrêter la viande pour sa santé et pour le bien être animal

Qu'est-ce que bien manger ?

Ne pas être forcé à manger ce qu'on n'aime pas

- * Équilibré
- * 4 repas par jour
- * Avoir de l'énergie pour la journée
- * Nutritif
- * Ne pas trop manger ! ... Ni grignoter !
- * Se faire plaisir ... Y compris au McDo
- * Le corps humain est une machine qu'il faut entretenir
- * Manger naturel (éviter les produits transformés)
- * Un bon petit déjeuner



Comment bien manger ?

On continue

- A manger ce qui est bon pour la santé
- A aller au marché local
- Diversifier la nourriture
- Faire du repas un plaisir, partage
- Faire des bocaux soi-même
- La lacto-fermentation
- Manger des légumineuses et des légumes
- Prendre le temps de préparer les plats ... Et le temps de manger

On tente

- De nouvelles recettes
- Le jeûne intermittent
- Des nouveautés, comme la spiruline
- De fabriquer ses propres produits
- La lactofermentation
- Les marchés nocturnes
- Manger quand on a faim
- Manger des légumes moches
- Jardins partagés
- Diminuer la consommation de viande
- Ce qui pollue moins
- Manger local

On arrête

- La nourriture industrielle
- De manger trop de produits qui ne sont pas bons pour nous
- Le grignotage ... surtout devant la télé
- La viande ... Et en particulier la viande rouge et la charcuterie
- Les produits laitiers
- La restauration rapide de mauvaise qualité

Un moment de partage et d'échanges apprécié

- Intéressant
- Groupe convivial
- Des idées qu'il faut maintenant mettre en œuvre
- L'atelier a permis d'apprendre des choses et de partager des conseils

C'est un sujet qui me tient à cœur, j'ai envie de mieux manger.

J'ai apprécié. J'ai appris des choses dans le partage des uns et des autres

Un peu frustré car il aurait fallu une journée entière !