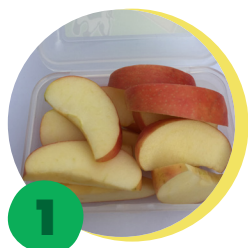


Goûter sain et Zéro Déchet

5 astuces faciles à adopter



1

Manger un fruit ou un légume

Pour éviter les emballages de compote à usage unique, privilégiez les fruits ou les légumes de saison. Moins riche en sucre, cette option permettra d'éviter les caries et l'apport en vitamines sera bien plus important.



2

Manger des fruits secs

Vous pouvez manger des fruits secs sans emballage. Maintenant, c'est facile, car on en trouve en vrac dans les rayons des supermarchés. Il te suffit de venir avec un sac en tissu.



3

Manger du pain ou un gâteau maison

Pour éviter les gâteaux industriels suremballés et souvent très sucrés, rien de mieux que de manger une tranche de pain avec un morceau de fromage. Pour varier, prendre une tranche de gâteau fait maison. Afin d'optimiser votre temps, organisez-vous de manière à cuisiner un gâteau à l'avance, le dimanche par exemple. Puis coupez-le en tranche et congelez-le. Chaque matin, il suffira d'en déposer une tranche dans la boîte à goûter.



4

Utiliser une boîte ou une pochette à goûter

Pour éviter le jetable, utilisez une boîte réutilisable. Cela permettra de une grande variété de goûters et de ne pas retrouver des biscuits en miettes au fond du cartable. Autre solution : une pochette à goûter lavable. On en trouve dans les magasins spécialisés. Ces contenants permettront d'éviter le papier aluminium, le film alimentaire ou les sacs plastiques.



5

Utiliser une gourde

Pour remplacer les petites bouteilles en plastique ou les briques de jus de fruits dont personne ne saura pas quoi faire à la fin du goûter, utilisez une gourde remplie avec l'eau du robinet

