



## Atelier Alimentation « Semaine alimentation-santé-durabilité » ETML

Pouvons-nous manger des aliments à la fois bons pour notre santé et durables? Comment nos habitudes alimentaires affectent-elles l'environnement? Comment influencer cet impact aussi positivement que possible? Qu'est-ce que le «gaspillage alimentaire» et quelles sont les pistes pour réduire nos déchets?

Cet atelier se déroulera en 2 parties, une première sous forme de présentation suivie de 3 ateliers thématiques et participatifs pour répondre à ces questions et en apprendre davantage afin d'adopter une alimentation à la fois bénéfique pour la santé humaine et pour l'environnement.

### Les objectifs :

- Connaître les recommandations d'une alimentation équilibrée et durable
- Mieux maîtriser les gestes «anti-gaspillage»
- Découvrir les alternatives aux aliments carnés et comparer les prix
- Connaître la saisonnalité des légumes et des fruits de proximité
- Partager des astuces de consommation, d'achats et des recettes
- Identifier des pistes pour intégrer davantage de durabilité

Dates : lundi 28 mars et 4 avril 2022

Intervenantes : Annick Kaag, diététicienne DPSP Unisanté

Julie Vulliamy, étudiante 3<sup>e</sup> Bsc filière Nutrition et diététique Heds Genève