

## J'AIME PAS LES CHICONS !

BROCHURES

[mise à jour : 09/2009]



Est-il vraiment possible pour les jeunes parents de concilier, dans leur alimentation, environnement, santé, coût et facilité de préparation ?



Alors qu'il est parfois bien difficile de faire manger des légumes aux enfants, que le temps manque souvent, que le budget est difficile à tenir, que les tentations toutes prêtes débordent des rayons des supermarchés... Et pourtant ! Réunir les quatre aspects est possible. Et lorsque l'on pense qu'un tiers de l'empreinte écologique d'un ménage est lié à la nourriture, on comprend bien à quel point la question est importante.

Retrouvez dans cette brochure des idées, des réponses, des suggestions afin de combiner vous aussi ces différents aspects. Elle est illustrée par des menus évalués et commentés afin de vous inspirer. Pratique, elle se termine par un calendrier détachable des fruits et légumes locaux et de saison. Compact et pliable, il se glisse facilement dans un portefeuille pour vous accompagner lors de vos courses !

 [Découvrez cette brochure ici \(PDF\)](#)

Brochure également commandable au 081 730 730 (gratuit hors frais d'envoi).

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

---

#### Liens

[1] [https://www.ecoconso.be/fr/\]](https://www.ecoconso.be/fr/])-aime-pas-les-chicons

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/alimentation-durable>

[3] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[4] [https://www.ecoconso.be/sites/default/files/jaimepasleschicons\\_WEB.pdf](https://www.ecoconso.be/sites/default/files/jaimepasleschicons_WEB.pdf)

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

