

● Les 3N-J en action

Pour le bien-être de tous et celui de notre planète, il vaut mieux choisir nos aliments en respectant les 3N-J. Voici quelques petits trucs pour nous aider à faire des choix alimentaires plus sains, écologiques et justes.

Pour choisir des produits NUS :

- Je prends un aliment peu ou pas emballé.
- Je choisis un emballage réutilisable ou recyclable (carton, verre, plastique, métal).

Pour savoir si un plastique est recyclable, je cherche le logo suivant portant le numéro 1, 2, 3, 4, 5 ou 7 (mais pas 6) :



Pour choisir des produits NON-LOIN :

- Je visite les marchés publics et j'achète directement du cultivateur.
- J'achète des produits qui sont cultivés (et transformés si nécessaire) ici en m'aidant du logo suivant :



Pour choisir des produits NATURELS :

- Je cherche des produits frais et peu ou pas transformés (je les préparerai en famille!).
- J'évite les produits dont la liste d'ingrédients commence avec « sucre », « beurre », etc., car cela veut dire que c'est un des aliments principaux du produit.
- Je préfère les aliments cultivés en respectant l'environnement, comme les aliments biologiques cultivés au Québec, que je reconnais par les logos suivants :



Pour choisir des produits JUSTES :

- Je visite les marchés publics et achète directement du producteur.
- J'achète directement du fermier par le réseau d'agriculture soutenue par la communauté.
- Je recherche les produits équitables que je reconnais par le logo suivant :

