

Au programme:
janvier - juillet 2022

ATELIER cuisine
repas PARTAGÉS
maîtrise du **BUDGET** repas
VISITE de ferme BIO
atelier DIÉTÉTIQUE
GRATUIT

Renseignements
et inscriptions

Centre social Polygone

18, rue Vicent Scotto, 31 300 Toulouse
Métro Patte d'Oie ou Bus n°45, arrêt Turenne
Dans la rue face à la station-service
de l'avenue Grande Bretagne

05 61 41 29 90



Foyers
à alimentation
positive



ASSQOT

CENTRE
SOCIAL
POLYGONE

Animation Sociale & Solidaire
des Quartiers Ouest Toulousains



Bio Ariège-Garonne

division du CIVAM Bio 09 et d'ERABLE*

toulouse
métropole

Objectifs



Maîtriser son BUDGET alimentation
Sources d'achats et de productionS

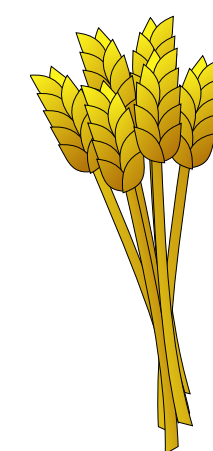


PARTICIPER à des activités collectives
Échanger des savoir-faires et des techniques
(visite de ferme, atelier thématiques de cuisine, lecture
d'étiquettes, jardinage...)



Manger plus équilibré et
surtout se faire plaisir

- ⊕ de fruits et légumes
- ⊕ de légumineuses
- ⊖ de viande
- ⊖ de déchets



**Pourquoi
participer ?**

Pour aller plus
loin...

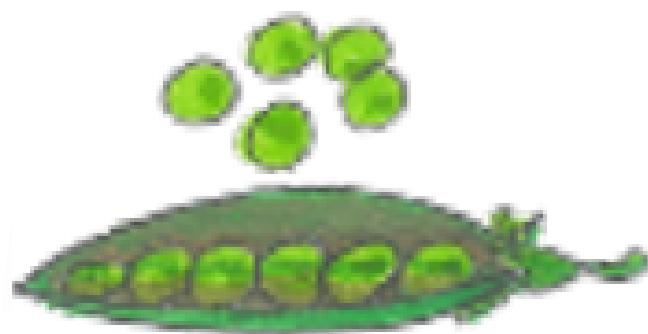
Assiette végétarienne

Les féculents

Toutes les céréales, de préférence complet, sont des sources importantes de glucides complexes, de protéines, fibres et zinc.
Ex. blé, riz, orge, sarrasin, millet, maïs, pommes de terre

Les Légumineuses

Les légumineuses sont des sources importantes de protéines, fibres, fer, calcium et zinc.
Ex. Haricots rouge, haricots blancs, pois cassés, lentilles, pois chiches etc.



Les Fruits

Les fruits sont des sources importantes de fibres, vitamines et minéraux.
Les fruits locaux de saison n'ayant très peu voyagé et d'origine biologique sont évidemment les plus

Les oléagineux - fruits à coque et graines

Source importante de protéines, fibres

ex. Noix, noisettes, sésame amandes, cacahuètes, graines de courge et tournesol entier ou en purée

Les Légumes

Les légumes sont des sources importantes de protéines, fibres, calcium, vitamines et minéraux.
L'idéal c'est d'en avoir un mélange de cru et de cuit à chaque repas

Atelier équilibre
alimentaires

RETOUR SUR L'ÉDITION 2019/2020

Familles
à alimentation
positive



4 équipes :

- Minimes/Izards
La Fabrique Solidaire des Minimes
CS des Izards
- Sept Deniers
CS Alliances et Culture
- Saint Jean
CS Les Granges de Saint-Jean
- Villeneuve Tolosane
La Maison Pour Tous de
Villeneuve-Tolosane

CREER une équipe :
12 - 15 foyers

1, 2, 3, 4, 5, 6, ...
personnes

Petite et GRANDE famille

oct-21	nov-21	déc-21	janv-22	févr-22	mar-22	avr-22	mai-22	juin-22	juill-22
★	★	★	★	★	★				
				★	★	★	★	★	★
			★						★

Soirée lancement du défi

Soirée clôture du défi

Au programme:

Tous les quartiers :



Polygone

Cépière



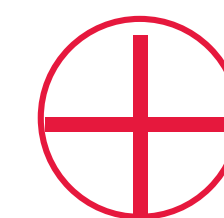
Arènes

Beauregard



Cartoucherie

Atelier cuisine
Maîtrise du Budget
repas pour le foyer
Visite de ferme bio
Atelier diététique



3 RDV
au
choix

Soirée jeux
Jardinage
Lecture
d'étiquettes
alimentaires
Goûter bio
Magasin bio