



# COLORIE AU FIL DE L'ANNÉE!

Chaque geste compte! Entamer une réflexion sur la provenance des aliments peut mener à des changements à long terme. Cuisiner est déjà une très bonne base et pour ça, la planification des repas permet de créer des listes d'ingrédients locaux pour remplacer des produits existants ou pour simplement en découvrir de nouveaux. Il ne reste qu'à faire nos courses auprès de producteurs locaux via différents lieux d'approvisionnement! À vos crayons!

## Chaque jour

---

Cuisiner un repas fait maison

---

Inclure un aliment local à chaque repas

---

Se questionner sur la provenance d'un aliment dans le frigo ou garde-manger

---

## Chaque semaine

---

Trouver un ingrédient local pour remplacer un aliment de base

---

Préparer une recette 100% locale

---

Découvrir un nouvel aliment local

---

Vérifier la provenance des aliments lors de l'épicerie hebdomadaire

---

## Chaque mois

---

Faire découvrir un aliment local à un ami

---

Découvrir un nouveau marché public ou commerce qui propose des aliments locaux (boutique, restaurant)

---

Aller cueillir les aliments de saison (ou visiter une fromagerie, une microbrasserie ou une brûlerie locale)

---

Découvrir un alcool québécois ou un breuvage sans alcool d'ici

---

Colorie une case du dessin chaque fois que tu relèves un ou des défis inscrits plus haut ou ceux qui proviennent de ta liste d'objectifs personnels (reçue lors de ton inscription). Tu peux t'inventer un code de couleur selon les catégories, ou pas! À imprimer et à colorier au fil de l'année.

