MANGER BIO ET LOCAL SANS DEPENSER PLUS, C'EST POSSIBLE!

Foyers à alimentation positive

Défi Foyers A Alimentation Positive

+20%

de produits biologiques consommés à budget constant

Illustration: Olivia Milon

La transition écologique passe aussi par l'assiette, nous vous accompagnons dans la mise en œuvre d'un défi sur votre territoire !

12 ANS+
D'ACCOMPAGNEMENT

1000
FOYERS ACCOMPAGNÉES

> *« On a tous adoré le cours de cuisine. On était vraiment étonnés de la facilité de cuisiner des protéines végétales et on s'est régalé. Il y avait quelques scep-tiques au départ et à la fin de la soirée ce sont devenus des fans du végétal! »*
>
> *Yasmina*

UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

- **Suivi de la progression**
- **Des points réguliers pour accompagner les participants**
- **Une valorisation des connaissances et compétences de chaque participant**

UN ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF

- **Participation à des ateliers pratiques et théoriques** (cuisine, jardinage, échange avec un diététicien...)
- **Visites de ferme pour renforcer le lien avec les producteurs du territoire**
- **Temps conviviaux entres équipes** (repas partagé, échange de bons plans...)

PRINCIPES DU DEFI

- **S'adresse à tout public: personnes seules, en couple, familles...**
- **Mobilisation par l'intermédiaire d'une structures relais:** MJC, centre social, Relais assistante Maternelle, association de quartier... **Constitution d'une équipe de 10 foyers.**
- **Les foyers sont invités à participer à des temps collectifs.**

Votre contact Rhône et Loire

Association **ARDAB**
Diana MARONNIER
diana-ardab@aurabio.org
06 81 62 15 49

ARDAB
Les Agriculteurs BIO de Rhône et Loire