Articles

Webinaires "On mange quoi demain ?" : les replays

Préparer des repas variés, sains, écologiques et savoureux au quotidien, c'est la galère ? Coup de pouce avec nos 3 webinaires.

écoconso a organisé un cycle de 3 webinaires gratuits dans le cadre de son action On Mange quoi demain ?

Du végétarisme au batchcooking, en passant par des astuces pour faire manger des

légumes aux enfants, il y en a pour tout le monde.

Ils ont eu lieu en novembre 2024 et sont désormais disponibles en replay pour faire le plein d’astuces et faciliter l'alimentation durable au quotidien !

Végétarisme : quelques idées reçues

Moins de viande et de poisson, pourquoi pas mais comment passer à la pratique ? L'alimentation végétale est-elle si bonne pour la santé et l’environnement ? Ne risque-t-on pas des carences ? Où trouver assez de protéines ?

Pendant ce webinaire interactif, on s'interroge sur l’impact environnemental de la viande et on aborde quelques idées reçues tenaces en lien avec le végétarisme.

Avec Sohan Tricoire, diététicien·ne spécialisé·e dans l’accompagnement des personnes flexitariennes, végétariennes, végétaliennes ou souhaitant le devenir. Iel s’attache à formuler des recommandations basées sur des preuves scientifiques, et à déconstruire les croyances dangereuses liées à des pratiques non éprouvées.

Voir le replay :

> Lire aussi :

- Manger moins de viande, par où commencer ?
- Par quelles protéines végétales remplacer la viande ?
- Nutrition : 4 questions sur les protéines végétales

Les clés d’un batchcooking réussi

Préparer des repas à l’avance lors d’une séance dédiée à la cuisine ? Oui ! Mais comment ?

Au programme de ce webinaire interactif : identifier sa motivation, découvrir l’outil "Menu", bien conserver ses aliments et repartir avec des astuces de pros. Bref, se donner les clés pour préparer un batchcooking qui redonne le sourire derrière les fourneaux.

Avec Odile Ramelot qui, via son asbl Ma ligne verte, propose de placer l’alimentation au cœur du changement à travers des ateliers, des conférences et des accompagnements.

Voir le replay :

> Lire aussi : 7 conseils pour bien congeler ses aliments

Comment donner envie aux enfants de manger des légumes ?

Envie de mettre plus de légumes au menu mais les enfants font la grimace ? Comment leur faire apprécier les végétaux et éviter les tensions au moment de passer à table ?

Dans ce webinaire, on explore des stratégies pour rendre les légumes plus attrayants pour les enfants, avec des conseils pratiques et des recettes amusantes. L’objectif : repartir avec des idées inspirantes à intégrer dans son quotidien !

Avec Sophie Prete, diététicienne et passionnée par la nutrition et la psychologie

alimentaire.

Voir le replay :

Plus d’infos

> Voir notre action On mange quoi demain ? Et si on préparait un avenir alimentaire durable ?