



Articles

Webinaires "On mange quoi demain ?"

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

**ON MANGE
QUOI **DEMAIN** ?**

CYCLE DE WEBINAIRES

14 / 11 ● **VÉGÉTARISME : QUELQUES IDÉES REÇUES**

21 / 11 ● **LES CLÉS D'UN BATCHCOOKING RÉUSSI**

28 / 11 ● **FAIRE MANGER DES LÉGUMES AUX ENFANTS**

écoconso organise un cycle de 3 webinaires gratuits en novembre, 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.

En une heure, confortablement installé-e chez soi, on fait le plein d'astuces pour faciliter l'alimentation durable au quotidien !

14 novembre - 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 webinar interactif, on s'interrogera sur l'impact environnemental de la viande et on abordera quelques idées reçues tenaces en lien avec le végétarisme. Sohan Tricoire répondra aussi à toutes vos questions à ce sujet !

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

Webinaire gratuit le jeudi 14 novembre 2024 à 19h.

→ [Inscrivez-vous ici.](#)

21 novembre - 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 webinar interactif : identifier sa motivation, découvrir l'outil "Menu", bien conserver ses aliments et repartir avec des astuces de pros.

Odile vous donnera des clés pour préparer un batchcooking qui vous redonnera le sourire derrière les fourneaux.

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

Webinaire gratuit le jeudi 21 novembre 2024 à 19h.

→ [Inscrivez-vous ici.](#)

28 novembre - Comment faire manger des légumes aux enfants ?



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 va explorer avec Sophie des stratégies pour rendre les légumes plus attrayants pour les enfants, avec des conseils pratiques et des recettes amusantes. L'objectif ? Que vous repartiez avec des idées inspirantes à intégrer dans votre quotidien !

Sophie Prete est diététicienne diplômée de l'École de Diététique et de Nutrition Humaine de Lille. Elle est passionnée par la nutrition et la psychologie alimentaire.

Webinaire gratuit le jeudi 28 novembre 2024 à 19h.

→ [Inscrivez-vous au webinaire sur les légumes auprès des enfants ici.](#)

Plus d'infos

> Voir notre action [On mange quoi demain ?](#) Et si on préparait un avenir alimentaire durable ?

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://ecoconso.be/content/webinaires-mange-quoi-demain>