

# GUIDE D'ACHATS

## EDUCATION NUTRITIONNELLE

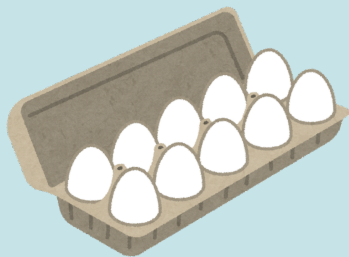
CM35 SENS ET BESOINS PHYSIOLOGIQUES

CM37 CONSOMMATION RESPONSABLE



### Produits laitiers

si possible de la laiterie  
(bouteilles en verre)  
ou conventionnel ou bio



### Oeufs suisses

plein air ou bio



### Beurre suisse

conventionnel ou bio



### Huile d'Olive (bio)

Europe

### Huile de Colza

(IP Suisse ou bio)



### Vinaigre de pomme

ou vin blanc (bio)

### Vinaigre balsamique

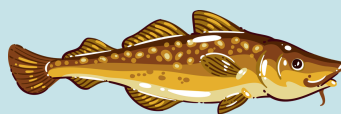
(bio)

(éviter le Kressi avec du  
glutamate monosodique)



### Farine suisse

mi-blanche / bise / complète



### Poisson

Labellisé pêche durable



### Sel

Idodé

(emballage rouge)

éviter le fluor

(emballage vert)



### Viande

Suisse

(si possible non transformée)



### Fruits et légumes de saison

(ou surgelés/exotiques en hiver)

Tomates/courgettes/poivrons/aubergines =

**mai-juin à novembre**

Fraises = dès mai