



## LA CHARTE « GOOD FOOD »

Par l'organisation d'un événement de sensibilisation à une alimentation plus durable, l'organisateur s'engage à respecter les **principes essentiels de la Good Food** pour proposer/promouvoir une alimentation :

- saine et équilibrée ;
- respectueuse de l'environnement et des hommes;
- source de plaisir et de bien-être.

### Le choix des produits :

- Des fruits et légumes **frais et de saison** (voir [calendrier de saison](#))
- Des produits **locaux** :
  - cultivés/produits de préférence en Belgique (sinon issus des pays limitrophes).
  - achetés de préférence directement auprès des producteurs locaux (c'est l'occasion de les valoriser !)
  - ou cultivés par vous-même.
- Des **protéines végétales**. Si protéines animales : de préférence du poulet/des œufs, issus de l'élevage en plein air (bio) ou du poisson issu de la pêche durable (voir [www.my-fish.info](http://www.my-fish.info)).
- Des **aliments peu transformés / transformés localement** (à Bruxelles / en Belgique) : produits fermiers ou d'artisanat, préparations « maison »...
- Des **produits bio ou l'agriculture** sans pesticide. Pour décoder les labels : [www.infolabel.be](http://www.infolabel.be)
- **Boissons** : éviter les boissons trop sucrées, proposer de l'eau à volonté (de préférence de bouteilles en verre, pour éviter les déchets plastiques).

### La pratique :

- Eviter le **gaspillage** alimentaire : optimiser les quantités, conserver les produits, cuisiner les restes.
- Limiter les **déchets** d'emballage (utiliser les assiettes, gobelets, couverts réutilisables) privilégier l'achat en vrac.
- Privilégier les **préparations maison**, composés de produits de base (farines, céréales, produits frais de saison, ...).
- Concevoir une **assiette équilibrée** et ne pas lésiner sur les légumes de saison.
- Privilégier le partage d'une **alimentation savoureuse et saine**, susciter le plaisir des sens !

Le prestataire devra veiller à la bonne conservation des denrées alimentaires avant consommation (respect de la chaîne du froid et dates de péremption).

