



Des idées pour un goûter sain et sans déchets :

- **Un fruit** : pomme, poire, orange par exemple. C'est mieux qu'une compote, car le fruit frais a plus de vitamines, et produit moins de pollution et de déchet !
- **Un petit sandwich** de pain avec du chocolat, de la confiture, du fromage. Une part de **gâteau fait maison**, si tu as le temps d'en préparer ! Ou un **morceau de brioche** de ta boulangerie préférée.
- **Une gourde avec de l'eau**, pour une bonne santé !
- **Des fruits secs achetées en vrac ou en gros sachets.**
- **Et pour l'emballage**, pense aux sacs en papier, en tissus, aux bocaux en verre, et aux serviettes en tissus. Tu éviteras ainsi de jeter du plastique ou de l'aluminium après les avoir utilisés seulement....2h !!!

Si tout ceci te parait difficile, tu peux faire une chose un jour, et lorsque ça fonctionne, une autre un autre jour. Au bout de quelques jours tu auras un vrai goûter durable, bon pour ta santé, bon pour la nature, zéro déchet, et en plus moins cher et très facile à préparer !!!