



Fees

Femmes enceintes
environnement et santé




NORD-PAS DE CALAIS




NORD - PAS DE CALAIS

www.mutualite-mpdc.fr


Limiter les polluants dans l'alimentation




Évitez autant que possible les plats préparés. En cuisinant vous-même, vous diversifierez plus facilement votre alimentation et éviterez les substances indésirables présentes dans les produits industriels.



Cuisez à feu doux. Attention à ne pas faire brûler vos aliments.



Utilisez les bons ustensiles de cuisine. Préférez les récipients en verre à ceux en plastique pour réchauffer vos plats au four micro-ondes.



Lavez les fruits et légumes. En les rinçant ou en enlevant la peau, vous éliminerez la majorité des résidus de pesticides en surface.

Pour en savoir plus

www.projetfees.fr

RÉGION
Nord-Pas de Calais