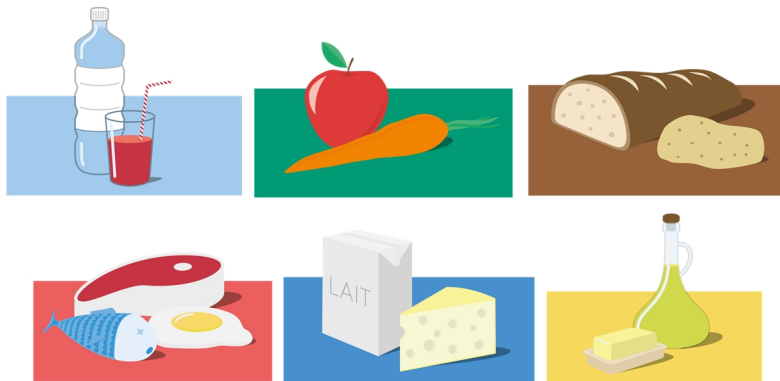


Cultures alimentaires

REPAS ÉQUILIBRÉ

On considère qu'un repas équilibré contient au moins une boisson, des légumes et fruits, et un aliment farineux. Il faut aussi penser aux protéines avec soit une viande, soit un poisson, ou alors pour les végétariens, des œufs, du tofu, un produit laitier ou des légumineuses. Il faut ajouter à cela un peu de matière grasse.



REPRÉSENTATIONS PAR PAYS

L'équilibre alimentaire est représenté de manière différente d'un pays à l'autre.



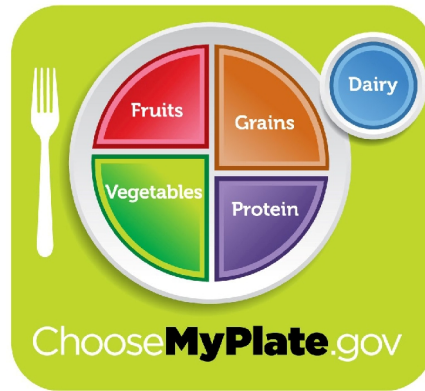
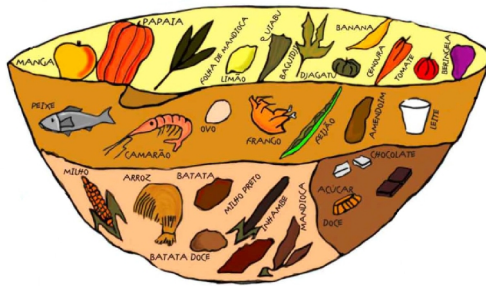
Mots-clés > La pyramide suisse

La pyramide suisse a plusieurs étages. Les aliments des étages supérieurs devraient idéalement être consommés en moins grande quantité que ceux des étages inférieurs.

Mots-clés > La toupie japonaise

La représentation japonaise prend la forme d'une toupie. Elle se distingue des autres représentations notamment parce qu'elle intègre la notion d'activité physique au travers du personnage qui court à la surface autour du grand verre d'eau.





Mots-clés > Le bol de Guinée-Bissau

Mots-clés > My plate aux Etats-Unis

Il y aussi le bol de Guinée-Bissau, en Afrique de l'Ouest, ou encore « My plate » aux Etats-Unis. Ces schémas permettent de mieux comprendre quels sont les grands principes d'une alimentation saine, mais prennent aussi en compte les ressources disponibles dans chaque pays et les habitudes culturelles.

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DANS LE MONDE

Tous les pays du monde peuvent atteindre un équilibre alimentaire, mais chacun le fait à sa façon ! Les différences sont visibles pour tous les groupes alimentaires, notamment le groupe des farineux.



Un repas suisse traditionnel se compose de **pommes de terre**, alors qu'un repas américain contiendra plutôt des **frites** et un repas mexicain, des **tortillas de maïs**. Un repas indien ou japonais comprend souvent du **riz**, alors qu'un repas malien peut se composer de **boule de mil**.

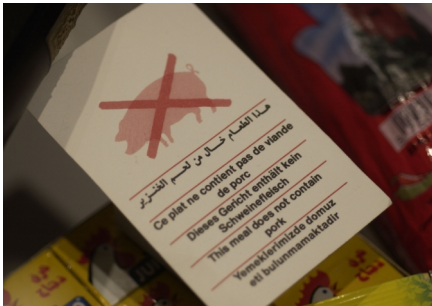
Si on prend en compte la provenance géographique des aliments, on comprend vite d'où viennent ces différences. Sachant que le maïs est originaire du sud du Mexique, il n'a rien d'étonnant et il est même logique qu'un repas mexicain se compose de tortillas de maïs.

alimentaryum academy

Dans certains pays, il existe des interdits alimentaires.



En Inde, par exemple, il est interdit d'abattre des bovins car pour les hindous, la vache est un animal sacré.



Le Coran et la Torah interdisent la consommation du porc parce qu'il est considéré comme un animal impur. Le respect de ces interdits contribue à définir l'identité de chaque communauté. Et même lorsqu'il existe des interdits alimentaires, la variété des aliments auxquels nous avons accès devrait nous permettre de manger équilibré.

2.4.4 Cultures alimentaires

On considère qu'un repas équilibré ne contient pas nécessairement...

- des fruits et légumes
- un aliment farineux
- des bonbons

Le tofu contient des protéines.

- Vrai
- Faux

Il ne faut jamais manger de matière grasse.

- Vrai
- Faux

Il y a une manière universelle de représenter l'équilibre alimentaire.

- Vrai
- Faux

Dans la pyramide alimentaire suisse, les étages du haut contiennent les aliments...

- interdits
- à consommer le moins
- à consommer le plus

La pyramide alimentaire japonaise ressemble à...

- une toupie
- une sphère
- un poisson

Au-dessus de la toupie, on peut voir un personnage...

- manger
- courir
- dormir

Par quel objet est représenté l'équilibre alimentaire en Guinée-Bissau (Afrique) ?

- Assiette
- Cuillère
- Bol

Dans les religions musulmane et juive, il est interdit de manger...

- du porc
- du bœuf
- du poulet

En Inde, il est tabou de manger de la chair de vache.

- Vrai
- Faux

Réponses

On considère qu'un repas équilibré ne contient pas nécessairement...

- des fruits et légumes**
Faux ! Les fruits et les légumes doivent faire partie de chaque repas.
- un aliment farineux**
Faux ! Les aliments farineux doivent faire partie de chaque repas.
- des bonbons**
Bravo ! Les sucreries ne doivent pas être consommées à chaque repas.

Le tofu contient des protéines.

- Vrai**
Bravo ! Le tofu est une très bonne source de protéines végétales et peut remplacer la viande dans les repas végétariens.
- Faux**
Faux ! Essaie encore !

Il ne faut jamais manger de matière grasse.

- Vrai**
Faux ! Les matières grasses sont nécessaires.
- Faux**
Bien vu ! Les matières grasses sont en effet nécessaires.

Il y a une manière universelle de représenter l'équilibre alimentaire.

- Vrai**
Faux ! Ce n'est pas exact.
- Faux**
Bravo ! Chaque pays a sa propre représentation de l'équilibre alimentaire.

Dans la pyramide alimentaire suisse, les étages du haut contiennent les aliments...

- interdits**
Faux ! La pyramide alimentaire suisse n'interdit aucun aliment.
- à consommer le moins**
Bravo ! C'est exact.
- à consommer le plus**
Faux ! Essaie encore !

La pyramide alimentaire japonaise ressemble à...

- une toupie**
Bravo ! C'est exact.
- une sphère**
Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.
- un poisson**
Faux ! Essaie encore !

Au-dessus de la toupie, on peut voir un personnage...

- manger**
Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.
- courir**
Bravo ! Ce personnage indique qu'il est important de pratiquer une activité physique régulière en complément d'une alimentation équilibrée.
- dormir**
Faux ! Bien essayé, mais ce n'est pas exact.

Par quel objet est représenté l'équilibre alimentaire en Guinée-Bissau (Afrique) ?

- Assiette**
Faux ! L'assiette représente l'équilibre alimentaire aux États-Unis.
- Cuillère**
Faux ! Ce n'est pas exact.
- Bol**
Bravo ! C'est la bonne réponse.

Dans les religions musulmane et juive, il est interdit de manger...

- du porc**
Bravo ! Le Coran et la Torah interdisent la consommation de porc qui est considéré comme un animal impur.
- du bœuf**
Faux ! Le bœuf n'est pas interdit.
- du poulet**
Faux ! Le poulet n'est pas interdit.

En Inde, il est tabou de manger de la chair de vache.

- Vrai**
Bravo ! Pour les hindous, la vache est un animal sacré.
- Faux**
Faux ! Essaie encore !

Repas et pays

[11-13 ans]

Préparation :

Chacun choisit un pays et décrit un repas équilibré en fonction des aliments provenant du pays en question.

En classe :

Chacun présente son repas équilibré et doit faire deviner au reste de la classe le pays choisi.

Influence des cultures dans l'alimentation

[8-10 ans et 11-13 ans et 14-16 ans]

Compléter les trous par les termes suivants : **indien, américain, mexicain, japonais.**

1. Dans un repas [_____], le féculent (riz) est l'aliment principal ; la soupe est typique du repas quotidien.
2. Un repas [_____] est souvent composé de viande et de farineux riche en graisse.
3. Le repas [_____] est en général un repas végétarien, les légumineuses (lentilles) sont complémentaires des céréales (riz et nam).
4. Dans un repas [_____], les légumineuses (haricots noirs) complètent la viande ; l'avocat est aussi une source de matières grasses.

Réponses

Influence des cultures dans l'alimentation

[8-10 ans et 11-13 ans et 14-16 ans]

Compléter les trous par les termes suivants : **indien, américain, mexicain, japonais.**

1. Dans un repas [**japonais**], le féculent (riz) est l'aliment principal ; la soupe est typique du repas quotidien.
2. Un repas [**américain**] est souvent composé de viande et de farineux riche en graisse.
3. Le repas [**indien**] est en général un repas végétarien, les légumineuses (lentilles) sont complémentaires des céréales (riz et nam).
4. Dans un repas [**mexicain**], les légumineuses (haricots noirs) complètent la viande ; l'avocat est aussi une source de matières grasses.