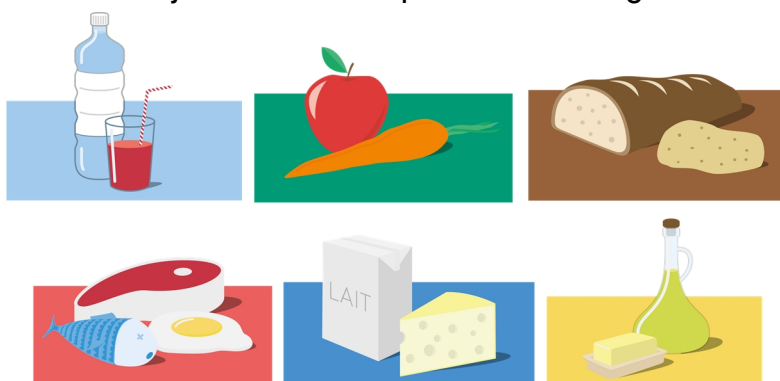


Cultures alimentaires

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.



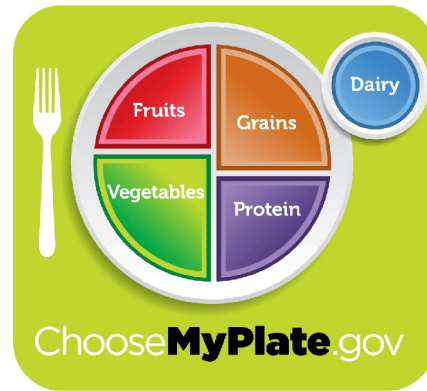
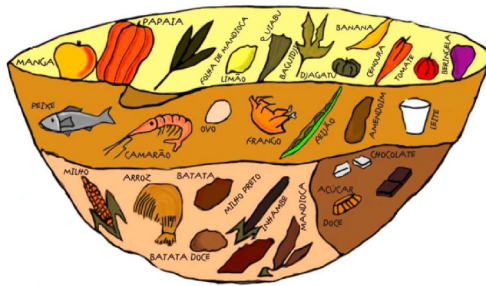
Mots-clés > La pyramide suisse

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**.

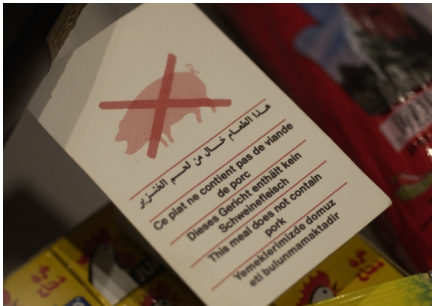
Si on prend en compte la provenance géographique des aliments, on comprend vite d'où viennent ces différences. Sachant que le maïs est originaire du sud du Mexique, il n'a rien d'étonnant et il est même logique qu'un repas mexicain se compose de tortillas de maïs.

alimentarium 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.

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 !

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.