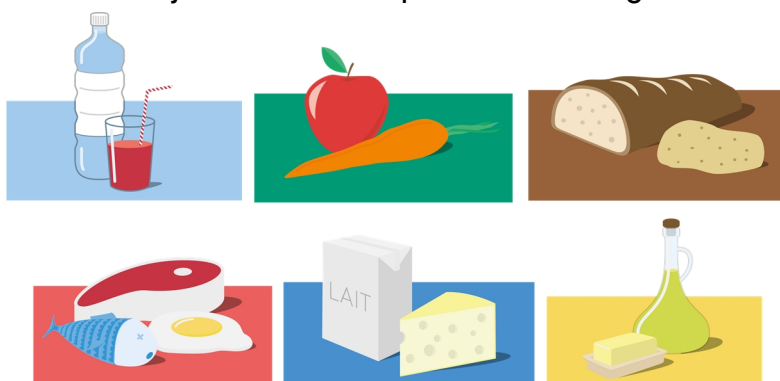


## Cultures alimentaires

### 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.



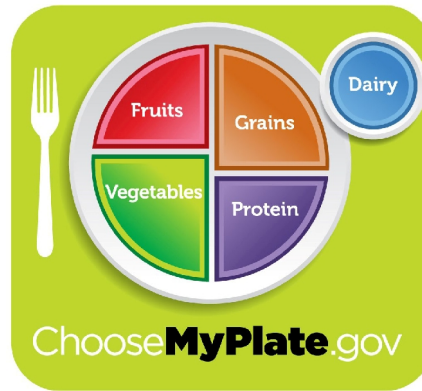
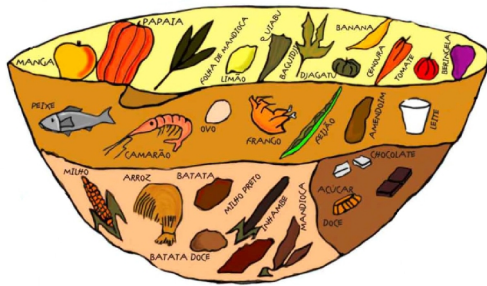
#### Mots-clés > La pyramide suisse

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**.

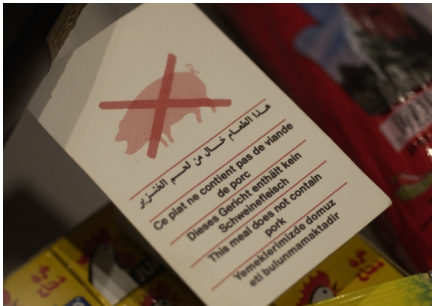
Si on prend en compte la provenance géographique des aliments, on comprend vite d’où viennent ces différences. Sachant que le maïs est originaire du sud du Mexique, il n’a rien d’étonnant et il est même logique qu’un repas mexicain se compose de tortillas de maïs.

# 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.