



LA RICHESSE DES DIFFÉRENTES CULTURES ALIMENTAIRES

Les habitudes et les pratiques alimentaires des familles varient en fonction de la culture, des traditions et de l'éducation qu'elles ont reçues. Cela se transpose dans le choix des aliments, les lieux de repas, les plats préparés pour les occasions spéciales, puis dans la façon d'apprêter et de manger la nourriture au quotidien.

À savoir

Pour sensibiliser les enfants à la diversité et en favoriser son acceptation, il faut les y exposer. Le service de garde s'avère un milieu propice à cette sensibilisation puisque les heures de lunch rassemblent les enfants et les initient au partage ainsi qu'au respect des autres.

Les périodes de repas et les activités spéciales sont idéales pour encourager les élèves à partager et à découvrir de nouveaux aliments et les différentes façons de les apprêter. C'est une belle façon de célébrer leurs origines et leur identité, et de valoriser la diversité de notre monde.

Trucs et astuces autour de la période du repas

Pour amener les élèves à développer leur intérêt pour les autres cultures alimentaires, proposez-leur de :

- » Discuter entre eux sur les composantes de leur boîte à lunch : est-ce qu'il y a des similitudes ? Est-ce qu'il y a des aliments inconnus ?
- » Expliquer pourquoi ils aiment un aliment en particulier. Est-ce pour sa texture, son goût ou son apparence ? Parce que c'est un aliment de fête ou qui fait partie de la tradition familiale ? Quel souvenir y est associé ?
- » Organiser un repas-partage où tout le monde apporte un plat et une recette traditionnelle de leur famille.

Activités éducatives en lien avec la diversité alimentaire

- » Être soi-même un modèle ! Apporter des aliments propres à votre culture pour les présenter aux élèves et expliquer de quelles façons il est possible de les consommer et où les acheter.
- » Demander aux élèves d'apporter des photos de repas traditionnels à leur culture. Ils pourront ainsi partager leurs connaissances et faire découvrir de nouveaux aliments aux autres élèves. Ils peuvent aussi apporter des ustensiles ou divers objets ou vêtements typiques de leur pays d'origine.
- » Partager la version du guide alimentaire canadien dans la langue du pays d'origine.
- » Manger avec des baguettes ou avec les doigts, selon les coutumes des pays.
- » Présenter des images de repas cuisinés dans différentes cultures. Expliquer qu'il y a plusieurs façons de manger sainement, peu importe la culture alimentaire.
- » Écouter de la musique du pays, chanter les comptines traditionnelles.
- » Faire une activité de pots à odeur avec des épices ou une dégustation de fruits exotiques, en expliquant les diverses origines.

Les activités en lien avec la découverte de nouveaux aliments favorisent bien sûr la discussion et les échanges entre les élèves, mais également avec leur famille. Ainsi, peut-être qu'ils cuisineront de nouvelles recettes à la maison.



Journée thématique

Découvrir le monde et ces diverses saveurs!

Présenter une carte du monde aux élèves, sur laquelle on peut choisir et identifier avec eux un pays pour une journée thématique, par exemple le Mexique. Discuter ensemble du lien entre la situation géographique et la culture alimentaire de cette région. Ensuite, déterminer avec les élèves une recette ou un repas que vous cuisinerez avec eux lors d'une activité culinaire, en lien avec le pays choisi. Voici trois exemples de recettes pour la journée thématique du Mexique :

- » *Frijoles* : Haricots noirs, huile d'olive, jus de lime, coriandre fraîche, échalote, ail, sel et poivre.
- » *Tortillas au maïs* : farine de maïs, farine de blé, huile végétale, eau, sel.
- » *Riz aux couleurs éclatantes* : riz rouge, maïs, haricot noir, carotte, poivron jaune, huile végétale, jus de lime, ail, paprika moulu, cumin moulu, sel et poivre.

Petite mise en garde ! Gare aux allergènes et aux restrictions alimentaires liées aux religions si vous faites déguster de nouveaux aliments aux élèves.

Consultez la [fiche sur la diversité culturelle](#) de l'AQGS

