

Nous sommes ce que nous mangeons

Comment les cultures et les traditions façonnent nos choix alimentaires

FICHE D'INFORMATION POUR ÉDUCATEURS

Une grande partie des connaissances et des pratiques qui font connaître la cuisine et la dégustation sont transmises dans les traditions culturelles et familiales. Les traditions peuvent influencer la manière et le moment de préparer la nourriture, quels aliments sont choisis, les liens émotionnels à certains plats ainsi que notre identité personnelle et culturelle. Les recherches démontrent que les aptitudes culinaires - telles que la transformation des ingrédients crus en repas complets, culturellement adaptés et nutritifs - sont souvent transmises par l'observation des parents qui cuisinent dans le milieu familial. De plus, lorsque les familles s'éloignent des méthodes traditionnelles de cuisson et de préparation des aliments au profit des aliments précuisinés, ce transfert d'aptitudes diminue.^{xxii} Dans bien des cultures, la nourriture et la dégustation sont considérées comme des activités sociales importantes, des pratiques de rapprochement et des célébrations communautaires.^{xxiii}



OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Les enfants apprendront davantage de leurs aînés et de leurs pairs sur ce que la nourriture signifie pour eux, ainsi que sur les cultures et les traditions qui entourent l'alimentation dans leur famille.



MATÉRIAUX SPÉCIAUX NÉCESSAIRES

- Des marqueurs/crayons de couleur/stylos
- De grandes feuilles de papier (de dimension panneau)
- **Mes mémoires alimentaires, Entrevue sur les traditions alimentaires familiales, diagramme circulaire**



EXEMPLE DE DURÉE ET DE DÉROULEMENT

- 10 min** Mes mémoires alimentaires
- 10 min** Apprendre des parents et des aînés
- 15 min** L'alimentation dans la famille
- 35 min** Préparation du repas
- 15 min** Le panneau Traditions alimentaires
 - *Il peut être fait durant le temps de cuisson qui suit la préparation de la nourriture
- 20 min** Activité de jardinage
- 10 min** Repas en commun
- 5 min** Nettoyage

Auparavant : Dans la session précédente, distribuez le Questionnaire sur les traditions alimentaires. Dites aux enfants qu'ils vont devenir des détectives! Ils doivent trouver une personne aînée dans leur entourage et lui poser cette série de questions sur ce qu'était sa relation à la nourriture étant jeune.

ACTIVITÉS

MES MÉMOIRES ALIMENTAIRES

Distribuez les feuilles **Mes mémoires alimentaires** et demandez aux enfants de dessiner ou de rédiger la description d'un moment mémorable dans leur vie qui impliquait de la nourriture. Qui y participait? Quelle était l'occasion? Quel plat était préparé, ou partagé? Quelles étaient les couleurs, les saveurs, les odeurs?

Lorsque tout le monde a fini, demandez si quelqu'un aimerait partager ses mémoires alimentaires avec le groupe. Remarquez-vous des similitudes entre les différentes mémoires?

Expliquez que, dans la session d'aujourd'hui, on va explorer les traditions alimentaires et la manière dont notre culture façonne notre façon d'interagir avec la nourriture.

Est-ce que quelqu'un a des traditions alimentaires dans sa famille?

Certains de ces rituels, ou habitudes, sont des choses que nous faisons tous les jours, comme une collation avant de se coucher, une gâterie particulière à la pause ou des crêpes en fin de semaine. D'autres rituels que nous avons sont automatiques, nous ne réalisons mêmes pas que nous les suivons, comme certaines heures de repas, la façon de se tenir à table, la façon de mettre la table ou de faire les courses.

Lorsque vous pensez à l'heure du souper, y a-t-il des rituels ou des habitudes qui se déroulent quotidiennement? Quels sont-ils?

Les traditions alimentaires et les rituels remontent plus loin que notre quotidien. La nourriture nous rappelle notre passé, avec les recettes familiales et les habitudes qui ont été transmises à travers les générations. Les événements gastronomiques jouent un rôle important dans le rapprochement des gens et dans les célébrations. Des événements comme le souper de Noël, un mariage indien, le nouvel-an chinois ont tous des aliments particuliers qui y sont associés.

Les choses ne restent jamais inchangées pour toujours, et nous voyons bien des traditions alimentaires changer également. Par exemple, des aliments d'autres cultures, comme le sushi et les tacos, sont devenus de plus en plus populaires. Certaines familles peuvent avoir des soirées tacos ou sushi maintenant alors que par le passé elles auraient eu du poulet et des pommes de terre.

Avez-vous remarqué de « nouvelles » traditions alimentaires qui pointent?

LES TRADITIONS DE PARTAGE DE NOURRITURE, APPRENDRE DES PARENTS ET DES AÎNÉS

Il s'agit d'une activité de mise en commun, pour examiner ce que les enfants ont appris de leurs aînés avec le **Questionnaire sur les traditions alimentaires**. Cette activité de mise en commun peut être faite à deux ou, si le groupe est turbulent, vous pouvez essayer cette version. Pour chaque question, demandez aux enfants de faire le tour du groupe en interrogeant les autres et en découvrant ceux qui ont des réponses similaires aux leurs. Notez le nombre de réponses similaires.

Mettez les participants ensemble pour une discussion de groupe (si vous aviez commencé avec des paires ou avec le jeu). Si le groupe n'a pas trouvé beaucoup de différences, demandez-leur alors quelles sortes de différences il y aurait s'ils avaient pu poser ces questions à un membre de la famille qui vivait une centaine d'années plus tôt. Notez ces différences pour que tous puissent les voir; on y reviendra plus tard.

L'ALIMENTATION DANS LA FAMILLE

Divisez les participants par paires et distribuez les feuilles **Entrevue sur les traditions alimentaires familiales** qu'ils vont utiliser pour interroger leurs partenaires. Demandez-leur de discuter des questions ensemble et de noter leurs réponses sur le papier dans un **diagramme circulaire**. Le centre contiendra les traditions que tous deux partagent, et les traditions propres à chacun seront placées de chaque côté. Expliquez aux participants l'importance d'être respectueux envers les autres et envers leurs cultures ou leurs rituels. Demandez aux enfants de se remettre en cercle et encouragez les partenaires à partager toute similarité ou différence intéressante trouvée. Quelles sont les causes de ces similarités ou de ces différences?

PANNEAU DES TRADITIONS ALIMENTAIRES

En vous servant d'un marqueur, divisez une grande feuille de papier (comme un panneau mural) en deux parties : « Avant » et « Maintenant ». Disposez le matériel pour de coloriage et encouragez les enfants à dessiner quelque chose qui a changé entre « Avant » et « Maintenant ». Référez-vous à votre liste de l'activité « Apprendre des parents et des aînés » pour suggérer des idées au groupe. Pensez aux différences dans nos aliments et dans notre manière de les consommer. Examinez les différences dans l'origine de nos aliments.

Cette activité peut servir à occuper le temps de cuisson des aliments, c'est une manière amusante de revoir les conversations de la journée. Par exemple, un participant tire une famille assise autour de la table dans « Avant » et une personne mangeant devant la télévision dans « Maintenant ». Un autre participant tire une pomme dans « Avant » et une orange avec une banane dans « Maintenant ».



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- La British Library a un ensemble d'histoires, les **food stories** (anglais seulement), qui soulignent les changements dans les habitudes alimentaires.
- Le Centre d'action écologique offre des guides par étapes **Mise en conserve** et **Fermenting** (anglais seulement). Les recettes sont incluses!



RECETTES SUGGÉRÉES

Choisissez les recettes qui soulignent une tradition culturelle parmi les traditions de votre groupe, ou peut-être quelque chose de nouveau d'une autre culture! Pensez à une dinde farcie, un cari de légumes ou des fajitas au poulet ou encore essayez la préservation des aliments par la mise en conserve ou la fermentation !



ACTIVITÉS DE JARDINAGE SUGGÉRÉES

Si c'est la fin de l'été ou l'automne, connectez le thème des traditions en essayant une activité de conservation des semences. Bien que de nos jours la plupart des gens achètent leurs semences, les gens par le passé devaient mettre de côté une partie de leur récolte pour pouvoir cultiver des aliments la saison suivante.



LA CUISINE, UN PLAISIR POUR TOUS!

Célébrez la diversité. Soulignez et célébrez les différentes cultures et traditions alimentaires de votre groupe. Pour bien des enfants, être différent peut attirer une attention indésirable, évitez donc de cibler des participants particuliers s'ils ne se portent pas volontaires. Dans les groupes comportant peu de diversités culturelles, envisagez d'avoir un invité spécial qui vienne partager sa culture et une recette.