

Les habitudes alimentaires à travers le monde

Selon notre culture, notre climat, ou l'économie du pays, les habitudes alimentaires varient.

Nous ne mangeons pas tous la même chose et surtout pas de la même manière.

Dans de nombreux pays l'alimentation est encore liée à la notion de « survie », dans d'autres en revanche c'est tout le contraire, la nourriture est trop abondante et pas équilibrée.

Nous inspirer de ce qui se passe ailleurs c'est peut être un bon plan !

Commençons par le petit déjeuner :

Le notre en France n'est pas suffisamment riche en sucres lents malgré le jus d'orange, lait, thé, café ou les croissants-tartines, peu de personnes prennent le temps d'un petit déjeuner consistant. En Allemagne, il est plus salé et ressemble à un repas complet composé de jambon, œufs et fromage. En Inde c'est du riz et des légumes au même titre que le déjeuner.

Pour les autres repas :

Qui connaît les bienfaits des céréales (mil, Quinoa, seigle...) ? Chez nous, on ne connaît plus que le paquet de blé soufflé caramélisé ou les céréales au chocolat. En Afrique, le riz complet et les céréales (blé, maïs, orge, avoine) constituent l'aliment de base et accompagnent inévitablement tous les plats.

Les africains consomment avant tout des produits cultivés, achetés sur les marchés (sous forme brute), ils sont peu chers et très complets sur un plan nutritionnel (vitamines, nutriments, énergie). Pourquoi ne pas remplacer les éternelles pâtes par du riz complet ! En Asie, le riz est aussi la base de l'alimentation avec du poisson et des épices.

Une idée à retenir :

Les autres pays peuvent nous apprendre beaucoup sur la valeur nutritionnelle d'un aliment et sur la façon de se nourrir.

Comme on dit, il faut manger de tout. Alors pourquoi ne pas essayer de nouvelles saveurs, tester de nouvelles façons de manger qui ont sûrement beaucoup de vertu pour notre santé.

Au début c'est bizarre, ça dérange, mais c'est comme tout.... une question d'habitude !