

## *Equilibre alimentaire et traditions culturelles Dans L'Afrique Subsaharienne*

*Nicole KUCHARSKI  
Diététicienne nutritionniste pâtissière  
Référéncée formateur PNNS*

### **1. Faisons connaissance**

### **2. L'alimentation de l'Afrique subsaharienne**

Les 49 pays de l'Afrique subsaharienne

Les familles d'aliments

Plats typiques et organisation des repas

Evolution des habitudes et comportement alimentaire des Africains de l'Afrique Subsaharienne en France

### **3. Cas de l'alimentation en Afrique de l'Ouest**

- **Exemples de repas** : Le Bénin, la Côte d'Ivoire, le Mali et le Sénégal

### **4. Cas de l'alimentation en Afrique Centrale**

- **Exemples des repas** : Le Cameroun, le Congo et le Tchad

### **5. Mise en situation** : composer un repas équilibré avec un plat typique (à choisir parmi une liste)

### **Questions diverses**