

Equilibre alimentaire et traditions culturelles Dans le Maghreb

*Nicole KUCHARSKI
Diététicienne nutritionniste pâtissière
Référencée formateur PNNS*

1. Faisons connaissance

2. L'alimentation au Maghreb

Les 6 pays du Maghreb

Le petit Maghreb : Algérie, Maroc, Tunisie

Le grand Maghreb : + Libye, Mauritanie, Sahara Occidental

Les familles d'aliments

Plats typiques et organisation des repas au Maghreb

Evolution des habitudes et comportement alimentaire des Maghrébins en France

3. Cas de l'alimentation au petit Maghreb

- **Exemples de repas** : L'Algérie, le Maroc et la Tunisie

4. Cas de l'alimentation des autres pays du Maghreb

- **Exemples de repas** : La Libye, la Mauritanie et le Sahara occidental

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

Questions diverses