

La Normandie Gourmande

conseils du chef

Partage et Convivialité



Il ne suffit pas de bien acheter, bien doser ou encore bien cuisiner pour bien manger. Un bon repas est aussi synonyme de partage et de convivialité !

Manger avec les membres de ta famille ou avec tes amis est un aspect important de l'alimentation. Se retrouver à plusieurs autour d'une table permet bien sûr de partager un repas, mais aussi d'échanger des idées, de passer de bons moments, de marquer certains événements (baptême, anniversaire, mariage,...) : cela s'appelle la convivialité. Manger ensemble est une façon de rester en lien avec les personnes qui nous entourent : cela contribue à la qualité de vie. C'est important dans notre société, où l'on passe beaucoup de temps, seul devant nos écrans (internet, TV, jeux électroniques...) !

Ainsi, l'alimentation est l'ensemble de 3 composantes :

se nourrir

la fonction principale de l'alimentation est la nutrition qui passe par la bouche et qui répond à un besoin de ton corps.

se réjouir

la nutrition doit être associée à l'envie, au plaisir qui passe par l'assiette (se régaler !).

se réunir

enfin, une bonne alimentation passe aussi par la relation avec les autres, des temps d'échanges...

Enfin, le plaisir de bien se nourrir, c'est :

- Le goût pour **l'histoire, la géographie, l'origine des plats** que tu dégustes...
 - **La discussion** autour des plats et aliments que tu manges.
 - **L'écoute des sensations** que tu ressens avec tel ou tel autre aliment.
- Le respect des horaires de repas.

« quand le repas disparaît,
la famille disparaît. »

(Jean-Claude Kaufmann).

Depuis le 16 novembre 2010, le **repas gastronomique des Français** est inscrit au **patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO** : une formidable reconnaissance !