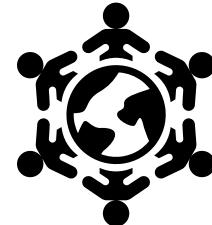


# Des liens sociaux grâce à l'alimentation

La nourriture et les traditions alimentaires constituent une part importante de l'identité culturelle d'une personne.

La culture influence les choix alimentaires d'un individu en influençant la manière dont les aliments sont préparés, consommés et achetés.

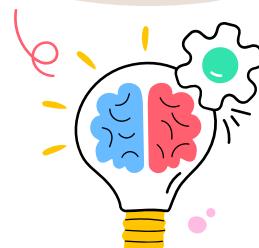
L'ensemble de ces facteurs a un impact sur les habitudes et les préférences alimentaires d'une personne.



**Quels sont les avantages de l'intégration de différentes cultures dans les traditions alimentaires ?**



Améliorer les compétences et les connaissances en matière de cuisine



Découvrir et apprécier des cultures et des traditions différentes



Préserver la culture et les traditions en les transmettant de génération en génération



Renforcer les liens avec la communauté



# Des liens sociaux grâce à l'alimentation

Comment pouvez-vous intégrer la culture et les traditions alimentaires dans vos habitudes alimentaires saines ?



Choisir des recettes qui explorent différentes cultures et découvrir de nouveaux ingrédients et méthodes de préparation.



Visiter les marchés de producteurs et apprendre d'où viennent les différents aliments.



Organiser un repas-partage avec des plats traditionnels du monde entier



Visitez les épiceries internationales pour découvrir et expérimenter de nouveaux aliments.