

DOES IT MATTER TO YOU?

Community Food Mentors learn from each other and share with the community

by Featured Writer
Lucie Gosselin

FOOD IS PART OF EVERYONE'S LIFE.

However, issues involving food are becoming increasingly complicated.

These days, we are faced with many food choices, conflicting information about diet and health, and limited time for food preparation. Some of us face additional challenges living on a low income, having limited kitchen facilities and/or having limited cooking experience.

But there is hope! The Community Food Mentor initiative has been developed in the South-East Region to provide a network of volunteers with practical food and nutritional skills to help meet community needs and build on community strengths.

Using information gained through cultural, religious, family and occupational experiences and an extensive training program, Community Food Mentors share their knowledge and interests with other people seeking to learn more about food.

Diane Savoie is the coordinator for the Community Food Mentor initiative. With the help of Cheryl Parrish from the Mapleton Teaching Kitchen, she has trained the first group of 36 people interested in becoming Food Mentors. Now, 27 of them are certified Food Mentors and ready to work with their communities.

For her, the sharing experience is what makes this initiative so unique. She thinks that everyone has something to contribute. This is what makes these workshops so different from any other training or cooking class.



Photo: A group of Community Food Mentors preparing food during a workshop held at the Royal Canadian Legion in Harcourt in the spring of 2011.

“We need to embrace our collective memory. We all have some knowledge about how things used to be done. We all have grand-parents and other older people around us who remember. It is not that far from us. We just need to re-connect with our roots and share with others.”

Who are the Food Mentors? They are volunteers who have a love for food and some knowledge and skills in food handling. They are provided with technical and leadership training as well as opportunities to share their knowledge and draw on the collective wisdom of the group.

Upon successful completion of their training, they become certified as Community Food Mentors as well as receive certification from the National Food Safety Program and can work in their community to improve and promote safe and healthy food selection, awareness and knowledge of local foods, preparation and storage practices and celebrate food in communities.

Micha Fardy is the Director of Community Development at United Way of Greater Moncton and Southeastern NB. She looks forward to connecting mentors with communities. She believes we all need to renew our relationship with food.

“We really need to think about and experience the role food plays in the healthy development of our families and communities. Where does our food come from? What role does food

play in claiming our cultural identities, our sense of belonging? How can the ability to eat seasonally impact that connectedness? There are more and more opportunities to get our food from local sources and enjoy the many benefits of a good meal.”

This is maybe the reason why cooking classes, community gardens and community kitchens are in such demand lately. Diane Savoie calls it food literacy: *“the ability to know where our food comes from, how to grow our food, how to store our food, how to cook our food and know our basic nutritional requirements”*.

Ask any senior or someone who lived in any other environment than ours. They will tell you endless stories of food growing and preparation. Or even better, connect with a Community Food Mentor in your region and start planning some activities in your school or community center. This could be the start of a new relationship with food!

RESOURCES: The Food Community Mentor is an initiative of United Way of Greater Moncton and South-eastern NB in collaboration with the Mapleton Teaching Kitchen and many other community partners. For more information you can reach Micha Fardy at: mfardy@monctonunitedway.ca

VOULEZ-VOUS QUE ÇA CHANGE?

Les Mentors communautaires en alimentation : apprendre les uns des autres et partager avec sa communauté

par Lucie Gosselin
Collaboration spéciale

LA NOURRITURE FAIT PARTIE DE

la vie de chacun. Cependant, les questions reliées à l'alimentation semblent de plus en plus compliquées.

Les nombreux choix d'aliments qui s'offrent à nous, les informations contradictoires à propos des régimes et des choix sains ainsi que le manque de temps font partie de la vie de tous les jours. Les personnes seules et/ou à revenus modestes font face à des défis supplémentaires tout comme ceux qui manquent de connaissances en cuisine.

Mais il y a de l'espoir grâce à une initiative qui vient de voir le jour dans le sud-est du Nouveau-Brunswick! Les mentors communautaires en alimentation font partie d'un réseau de volontaires formés pour partager leurs compétences en cuisine et en nutrition afin de recréer dans leur milieu, une culture d'entraide communautaire en ce qui concerne l'alimentation.

Utilisant leur savoir familial, culturel et religieux ainsi que les compétences acquises lors de la formation qui leur est offerte, les mentors communautaires en alimentation partagent leurs connaissances et leur passion avec tous ceux qui sont intéressés à en savoir plus sur l'alimentation.

Diane Savoie a coordonné la mise en œuvre du programme des mentors communautaires en alimentation. Avec l'aide de Cheryl Parrish de la Cuisine éducative Mapleton, elle a formé le premier groupe de 36 candidats intéressés à devenir mentors en alimentation. À ce jour, 27 d'entre eux ont complété toutes les exigences menant à la certification des mentors communautaires en alimentation et sont prêts à travailler dans leurs communautés.

Pour elle, l'échange de connaissances est ce qui fait l'originalité et la force de cette



Photo: Un groupe de mentors communautaires en alimentation prépare la nourriture à l'occasion d'un atelier qui s'est déroulé à la Légion Royale du Canada de Harcourt au printemps 2011.

initiative. Elle encourage chaque participant à partager ses acquis avec les autres, ce qui distingue cette formation de n'importe quel autre cours de cuisine.

« Nous devons partir à la redécouverte de notre mémoire collective. Nous avons tous des connaissances sur les façons de faire traditionnelles. Nous avons autour de nous des grands-parents ou des personnes âgées qui se souviennent comment faire les choses. Ce n'est pas si loin de nous. Nous avons besoin de renouer avec nos racines et de partager nos découvertes avec les autres. »

Qui sont les mentors communautaires en santé? Ce sont des volontaires qui partagent un amour pour l'alimentation et des compétences dans la préparation des aliments. Ils reçoivent une formation technique ainsi que des notions de leadership et sont invités à partager leurs connaissances et leur point de vue avec le groupe.

Une fois la formation complétée avec succès, les participants deviennent officiellement mentors communautaires en alimentation et reçoivent également la certification du Programme national de formation à la sécurité alimentaire. Ils sont prêts à retourner dans leur communauté et à partager leur passion pour les aliments produits localement et renforcer les connaissances de tous en ce qui concerne la sélection, la préparation et la conservation des aliments sains.

Micha Fardy est la Directrice du développement communautaire pour Centraide du Grand Moncton et de la région du sud-est. Elle a très hâte de pouvoir commencer à jumeler les mentors avec les communautés. Elle croit que nous avons tous besoin de revoir notre relation avec la nourriture.

« Nous devons repenser au rôle que joue l'alimentation dans le développement sain de nos familles et de nos communautés. D'où vient la nourriture? Comment notre alimentation fait partie de notre identité culturelle et notre sens d'appartenance? Comment notre capacité à manger les produits locaux de saison contribuent à notre relation avec les autres? Il est de plus en plus facile d'avoir accès à des produits locaux et de profiter des nombreux avantages d'une bonne alimentation. »

Tout ceci explique peut-être la très forte popularité des cours de cuisine, des jardins communautaires et des cuisines collectives. Diane Savoie parle de littératie alimentaire ce qui veut dire: « savoir d'où vient notre nourriture, comment la faire pousser et produire nos aliments, comment l'entreposer et répondre à nos besoins nutritifs de base. »

Demandez à n'importe quelle personne âgée ou à des gens qui ont vécu dans d'autres milieux que le nôtre. Ils vous raconteront de nombreuses histoires de jardinage et de façons de faire. Ou encore mieux, contactez un mentor communautaire en alimentation dans votre région et commencez à planifier des activités de cuisine. Ceci pourrait bien être le début de votre nouvelle relation avec la nourriture.

RESSOURCES : Le Programme de mentors communautaire en alimentation est une initiative de Centraide du Grand Moncton et de la région du sud-est en collaboration avec La cuisine éducative Mapleton et plusieurs autres partenaires communautaires. Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec Micha Fardy at: mfardy@moncton.unitedway.ca