



LITTERATURE JEUNESSE « Sport-santé »

Les choix d'album sont faits en fonction du contenu. Ils peuvent être l'objet de différentes utilisations : lecture pour soi, lecture pour les autres en fonction des compétences de lecture du moment de chaque enfant. C'est pourquoi cette liste comprend également des albums cartonnés avec peu de texte, facilement ré-exploitable lors d'échanges avec les plus jeunes : un lecteur hésitant peut s'emparer d'un album cartonné pour une lecture à des plus petits....

4 - ALIMENTATION

TITRE	THEME	AGE	AUTEUR/ EDITEUR	RESUME
MON DICO DES DELICES	Alimentation/ Goût	A partir de 6 ans	Mymi Doinet / Hatier	Mymi Doinet propose chez Hatier un dictionnaire haut en couleur autour des aliments, de la nourriture et de la cuisine. Cet ouvrage permet tout d'abord de découvrir l'univers de l'alimentation grâce à des définitions simples, d'abricot à biscotte, en passant par hypermarché, cuisson ou raisin. De nombreux mots dont ici l'objet d'une illustration. L'ouvrage est ponctué par des petits poèmes ainsi que onze comptines (que l'on pourra retrouver sur le CD). En parallèle, des pages thématiques parsèment l'ouvrage : comment le blé devient baguette, bien manger pour grandir ou encore l'origine des fruits et des légumes. Un ouvrage bien conçu, très pédagogique qui associe plaisir d'apprendre et goût de lecture. Efficace.
LES MOTS A LA BOUCHE	Alimentation/ Goût	A partir de 6 ans	Gautier-Languereau	Quand les poètes se mettent à table, la gourmandise devient une qualité, source de joie. Au bruit des fourchettes, des douceurs plein la bouche, des confitures sur la figure et le cœur épanoui, les dévoreurs de fruits juteux, de bonbons et de bien d'autres sucreries encore ont le sourire qui leur mange tout le visage. Bonheur de vivre et de partager sont au cœur de cet album qui réunit quinze textes d'auteurs célèbres comme Réné de Obaldia, Maurice Carême ou encore Guillaume Apollinaire. Pour chaque poésie, une double page, tout un univers évoqué avec grâce par Aurélia Fronty qui donne à chaque objet une valeur spirituelle. Un bel ouvrage qui met l'eau à la bouche.
MANGER, QUELLE HISTOIRE !	Alimentation / Goût	A partir de 7 ans	Marie-Ange Le Rochais et Pierre Bertrand / Ecole des Loisirs	Marie-Ange Le Rochais avait proposé, il y a quelques années, un superbe ouvrage sur le désert. Cette fois, en collaboration avec Pierre Bertrand, elle propose un ouvrage très documenté sur l'histoire de l'alimentation, sur le type de nourritures que nous mangeons et sur les différentes productions de ces aliments. Un projet très ambitieux entre histoire, découverte des civilisations et apprentissage de l'écologie voire du développement durable. L'ensemble est riche et quelque peu touffu. Il est cependant une invitation à en savoir plus, à respecter notre planète et à équilibrer nos repas. Cet ouvrage documentaire repose sur

				<p>une idée simple : dans toutes les civilisations, la plupart des moments de partages accordent une place importante au repas et à la nourriture. La manière de prendre son repas varie au fil du temps et selon les régions. Le jeune lecteur découvrira ainsi le repas des premiers hommes, puis les débuts de la domestication des animaux et ceux de l'agriculture. On découvrira ensuite les différents types d'aliments : la viande, le lait, les dons de la mer, les légumes, les fruits, ou les pains du monde. Vient alors le temps de réfléchir sur leur production, de l'agriculture intensive au jardin biologique et aux respects des conditions de vie des paysans. Car si le repas est un partage, ce livre permet également de rappeler que chacun a droit à une nourriture saine et des conditions de travail dignes. L'ensemble peut sembler aux premiers abords trop riche. Ce travail permet surtout une réflexion indispensable aujourd'hui.</p>
VIVEMENT LE DESSERT !	Alimentation/Goût	A partir de 7 ans	Chantal Cahour / Rageot	<p>Chantal Cahour publie un nouvel épisode de la collection "La Rue des Pommiers" où on retrouve la bande des copains d'école. Cette fois, le personnage principal est Lucie et son problème, c'est la nourriture: chaque repas est une angoisse, surtout à la cantine où Odette, une dame de service à l'autorité inflexible, est chargée par sa grand-mère de veiller à ce que Lucie mange de tout. Comment échapper à ce calvaire et à la "ragougnasse", un mot choisi par Lucie pour désigner tout ce qu'elle n'aime pas? Sur les conseils de sa prof de piano, une vieille dame compréhensive, elle décide avec ses amis de composer une chanson pour clamer toute son horreur de la ragougnasse. Chantal Cahour aborde ici un sujet dans lequel bien des enfants se retrouveront et le traite avec justesse, elle insiste sur le dégoût ressenti par Lucie devant certains aliments comme les épinards, la viande saignante, le fromage, dans le but de déculpabiliser les enfants qui éprouvent la même chose et que l'on dit capricieux. En réalité, contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce sont des enfants qui ont justement un goût très développé et qui ont donc toutes les chances d'adopter petit à petit, de leur plein gré, une alimentation variée. C'est ce qui se produit à la fin du roman pour Lucie. A conseiller aux "enfants difficiles" et à leurs parents.</p>
Beurk, les tomates	Alimentation/Goût	à partir de 5 ans	Lauren Child/ Albin Michel jeunesse	<p>Charlie a une petite sœur nommée Lola. Lorsque leurs parents sortent, les enfants doivent faire à manger. Mais la petite Lola est très difficile sur la nourriture : elle n'aime ni les carottes, ni les petits pois, ni les pommes... Avec une bonne dose d'astuce et de ruse, Charlie réussira tout de même à faire manger sa petite sœur. Un album coloré.</p>
D'où vient mon déjeuner ?	Alimentation/Goût Nourriture	à partir de 5 ans	Pascale de Bourgoing/ Calligram	<p>Du lait, du pain, un oeuf, etc. D'où viennent ces aliments? La vache donne le lait avec lequel on fait... La poule donne...</p>
Le goût et la cuisine	Alimentation/Goût Cuisine/Recette Science	à partir de 6 ans	Pascal Desjours/ Albin Michel jeunesse	<p>Chacune des séquences est d'abord introduite par une petite situation entre Maëlle, Alex et Ours. Vient alors des petites expériences simples à partir des aliments pour expérimenter le goût. Suit alors l'explication de l'expérience de manière simple. Enfin à chaque séquence un jeu d'observation et d'association ponctue ces dix séquences expérimentales sur le goût.</p>
Le sucre des gourmands	Alimentation/Goût Sucre	à partir de 6 ans	Catherine de Sairigné/ Gallimard jeunesse	<p>Le documentaire aborde une épice que la plupart des enfants apprécient : le sucre. Quand est-il apparu? Qui l'a découvert ? Où le trouve-t-on ? Après quelques repères historiques, l'auteur aborde la canne</p>

				à sucre et la betterave. La culture, récolte, la transformation en sucre : toutes les étapes nous sont expliquées pas à pas. Ensuite, sont alors présentés différentes sortes de sucre et plantes produisant du sucre, quelques chiffres sur notre consommation sans oublier quelques animaux qui apprécient aussi cette denrée. Un documentaire didactique et clair !
Beurk ! Encore des légumes	Alimentation/Goût Légume	à partir de 6 ans	Sylvie de Mathuisieul/ Milan	Le thème abordé est bien connu : le refus des enfants de manger des légumes. La petite fille n'aime que les « nouilles ». Pourtant elle devra concilier en s'apercevant que les plats comportent généralement des légumes.
Jeux d'enfants		4 à 7 ans	Etienne Delessert/ Albums Gallimard Jeunesse	Trois albums en un pour connaître lettres, chiffres, couleurs... "A comme alphabet" : Apprendre l'alphabet au gré d'une comptine amusante et légère. De A à Z, l'histoire d'une tarte et de ses parts. «A attrapa la tarte, B la balança entre ses dents, C la coupa...» "Tout en couleur" : Saluer les couleurs de l'arc-en-ciel quand elles s'amusent... Les trois primaires et leurs mélanges... qui permettent de créer les plus belles harmonies. "Le goût des chiffres" : Égrener les chiffres avec appétit! D'une banane à dix myrtilles, en passant par trois oranges et sept fraises. Hum... délicieux!
Trop bon !		A partir de 5 ans	Sylvie Girardet / Hatier	A travers cinq petites fables , les Rikikis qui veulent grandir, la Reine Machine et son armée de vitamines, les animaux de la jungle, les singes et la souris reporter nous dévoilent les secrets des aliments et nous montrent comment bien se nourrir pour bien grandir. Les petits et les grands pourront désormais faire leur marché en citoyens avertis et déguster des repas équilibrés pour rester en bonne santé ! Egalement des jeux, une recette et des conseils, pour partir à la découverte de l'alimentation et apprendre à bien se nourrir... pour bien grandir !
Non, je n'ai jamais mangé ça !		4-6 ans	Dalrymple, Jennifer Lutin poche, 2000	<i>On découvre le mystère d'une petite graine... qui va devenir pain ! Un cheminement au rythme de l'enfant avec toute la délicatesse d'un grand père qui lui montre, au fil des saisons, l'évolution du grain de blé. Apprendre et découvrir selon ses propres observations de petit garçon, voilà sans doute un excellent moyen de comprendre d'où viennent les aliments. Une pédagogie pleine de bon sens et de tendresse...</i>
La soupe au clou		C2	Eric Maddern Paul Hess	<i>Editions Duculot</i>
Petit pois		C2	Yaël Delalandre	<i>Ecole des loisirs</i>