

Les enfants :

(La) cantine, c'est pas bon !

BRUNELET, M. – Actes Sud, 1997. – Album jeunesse

Aujourd'hui, Paul ne veut pas aller à la cantine. Il voudrait que sa maman vienne le rechercher à l'heure du déjeuner. Il a mal partout, il ne sait pas où. Il n'a même pas faim, et pourtant...

Je suis bien dans mon assiette

GOMBERT, J.-R. et LUTHRINGER, M. – L'élan vert, 2007. – Documentaire jeunesse

Pourquoi des aliments polluent-ils notre santé et notre environnement ? Comment manger sans polluer ? Comment nourrir six milliards d'hommes ? Qui produit des aliments en respectant la nature ? Un album ludique qui aborde l'impact de la nourriture sur notre santé et sur la planète.

Je suis bien dans mon assiette !

PONS, M. M. – Milan jeunesse, 2007. – Guide jeunesse

« Tu n'aimes pas ce qu'on met dans ton assiette ? Tu n'apprécies que les pâtes et les pizzas ? Le matin, tu ne peux rien avaler au petit-déjeuner ? Le soir, tu n'as aucune envie de t'installer à table avec ta famille ? Tu préfères grignoter ? Tu as tendance à t'arrondir et tu aimerais bien faire un régime ? Peut-être, au contraire, manges-tu comme quatre et restes-tu tout maigre ? Il est temps que tu réagisses : à ton âge, bien s'alimenter est essentiel pour être en forme et bien dans sa tête ! Tu trouveras dans ce guide tous les conseils qu'il te faut pour prendre de bonnes habitudes et manger intelligent ! »

Marlène grignote tout le temps

BLOCH, S. et DE SAINT MARS, D. – Calligram, 2003. – Livre jeunesse

Lili a invité Marlène en vacances. Dur de se mettre en maillot quand on est un peu trop ronde ! Et Max et Lili découvrent une Marlène inquiète et parfois triste. Comment, avec leurs parents, vont-ils l'aider ? Ce livre de Max et Lili permet de comprendre pourquoi on mange trop. Ce n'est pas qu'un manque de volonté Problèmes de santé ? Peut-être. De " malbouffe ", sûrement ! Mais la solitude, la jalousie, l'inattention d'une mère, l'absence d'un père sont aussi des souffrances que la nourriture peut combler. Il faut - parents et enfants - changer

ses habitudes tout doucement, goûter au plaisir de résister, retrouver l'estime de soi, parler vrai, en ouvrant d'autres portes que celles du frigo !

(Le) monstre de la purée

GUDULE et FANCH. – Grasset, 2001. – Album jeunesse

« J'aime bien faire des montagnes dans ma purée. C'est tellement chouette que j'ai envie de sauter dans mon assiette ! Et pourquoi pas ? » Album à partir de 6 ans.

Pourquoi je dois... manger équilibrée

LLEWELLYN, C. et GORDON, M. – Gamma, 2003 . – Livre jeunesse

Avant de rencontrer Rachel, Alice n'aimait que les pizzas, les frites et les bonbons. Un jour à la cantine, Rachel explique à Alice, pourquoi et comment elle mange "équilibré" et ce qui attend Alice si elle continue à manger de la sorte. Rachel réussit à la faire changer d'avis et d'habitudes là où tous les adultes avaient échoué. Ce livre montre aux enfants, au moyen de textes simples et d'illustrations amusantes, l'importance d'une alimentation saine et le plaisir de découvrir de nouveaux goûts.