

## Bibliographie sélective de livres pour enfants sur la nutrition

---

### Activité physique et sédentarité

#### Sédentarité

- Lili regarde trop la télé / Dominique de Saint-Mars et Serge Bloch.- Ed. Calligram, 2004.- (Ainsi va la vie)  
Lili ne fait plus que regarder la télé, le jour, la nuit ; rien d'autre ne l'intéresse... Ce petit livre de Max et Lili montre que la télévision peut être un des moyens les plus agréables de ne rien faire, de ne plus être seul et d'oublier la réalité ! Mais c'est aussi un formidable outil de découverte et de communication, à condition de rester actif, d'être capable, de choisir entre le bon et le moins bon et de savoir s'arrêter pour jouer, travailler ou... dormir ! (A partir de 6 ans)

#### Activité physique et culture

- Pourquoi dois-je faire du sport ? / Kate Knighton et Susan Meredith ; ill. : Christyan Fox (Calligram).- Ed. Usborne, 2009  
Cet ouvrage peut permettre aux enfants de ne pas se culpabiliser si leur comportement ne correspond pas aux injonctions en matière de santé mais au contraire les inciter à trouver des leviers pour évoluer en renforçant ainsi leur estime d'eux-mêmes.
- Quel sport pratiques-tu ? 50 devinettes animées / Justine de Lagausie ; ill. : Pronto.- Ed, Seuil Jeunesse, 2013.- (Secrets de fabrication)
- Art&sport / Nicolas Martin.- Ed. Palettes, 2008  
Les enfants enrichissent la connaissance des activités physiques et sportives. Ce travail de création peut enrichir leur curiosité et générer des envies de pratiquer des activités physiques nouvelles ou de pratiquer une activité autrement (A partir de 6 ans)
- L'orientation / Cécile Arbona Ed. Milan jeunesse. 2011  
Toutes les informations nécessaires pour être capable de se repérer et se diriger dans la nature (A partir de 6 ans)

#### Activité physique et diversité de choix

- 9 ballerines et 1 prince / Grace Maccarone ; ill. : Christine Davenier.- Ed. Albin Michel, 2012.- (Jeunesse)  
Neuf petites filles apprennent joyeusement à danser à l'école de danse de Madame Adeline. Un jour, cette dernière fait une grande annonce : un garçon va rejoindre leur groupe ! Les petites ballerines rêvent aussitôt de faire leur premier pas de deux avec lui. Le danseur sera-t-il à la hauteur ? (A partir de 3 ans)
- Madlenka, star du foot / Peter Sis.- Ed, Grasset, 2002  
Au cœur de l'univers, d'une planète, d'un continent, d'un pays, d'une ville, d'un quartier, d'une maison, habite Madlenka. Elle a un beau ballon tout neuf. Mais contre qui va-t-elle jouer ? Avec un peu d'imagination, tout son quartier s'anime ! (3-6 ans)
- Celui qui voit avec ses pieds / Yves Pinguilly.- Ed du Jasmin, 2009.  
À lire pour réfléchir et faire réfléchir en abordant la notion de choix de l'individu (à partir de 9 ans)

- Rendez-vous à la patinoire / Ségolène Valente.- Ed Rageot (Hatier), 2000.- (Cascade)  
Une jolie histoire sensible et délicate, comme Camille...qui permet aux enfants de réfléchir à leur propre choix de pratique ou non d'activité sportive et de la nature des activités sportives éventuellement retenues. (9-11 ans)
- Et si je laissais tout tomber ? / Brigitte Labbé et Éric Gasté.- Ed. Milan jeunesse, 2009.- (Dis moi filo)  
C'est un support utile pour aborder d'une jolie façon le sujet avec des enfants tout en respectant leur point de vue : intérêt de certains pour persévérer et souhait d'autres pour privilégier la découverte de nouvelles activités sportives. (A partir de 6-7 ans)
- Des champions olympiques ! / Marc Cantin et Éric Gasté.- Ed. Flammarion Castor Cadet, 2008.- (Les meilleurs ennemis)  
Une histoire de « choix » qui surprennent et permettent d'évoluer.
- T'choupi jardine / Thierry Courtin. Ed Nathan. 1999  
T'choupi veut accompagner papa dans le jardin ! C'est le moment de ratisser, de planter des graines et il ne restera plus qu'à attendre pour voir le beau jardin de T'choupi !
- Sauve... qui peut ! / Sophie Laroche.- Ed. [Mic\_Mac], 2008.- (Même pas peur)  
Une bonne façon de décrypter certaines émissions, certaines images. Une belle et actuelle illustration de la célèbre devise : L'union fait la force ! Une occasion aussi d'aborder la nécessité de développer un esprit critique pour pouvoir se forger sa propre opinion... et encore plus quand il s'agit des médias. (À partir de 9 ans)
- Mercredi c'est sport / Thomas Gornet.- Ed. du Rouergue, 2011.- (Zig Zag)  
Un livre très joliment écrit, qui, à travers un sujet d'actualité, amène à réfléchir à qui on est vraiment, à la relation qu'on crée avec les autres... (À partir de 8 ans)
- La corde rouge / Frédéric Lorient.- Ed. Rageot romans, 2009  
Un excellent livre pour parler avec les enfants de l'estime de soi qui facilite la capacité à faire des choix. (À partir de 11 ans)
- Entrechats / Rosine Wortemann. ill. Claire Wortemann- Ed. P'tit Glénat, 2012  
Macha ne tient pas en place. Elle adore grimper aux arbres, jouer à chat perché, aux billes, au foot... un vrai garçon manqué ! Oui mais voilà, le hic, c'est que les autres filles boudent sa compagnie... Heureusement, Macha a un talent secret qui va lui sauver la mise en beauté ! (À partir de 4 ans)
- Non-Non veut faire du sport mais a un peu la flemme / Magalie Le Huche. Ed. Tourbillon. 2011  
(A partir de 3 ans)  
Ce matin, en se levant, Non-Non se dit qu'il devrait faire un peu d'exercice. Ses amis Bio, Grouillette, Zoubi et Grocroc lui proposent des tas d'idées (gymnastique, yoga, karaté...). Mais le pauvre Non-Non a bien du mal à suivre ! Que va-t-il bien pouvoir choisir ?

### **Activité physique et compétences psychosociales**

- Fair play / Manu Causse.- Ed. Talents Hauts, 2007  
Cela étant, cet ouvrage peut tout à fait servir de support culturel à un cycle rugby et permettre d'aborder des compétences psychosociales telles que savoir écouter, avoir de l'empathie, avoir un esprit critique et constructif, savoir prendre des décisions... (À partir de 10 ans)

- Jalouse / Dominique Biton.- Ed. Oskar Jeunesse, 2008.- (Collection Junior)  
C'est l'occasion d'inviter les enfants à exprimer leurs désirs en lien avec une pratique sportive dans le respect des réponses de chacun.
- À cheval, autrement l'été / Marie Melisou.- Ed. L'Hydre, 2008  
C'est un livre très honnête et foncièrement généreux : une vraie découverte de la question. Apprendre à mieux se connaître et reconnaître l'autre, avoir de l'empathie sans compassion. (10 ans et plus)
- Kilomètre zéro / Vincent Cuvellier.- Ed. du Rouergue, 2002.- (DoAdo)  
Une occasion pour aborder les relations interpersonnelles et l'évolution du regard de l'autre. (À partir de 10 ans)
- Le boxeur amoureux / Hervé Mestron et Laurent Kling.- Ed Magnard jeunesse, 2005.- (Tipik Cadet+)  
Une occasion pour aborder avec les enfants des représentations qui peuvent stigmatiser les individus et des stéréotypes qui, s'ils aident à se construire, ne doivent pas être invalidants. (Dès 9 ans)
- Ski me plaît / Daniel Meynard.- Ed. Syros, 2006.- (Tempo)  
Ce sera l'occasion d'aborder la notion de dépendance et la capacité à dire « non ». (10 ans et plus)
- Non merci ! / Claudine Le Gouic-Prieto.- Ed. Bayard jeunesse, 2008.- (Estampille)  
Cet ouvrage permet aux enfants de réfléchir aux notions de dépendance et d'autonomie. (À partir de 9 ans)
- Max n'aime pas perdre / Dominique de Saint-Mars et Serge Bloch.- Ed. Calligram, 2004.- (Ainsi va la vie)  
Ce petit livre de Max et Lili fait comprendre que le jeu est un grand plaisir de la vie et qu'il est normal de vouloir gagner. Mais on peut accepter d'être parfois moins bon sans perdre toute sa confiance. Il faut apprendre à perdre pour pouvoir gagner ! (A partir de 6 ans)
- Tricher n'est pas jouer / Éric Simard et Laurent Kling.- Ed. Magnard jeunesse, 2003.- (Tipik Cadet)  
Un bon moyen pour parler du dopage avec de jeunes enfants ; idéal pour amorcer une discussion sur la tricherie et sur les effets pervers de la dépendance. (Dès 7 ans)

### **Activité physique et émotion**

- Le grand jour d'Éric : une course à vélo pas comme les autres / Rod Waters. Ed. Sarbacane. 2013  
Eric a rendez-vous avec sa copine Emilie pour regarder l'arrivée de la course cycliste. Il enfourche sa bécane et prend avec lui deux pneus de rechange, une boussole, un kit de premier secours et un bouquet de fleurs pour sa belle. En chemin, il repêche un coureur tombé dans la rivière, sort sa boussole pour diriger un maillot jaune, répare un pneu crevé et fixe une roue à l'aide de caramels mous (A partir de 6 ans)
- Le tour de France sur mon vélo jaune / Bernard Chambaz ; ill. : Zaü. Ed. Rue du Monde, 2003.- (Roman du Monde)  
Un prolongement est alors possible avec les enfants pour exprimer différentes émotions suscitées par le spectacle sportif, tant au niveau des spectateurs, que des organisateurs, que des sportifs... le partage des émotions, l'amplification des émotions... (À lire dès 9 ans)

- L'esprit de la forêt / Moka. Ed. L'École des loisirs, 2004.- (Maximax)  
De la poésie.... Et du plaisir dans la pratique d'une activité physique. (À partir de 10 ans)
- Le dernier sprint / Christian de Montella.- Ed Bayard jeunesse, 2003.- (Les romans Je Bouquine)  
Aborder les émotions paradoxales et permettre aux enfants de s'exprimer sur les comportements qui peuvent être alors adoptés, permet de dédramatiser des situations et d'entrevoir des pistes d'évolutions. Il est nécessaire de respecter la parole de l'enfant sans apporter de jugement et en instaurant des temps d'échanges entre pairs. (À partir de 10 ans)
- Prune et Rigoberto / Alex Cousseau ; ill. : Nathalie Sicaud.- Ed du Rouergue, 2007  
Permettre aux enfants d'exprimer des situations similaires pour lesquelles ils ont apporté leur aide ou profité de l'aide de quelqu'un mettra en évidence la solidarité ; la solidarité nécessaire pour améliorer le vivre ensemble et dépasser des émotions négatives, renforcer l'estime de soi.
- Victoire sur la peur / Phyllis Reynolds Naylor.- Ed Flammarion, 1999.- (Castor poche)  
Il s'agit ici en abordant une émotion comme la peur, de montrer que toutes les personnes ressentent ou ont déjà ressenti cette émotion, que chacun en fonction de chaque situation apporte une réponse différente, qu'il est nécessaire d'en parler à quelqu'un quand il est trop difficile de la mettre à distance ou de la dépasser (Dès 11-12 ans)
- Tête de moi / Jean-Noël Blanc.- Ed Gallimard, 2004.- (Scripto)  
À chacun son parcours en fonction des émotions éprouvées, de ses goûts, de ses possibilités, de ses envies, de l'accessibilité des pratiques sportives... (À partir de 10 ans)
- Je veux pas aller à la piscine ! / Stéphanie Blake. –Ed Ecole des loisirs, 2014 (Album à partir de 3 ans)  
La piscine ? Cet endroit horrible où l'on grelotte de froid, de peur et de honte en maillot de bain, où l'on boit la tasse, où des monstres marins peuvent nous attaquer ? Simon le Superlapin n'a qu'une réponse quand ses parents lui annoncent que la première séance est pour demain : « Jamais de la vie ! »

### **Activité physique et estime de soi**

- Le goût du chlore / Bastien Vivès. Ed. Casterman, 2008.- (KSTR)  
C'est superbe, plein de poésie et de délicatesse, bien en prise avec l'adolescence et cette espèce de mélancolie douce. On apprend effectivement à aimer le chlore... et à faire évoluer l'image qu'on a de soi. (À partir de 10 ans)
- Tics olympiques / Roland Fuentès. Ed. Syros, 2009.- (Tempo)  
Et puis parce que chacun peut relever des défis qui aident à construire une image positive de soi.
- Les kilos en trop / François Sautereau. Ed. Bayard jeunesse, 2002.- (Les romans Je Bouquine)  
Il peut aider à réconcilier les enfants avec un « sport plaisir ». (À partir de 10 ans)
- Tu peux toujours courir ! / Jo Hoestland.- Ed. Nathan poche, 2007.- (C'est la vie !)  
C'est le moment pour demander aux enfants de trouver un (ou plusieurs) de leurs points forts et permettre à chacun de se valoriser. (À partir de 10 ans)
- La citrouille olympique / Hubert Ben Kemoun.- Ed. Nathan poche, 2008.- (C'est la vie !)  
Mettre en évidence que l'estime de soi n'est pas figée et peut évoluer, peut rassurer les enfants. (À partir de 7 ans)

---

## Alimentation

### Les sens en éveil

- Chez Madame Bouche / Sylvie GIRARDET ; ill. : Puig ROSADO.- Hatier, 2000.- (La maison des 5 sens)

Avec une histoire simple et des illustrations amusantes, les enfants découvrent ce qu'est le goût (album documentaire à partir de 3 ans)

- Le goût / Claude Delafosse ; ill. : Sophie KNIFFKE.- Gallimard, 1994.- (Mes premières découvertes)

L'éducation des papilles passent aussi par de savoureuses images. Les pages transparentes donnent un aspect ludique à l'ensemble (Album documentaire à partir de 3 ans)

- L'odorat / Claude DELAFOSSE ; ill. : Sophie KNIFFKE.- Gallimard, 1991.- (Mes premières découvertes)

Qu'est-ce que l'odorat ? A quoi nous sert-il ? Tout à la fois précis et concis ce petit documentaire, avec ses pages transparentes plaît beaucoup aux enfants (album documentaire à partir de 3 ans)

- Quelle salade ! / Raphaëlle CE ; Jean-François BARBIER.- Le Patio, 1998.- (L'imaginaire et les cinq sens)

Une cuisine sans saveur c'est comme un visage sans sourire. La famille Triste-Gosier va vite le comprendre ! (album à partir de 5 ans)

- Le goût et la cuisine / Pascal Desjours ; ill. : Jean- François Martin.- Albin Michel jeunesse, 2000.- (Les petits débrouillards)

10 expériences et 10 jeux pour expliquer aux enfants (de 5 à 7 ans) ce qu'est le goût, comment ça marche !

- Quels sont les cinq sens ? / Dorine BARBEY ; ill. : Agnès MATHIEU.- Gallimard jeunesse, 1989.- (Découverte benjamin)

Très complet malgré son petit format, ce documentaire aborde les 5 sens à l'aide d'explications simples et d'exemples concrets (documentaire à partir de 5 ans)

### De bon appétit

- Le gourmand / Cécile GAGNON ; ill. : Loïc JOUANNIGOT.- Milan, 1989.- (Mousse)

Mousse et ses amis jouent à la cachette ; Mousse en a trouvé une très bonne au goût de mures (Album à partir de 2 ans)

- Gros loup / Guy COUHAYE ; ill. : Marie-José SACRE.- Mijade, 1994

Ce loup était si gourmand et si gros qu'il ne pouvait plus attraper les lapins. Un jour il rencontra une petite fille à la casquette rouge. Il eut alors une idée ! (album à partir de 4 ans)

- Lèche-voraces et mange-goulus / Georges KOLEBKA ; ill. : Christine BASSERY.- Hachette, 1980.- (Gobelune)

Une bonne maison, Les deux ogres, L'aspirateur glouton : 3 histoires très étranges...à dévorer sans retenue (conte à partir de 7 ans)

- Mimi Craca, à table, elle se régale ! Agnès ROSENSTIEHL.- Bayard, 1998.- (Mimi Craca)  
Purée, glaces, pâtes ou crêpes, Mimi Craca nous en met plein les papilles et nous donne des idées pour bien s’amuser tout en se régaland ! (album à partir de 3 ans)
- Fabulettes à manger / Anne Sylvestre.- E.P.M., 1990.- (Les fabulettes d’Anne Sylvestre, vol.5)  
Faisons confiance à cette grande chanteuse de l’enfance pour nous mettre l’eau à la bouche rien qu’en chantant ! (CD audio à partir de 5 ans)

### **Pas faim ?**

- Beurk, les tomates ! avec Charlie et Lola / Lauren CHILD.- Albin Michel jeunesse, 2000  
Que faut-il raconter à Lola pour qu’elle mange enfin ? Mais faisons confiance à l’imagination de Charlie. (Album partir de 5 ans)
- Bobi la mouche / Olivier DOUZOU ; ill. : Laëtitia LE SAUX.- ED. du Rouergue, 1999  
« Pas de beefsteack-pas de dessert ! » Quel chantage ! Comme cette petite-fille aimerait bien être une mouche et manger ce qu’elle veut ! (album à partir de 5 ans)
- Juliette Mangemiette / Fanny Joly ; ill. : Guillaume DECAUX.- Nathan, 1997.- Première lune ; 26)  
La petite Juliette Mangemiette n’a jamais faim et n’aime rien. Sa mère a pourtant tout essayé. C’est Juliette qui trouvera elle-même la clef du problème. (Album première lecture à partir de 5 ans)
- Lili n’aime que les frites / Dominique de SAINT MARS ; ill. : Serge BLOCH.- Calligram, 1993.- (Ainsi va la vie)  
Comment faire pour que Lili mange autre chose que des frites ? Et si c’était elle qui faisait la cuisine ? (album documentaire à partir de 7 ans)
- Miam, des épinards : Catharina VALCKX.- Ecole des loisirs, 1999  
Les épinards, vous aimez ça, vous ? Matu et Képi n’aiment pas ça du tout, mais après quelques aventures, ils les trouveront délicieux. A table ! (album à partir de 4 ans)
- Pas encore des légumes ! / Don GILL MOR ; ill. : Marie-Louise GAY. Héritage jeunesse, 1994  
Eva n’aime pas les légumes ; elle dit qu’ils sont mauvais ! Catastrophe, la nuit, ils viennent tous se venger. Quelle histoire ! (Album à partir de 6 ans)
- La soupe à la grimace /- (Revue Toupie n° 193) (revue dès 3 ans)  
Pourquoi tu ne manges pas, Amélie Ramolla ? Cinq petites histoires à pleurer de rire pour apprendre à bien se nourrir / Aline GUICHARD.- ill. : Quentin BLAKE.- Bayard, 1993.- (Astrapi)  
5 petites histoires à l’humour décapant pour apprendre à bien manger tout en mangeant bien. Excellent ! (documentaire à partir de 5 ans)

### **Manger**

- Le convive comme il faut : guide des usages pour les gourmands qui veulent être réinvités / Philippe DUMAS.- Ecole des loisirs, 1988  
Un guide en forme de clin d’œil pour apprendre à bien se tenir à table... par le professeur Paul Hitaise. Eh bien, ce n’est pas gagné ! (album documentaire à partir de 6 ans)
- Gare de l’estomac / Anna RUSSELMANN ; ill. de l’auteur et de Stefan SCHULZ.- Nord-Sud, 1996.- (Un livre d’images Nord-Sud)  
Que font les aliments dans l’estomac ? Justement, cette histoire pleine d’humour propose aux lecteurs d’aller y faire un tour. Où ? Dans l’estomac, bien sûr ! Et il s’en passe de belles ! (album documentaire à partir de 4 ans)

- Manger / Catherine DOLTO-TOLITCH ; Joëlle BOUCHER.- Hatier, 1989.- (Mine de rien)  
Un texte simple qui dit tout sur l'alimentation. Concis, intéressant avec des illustrations à la fois tendres et humoristiques (album cartonné à partir de 2 ans)
- Manger / Elisabeth BRAMI ; Philippe BERTRAND.- Seuil jeunesse, 1999.- (Petits bobos petits bonheurs)  
Manger, c'est à la fois beaucoup de grands bonheurs et quelques petits malheurs, ou l'inverse ? (Album à partir de 5 ans).
- Marceau Bonappétit / Fanny JOLY-BERBESON ; ill. : de Agnès MATHIEU.- Centurion jeunesse, 1984  
Les parents de Marceau sont partis en week-end ; c'est l'occasion pour le petit rat d'aller goûter la cuisine des voisins...il est content de revoir ses parents ! (album documentaire à partir de 6 ans)
- Samy au secours du roi Sé moy 1<sup>er</sup> / Docteur Jacques BREUIL ; ill. : Jean BREUIL.- Vie et santé, 1993.- (Au royaume des aliments)  
Rien ne va plus au royaume de Sé moy 1<sup>er</sup> ! De mauvais aliments menacent. Le docteur, Samy et ses amis l'ont bien compris (album documentaire à partir de 7 ans)
- Samy et le retour de Bonnalimentation / Docteur Jacques BREUIL ; ill. : JEAN BREUIL.6 Vie et santé, 1990.- (Au royaume des aliments)  
Bonnalimentation revient avec ses légumes et tout rentre dans l'ordre au royaume de Semoy ler. (Album documentaire à partir de 7 ans)

### **Fondants, croquants : les aliments**

- Signes de gourmandise / Bénédicte GOURDON, Roger RODRIGUEZ, Pierre FRANEK.- T. Magnier, 2001.- (Signes de)  
Un mot, un signe ou une image et tout le monde se comprend. Imagier sur le thème de la gourmandise aborde simplement le langage des signes (album documentaire à partir de 5 ans)
- Tout ce qui se mange / Agnès ROSENSTIEHL.- Larousse, 1991.- (Les Cyclopédies)  
Cet imagier très complet et bien structuré offre aux plus jeunes une connaissance de base des différents aliments (album à partir de 3 ans)
- Les aliments, d'où viennent-ils ? / Isabelle et Thierry Maniguet.- Gallimard Jeunesse, 199.- (Octavius ; sciences)  
Une présentation originale (pages qui se déplient) des aliments les plus essentiels, de leur culture à notre assiette (documentaire à partir de 7 ans).

### **Les salés**

- Le mystère de l'île aux épices / Richardo KEENS-DOUGLAS ; ill. : Annouchka GALOUCHKO.- Annick, 1992  
Un très joli conte venu des Caraïbes où tout le mystère l'exotisme et le charme de la princesse Muscade sont brillamment restitués par des illustrations très colorées (album à partir de 6 ans)

### **Les céréales (blé, maïs, riz)**

- Non, je n'ai jamais mangé ça ! / Jennifer DALRYMPLE.- Ecole des loisirs, 1997.- (Archimède)  
De la graisse au morceau de pain, toute l'évolution et la fabrication d'un produit alimentaire quotidien (album à partir de 5 ans)

- Le pain / Maurice POMMIER.- Gallimard, 1996.- (Mes premières découvertes de l'histoire)  
Une approche ludique (pages transparentes) de l'histoire du pain à travers le temps et selon les pays (Album documentaire à partir de 5 ans)
- Les pains du monde / Ann MORRIS ; Ken HEYMAN.- Circonflexe, 1994.- (Aux couleurs du monde)  
Un tour du monde du pain en 31 photos. Les formes diffèrent l'appétitreste le même. Avec un index récapitulatif indispensable.(album documentaire à partir de 4 ans)
- Vive le bon pain / Brigitte WENINGER ; ill. : Anne MOLLER.- Nord-sud, 200.- (Un livre d'images Nord-Sud)  
Tout a commencé par un petit grain de blé semé dans la terre humide, un jour d'automne pour finir, moelleux, dans la bouche d'un enfant gourmand (album documentaire à partir de 5 ans)
- L'aventure du pain / Pierre AVEROUS ; ill. : Isabelle CALIN.- Nathan, 1989.- (L'aventure de...)  
Ce documentaire très complet présente le pain sous toutes ses formes, de sa fabrication à sa consommation dans différents pays. Glossaire en dernière page (documentaire à partir de 8 ans)
- Le pain de ma tartine / Odile LIMOUSIN ; ill. : Agnès MATHIEU.- Gallimard jeunesse, 1985.- (Découverte benjamin)  
Un petit livre très bien fait qui saura répondre aux questions des plus jeunes. On y trouve également des expressions et des poésies (documentaire à partir de 5 ans)
- La légende du maïs. La légende du riz / Gilbert BROSSARD ; ill. : Emmanuelle OUTIN.- Grad, 1992.- (Il était une fois notre terre)  
Deux très belles légendes sur les relations de l'homme avec la nature et convient chacun à respecter ces plantes qui nourrissent les habitants du monde (conte et cassette audio à partir de 6 ans)
- Trois grains de riz / Agnès BERTON ; ill. : Virginie SANCHEZ.- Flammarion-Père Castor, 2002.  
Comment 3 petits grains de riz et quelques grammes de générosité sont venus à bout d'un dragon furieux ! Un conte traditionnel habilement illustré (conte à partir de 5 ans)
- Le riz, ce grain si petit qui nourrit le monde / Raphaëlle BRICE ; ill. : Aline RIQUIER.- Gallimard jeunesse, 1984.- (Découverte benjamin ; 2)  
En Asie, c'est tous les jours que l'on mange du riz ! Mais comment le cultive-t-on ? (documentaire à partir de 5 ans)
- La nouille vivante / GUDULE ; ill. : Claude K. DUBOIS.- Nathan, 2001.- (étoile filante, 41)  
Quand Arthur se prend d'amitié pour une petite nouille qui refusait de finir à la poubelle !
- Les jeux du cirque.- (Revue Toupie n°181 d'octobre 2000)  
Pour jouer avec les pâtes (revue à partir de 3 ans)

### **Les viandes et poissons**

- Le souper d'Henriette / Tilde MICHELS ; ill. : Reinhardt MICHL.- Milan 1998  
Babette et Henriette étaient 2 amies souris qui partageaient tout jusqu'au jour où Henriette trouva le lard de la guerre. (Album à partir de 5 ans)
- Lulu, la croqueuse de merlus / Marianne BOILEVE ; Muriel BOURET.- T. Magnier, 2002



Lulu, la petite chatte, aimait trop les merlus. Ceux-ci envoyèrent René, le poisson-chat pour tenter de l'amadouer. Un texte bien rythmé, un vocabulaire un peu gouailleur et des illustrations originales

### **Les produits laitiers**

- Le lait / Sylvaine PEYROLS.- Gallimard, 2000.- (Mes premières découvertes de la nature)  
Des informations pour aider les plus jeunes à découvrir (album documentaire à partir de 4 ans)
- Le lait pour tous les petits / Catherine de SAIRIGNE ; ill. : Danièle BOUR.- Gallimard, 1984.- (Découverte benjamin ; 4)  
Un petit documentaire très bien fait, illustré par Danièle Bour (Petit ours brun) qui donne aux plus jeunes les informations essentielles (documentaire) partir de 5 ans)
- Touchez pas au roquefort ! / Bernard STONE ; ill. : Ralph STEADMAN.- Gallimard, 1989.- (Les lauréats)  
Enquête policière dans le milieu du fromage ! Jeux de mots, humour, illustrations comiques.  
(Album à partir de 5 ans)
- Un souriceau dans la nuit / Christina BUTLER ; ill. : Meg RUTHER FORD.- Flammarion-Père Castor, 1990  
Ce petit souriceau aimerait bien attraper ce fromage qui se cache tout là-haut. Pas facile ! Une histoire à regarder, à écouter pour frémir.(Album à partir de 4 ans)

### **Si vous avez encore faim**

- Il pleut des hamburgers / Judi BARRETT ; ill. : Ron BARRETT.- Ecole des loisirs, 1982  
Dans la ville de Ratatouille, pas de magasins d'alimentation : la BAR nourriture tombe du ciel !  
« Pratique », me direz-vous ? Oui jusqu'au jour où le temps se détraque. (Album à partir de 6 ans)
- Opéra bouffe : un frigo vide à craquer / Jean GOUROUNAS.- Ed ; du Rouergue, 2001  
Chez ces gens-là, il n'y a vraiment rien à manger ! Des illustrations très humoristiques sur une idée originale (album à partir de 5 ans)

### **Le jardin potager**

- Espèce de cucurbitacée ! / Nathalie et Yves-Marie CLEMENT ; ill. : Corinne BARET-IDATTE.- Flammarion-Père Castor, 1997.- (Les trois loups ; loup-garou)  
Pépé n'est pas seulement un super jardinier, c'est aussi un grand inventeur de gros mots... pas toujours faciles à répéter comme cu...cur... cucurbitacée ! (Roman première lecture à partir de 5 ans)
- Fruits et légumes ; - PEMF, 2000.- (Lettre à lettre)  
Imagier pour les plus petits ; album pour apprendre à lire et à écrire pour les plus grands. A chaque lettre (de 3 écritures différentes) correspond une photo.(album documentaire à partir de 2 ans)
- Les inventions de Maximes / Bruno HEITZ.- Albin Michel Jeunesse, 1995.- (Zéphyr)  
Quand le ciel ne veut plus arroser ses légumes géants, Maximus, le jardinier-inventeur, se met en tête de fabriquer de l'eau. Pas facile ! (album à partir de 6 ans)

- Le petit jardinier / LARS KLINTING.- Albin Michel Jeunesse, 1997.- (Le castor jardinier)  
Avant de déguster les bons haricots du jardin, il faut planter les graines, les arroser et les regarder pousser... foi de castor ! (album documentaire à partir de 5 ans)
- Le jardin de Princesse Camomille.- (revue Blaireau n°138)  
La princesse Camomille veut un jardin bien à elle. Elle ne ménagera pas sa peine pour atteindre son objectif. Avec des jeux sur le thème du jardinage (revue dès 4 ans)
- Le jardin potager.- (Revue Grand J n°64 du 25 mars 1999)  
Tout sur le jardin avec un conte : « Pourquoi les tomates sont-elles rouges ? » (revue de 7 à 9 ans)
- Des jardins à croquer / Nathalie TORDJMAN ; ill. : Olivier LATYK.- Actes sud junior, 2001.- (Les globes-croqueurs)  
Une mine d'informations pour tous les jeunes jardiniers passionnés : recettes, conseils, expériences... pour aider à faire pousser fruits et légumes (documentaire à partir de 8 ans)
- Le potager du roi : paysages en seize carrés / Manuela MORGAIN.- Gallimard jeunesse, 2001  
Candide était le jardinier du roi Louis « Katorze ». Il inventa un jardin en 16 « Karrés ». Qu'est devenu ce beau jardin aujourd'hui ? (documentaire à partir de 10 ans)
- La famille souris et le potiron / Kazuo IWAMURA.- Ecole des loisirs, 1997  
Une seule graine de potiron pour nourrir toute la famille Souris ? Si, IWA si, c'est possible ! Mais il faut tout de même un peu de patience, ça aide ! Adorable famille Souris (album à partir de 2 ans)
- Trouille, la citrouille / Thierry MAGNIER ; Antonin LOUCHARD.- Albin Michel jeunesse, 200.- (Zéphyr)  
Trouille, la citrouille, n'a qu'une crainte : celle de finir en soupe ou en MAG horrible tête creuse pour bougie d'Halloween. Mais la petite grenouille veille... (Album à partir de 3 ans)
- Copte-Navets.- Albin Michel jeunesse, 1986.- (Les contes de tous les pays)  
Un joli conte allemand dans lequel le roi des Nains offre à la princesse qu'il a enlevée des navets pour lui tenir compagnie/ (album à partir de 6 ans)
- Patates / Lionel LE NEOUANIC.- seuil jeunesse, 2002  
Du racisme chez les patates ! Les Belles de Fontenay, famille de patates « nobles », refusent tout contact avec la famille Patate Douce, des « étrangers » ! La paix viendra des enfants et l'amour triomphera des différences. Original, authentique, humoristique.(album à partir de 4 ans)
- Patates / Christian VOLTZ.- Ed. du Rouergue, 2000.  
On ne peut pas être à la fois grand amateur de chasse ou de pêche et savoir planter des choux...S (album à partir de 5 ans)
- Les souris et la patate douce / Haruo YAMASHITA ; ill. : Kazuo IWAMURA.- Ecole des loisirs, 1990  
La famille Souris a gagné le 1<sup>er</sup> prix du grand concours de patate douce. Mais comment ramener le trophée à la maison ? Jamais à court d'idées ces petites souris ! (album à partir de 5 ans)
- L'aventure de la pomme de terre / Raphaëlle BRICE ; ill. : Claude et Denise MILLET.- Gallimard jeunesse, 1984.- (Découverte benjamin)  
Dans ce petit livre vous apprendrez encore que les Indiens du Pérou cultivaient la pomme de terre depuis longtemps déjà (documentaire à partir de 5 ans)

## Les fruits

- Au pays des fruits / Paule ALEN ; Myriam DERU.- Gallimard, 1988.- (Aglaté la petite abeille)  
Aglaté, la petite abeille, et son copain Barnabé, le criquet ont décidé de faire une salade de fruits. Mais comment faire ? Tous les fruits sont déjà entre les pattes de gros gourmands !(album documentaire à partir de 3 ans)
- Un fruit / France GUILLAIN ; ill. : Solveg CREVELIER.- Flammarion-Père Castor, 1989.- (Castor poche benjamin ; 5013)  
Les fruits : leurs couleurs, leurs formes, leurs parfums...Un petit livre très agréable à feuilleter. (Album documentaire à partir de 5 ans)
- Le cerisier / Claude MARTINGAY ; Alfonso RUANO.- La joie de lire, 1998.- (Dialogues avec Grand-père)  
L'homme est comme une cerise, dit le grand-père : « ce n'est pas une feuille, ce n'est plus une fleur, c'est un fruit et qui ne sert à rien avant d'être mûr ». De belles illustrations pour une histoire tout en douceur et en sagesse.(album à partir de 7 ans)
- La famille citron / Olivier DOUZOU.- Ed. du Rouergue, 1998.- (12x12)  
A feuilleter avec les petits, ce petit livre 12x12 ravira aussi les parents. L'humour de Douzou est irrésistible !(album à partir de 4 ans)
- Miam, les fraises ! : Marie WABBES.- Ecole des loisirs, 1995.- (Archimède)  
La fraise, dans tous ses états, présentée aux plus jeunes à l'aide de WAB dessins sobres mais efficaces... miam, miam ! (album à partir de 4 ans)
- Muscade et la fraise géante / Judy TAYLOR ; ill. : Peter CROSS.- Centurion jeunesse, 1986.- (Muscade)  
Muscade, le petit loir, part aujourd'hui à la cueillette des fraises. La TAY première : il la mange ; la suivante est géante... mais est-ce bien une fraise ? (album à partir de 3 ans)
- La fraise / Jennifer COLDREY ; photos de Georges BERNARD.- Gamma, 1989.- (Clin d'œil)  
La vie de la fraise, depuis les racines, les fleurs jusqu'au fruit prêt à être dégusté... des yeux ! Des photos en gros plan facilitent la compréhension du texte (documentaire à partir de 7 ans)
- J'aime les pommes / Marie WABBES.- Ecole des loisirs, 1993.- (Archimède)  
Des illustrations douces pour évoquer le fruit le plus connu et le plus apprécié (album documentaire à partir de 4 ans)
- La pomme et autres fruits / Pascale de BOURGOING ; ill. : Pierre-Marie VALAT.- Gallimard, 1989.- (mes premières découvertes)  
Pour découvrir les fruits du monde entier et en savoir plus sur la pomme, tournez les pages de ce petit livre que vous réserve bien des surprises !(album documentaire à partir de 5 ans)
- Le roi de la forêt / David DAY ; ill. : Ken BROWN.- Casterman, 1993  
Une pomme pour le roi de la forêt ; mais qui est le roi de la forêt ? Le DAY corbeau, l'aigle, le loup, l'ours ou l'élan ? Surprise ! (album à partir de 3 ans)
- Trognon et Pépin / Bénédicte Guettier.- Ecole des loisirs, 1992  
Accrochées à une branche du vieux pommier, deux pommes, Trognon GUE et Pépin, s'amuse bien ; mais le temps passe pour tout le monde,même pour les pommes (album à partir de 4 ans)

- Vive les pommes ! Brigitte WENINGER ; ill. : Anne MÖLLER.- Nord-Sud, 2001.- (Un livre d'images Nord-Sud)

Elles sont jaunes, rouges ou vertes, rondes à croquer, juteuses à souhait... alors vous avez deviné de quoi il s'agit ? Un livre qui donne l'eau à la bouche.(album documentaire à partir de 4 ans)

- Le pommier / Barrie WATTS.- Gamma, 1989.- (Clin d'œil)

Ce documentaire propose aux petits curieux de faire le tour du pommier et de ses fruits, belles photos à l'appui (documentaire à partir de 7 ans)

### **Sucre, miel et confiture**

- Le sucre / Jean-Philippe CHABOT ; ill. : par Philippe BIARD, GISMONDE CURIACE et Pierre de HUGO.- Gallimard, 1999.- (Mes premières découvertes de la nature)

Les origines du sucre, son exploitation, sa transformation, sa consommation tout cela dans un petit livre avec des pages transparentes pour le plaisir.(album documentaire à partir de 5 ans)

- Le sucre / Agnès ROSENSTIEHL.- Ed. du Seuil jeunesse, 2000.- (Mimi Cracra)

10 histoires de Mimi Cracra au pays de la gourmandise et des bêtises à savourer. (Album à partir de 3 ans)

- Les chasseurs de miel : un conte traditionnel africain / ill. par Francesca MARTIN.- Les livres du dragon d'or, 1992

Tous les animaux aiment le miel, mais ils n'aiment pas le partager. Des illustrations naïves pour une histoire forte (conte à partir de 6 ans)

- Le miel / Simone PELLISSIER.- PEMF, 1990.- (BTJ ; 339)

La vie d'une ruche, la récolte du miel, les produits de la ruche, pour entrer à petits pas dans ce monde mystérieux et parfumés. (Documentaire partir de 6 ans)

- Coco et la confiture / Lila Marigny ; ill. : Xavier FREHRING ; sur une musique de Monic CECCONI.- Gallimard jeunesse, 2001.- (Eveil musical)

Coco le petit singe, aime tellement la confiture qu'il s'en met partout (album cartonné + CD audio à partir de 3 ans)

### **Chocolat-Café**

- Le bon chocolat / Marie WABBES.- Ecole des loisirs, 1996.- (Archimède)

Un livre qui fond sous les yeux (album documentaire à partir de 5 ans)

- Spécial chocolat.- (revue Youpi n°151 d'avril 2001)

D'où vient le chocolat et comment on le fabrique (revue des 5-8 ans)

- Le chocolat, le thé, le café / Catherine de SAIRIGNE ; ill. : Alan CRACKNELL.- Gallimard jeunesse, 1984.- (Découverte benjamin ; 1)

Chocolat, thé, café : d'où viennent-ils ? Comment les exploite-t-on ? (documentaire à partir de 5 ans)

### **Les gâteaux**

- Madame Trompette veut maigrir / Jill MURPHY.- Centurion jeunesse, 1989

Parce que Madame Trompette se trouve trop grosse, elle met toute la famille au régime ! (Album à partir de 5 ans)

- Le plus gros gâteau du monde / Alain SERRES ; ill. : Martin MATJE.- Nathan, 1997.- (Albums Nathan)

La coccinelle n'a pas lésiné sur les moyens pour faire de l'anniversaire SER de Pierrot un jour exceptionnel dont tout le monde se souviendra !

### **Les bonbons**

- Baobonbon / Satomi ICHIOKAWA.- Ecole des loisirs, 2001

Pour remercier Paa, petit africain, de lui avoir offert de l'eau, le baobab, arbre géant d'Afrique, lui fait un cadeau inestimable (album à partir de 5 ans)

- L'histoire du bonbon / Anaïs VAUGELADE.- Ecole des loisirs, 1995

Avez-vous déjà essayé de planter un bonbon pour voir s'il donne un bel arbre à bonbons ? Jean, lui, a tenté l'expérience. Regardez ! (album à partir de 4 ans)

- Bonbons à croquer / Arielle ROSIN ; fotogr. : Daniel CZAP.- Hachette jeunesse, 1994.- (Les petits chefs)

Ils sont rouges, jaunes, verts ou bleus ! Un livre délicieux, accompagné d'une documentation sur l'histoire des différents bonbons.(documentaire à partir de 8 ans)

### **Des glaces**

- Esquimau / Olivier DOUZOU.- Ed. du Rouergue, 1996

L'origine du bâtonnet glacé vue par le génial Olivier Douzou. Excellent (album à partir de 3 ans)

- La glace au citron / Gerda DENDOOVEN ; Ecole des loisirs, Pastel, 1990.- (Ben et Lola)

Quel délice, une bonne glace, quand il fait chaud sur la plage ! (album à partir de 4 ans)

### **Les œufs**

- Le bel œuf / Marie WABBES.- Ecole des loisirs, 199.- (Archimède)

L'œuf expliqué aux petits : depuis la ponte jusqu'au gâteau (album documentaire à partir de 4 ans)

- Histoire d'une souris et d'un œuf / William MAYNE ; ill. : Krystyna TURSKA.

Flammarion, 1981

Un grand-père en avait assez de manger des œufs. Il désirait autre chose ; la petite souris l'entendit...

Un décor au charme polonais (album à partir de 4 ans)