



Liste de livres pour enfants sur la saine alimentation

Les enfants découvrent les aliments et les habitudes alimentaires par divers moyens, comme les préférences alimentaires de la famille, les modèles de comportement (parents et camarades), le marketing et les médias. La lecture de livres aux enfants constitue un autre moyen de les renseigner sur les aliments et les habitudes alimentaires tout en renforçant leurs capacités de lecture et d'écriture.

Les diététistes de Santé publique Ottawa ont passé en revue divers livres pour enfants en vue d'établir la liste de ceux qui véhiculent des messages sur une saine alimentation conformes aux recommandations en vigueur en matière de nutrition. Ils ont recensé 16 livres axés sur les aliments – culture, préparation et consommation. Ces livres sont disponibles à la Bibliothèque publique d'Ottawa.

La liste comprend également un *guide de conversation* destiné à aider les animateurs de groupe à discuter des messages de l'un des livres avec les parents et les enfants.

Bonne lecture !



Février 2018

Liste de livres pour enfants sur la saine alimentation – résumé

"Allons au marché" par Annette Smith (âge : 4-10 ans)

Ce livre aide à démontrer aux enfants qu'elle sorte d'aliments nous pouvons acheter dans un marché. Il aide à montrer la variété de légumes et fruits disponibles pour la consommation.

"C'est toi le chef" par Agnès Roux (âge : 6-10 ans)

L'ouvrage commence par des recettes simples, comme celles des œufs, des crêpes ; puis passe aux plus compliquées, comme la moussaka ou la meringue. Chaque recette est illustrée et expliquée clairement à chaque étape, avec des conseils, astuces, variantes ; et une photo pleine page du plat fini.

"Ça pousse comment" par Gerda Muller (âge : 6-10 ans)

Cet ouvrage invite les lecteurs à apprécier d'où viennent nos légumes et fruits. Une petite fille de ville entre en campagne pour une visite. Durant sa visite elle a l'opportunité d'apprendre plusieurs choses sur les légumes et leur cultivation.

"Comment ça pousse" par Jean-Marc Daume (âge : 6-10 ans)

Cet ouvrage propose une vingtaine de projets de jardinage à réaliser, regroupés sous cinq parties : Bricole avec les trésors du jardin - Un jardin aux mille senteurs - L'art des topiaires - La cuisine du jardin - Plantes pour zones humides. Le tout offre des conseils pratiques pour réaliser et entretenir un jardin et un potager, des idées de décorations pour embellir son jardin et des recettes simples pour déguster les légumes et les fruits de son potager.

"Comment poussent la salade et les autres légumes" par Anne-Sophie Baumann (âge : 4-10 ans)

Une série de premiers documentaires retraçant l'origine d'un produit de consommation de la vie courante (fromage, compote de pommes, pain, chandail, etc.) et expliquant les éléments nécessaires à sa fabrication ainsi que les différentes étapes nécessaires à sa création. Ici, il est question du cycle des légumes : de la semence à sa transformation pour la vente.

"Dans le panier" par Annette Gail Smith (âge : 4-10 ans)

Un petit livre qui est facile à lire mais qui est probablement trop court pour les facilitateurs. Ce livre explique bien le rôle des repas dans la journée, la variété d'aliments nécessaire pour grandir et l'importance de manger en famille.

"Espèce de cornichon!" par Stéphane Frattini (âge : 2-4 ans)

Ce livre invite les tout-petits à découvrir une quinzaine de légumes qui ont été sélectionnés pour la diversité et la singularité de leurs peaux, enveloppes, couleurs ou parfums. Maïs, choux, asperge, petit pois, carotte, artichaut, concombre, radis, brocoli,

poireau et autres saveurs vitaminées défilent sur les pages, introduites par un large volet sur lequel est reproduite une photographie macroscopique de l'un de leurs attributs. Le soulèvement du rabat permet de découvrir le sujet dans toute sa splendeur, de même que quelques-unes de ses caractéristiques, qui sont révélées dans un texte simple, dynamisé par de nombreux jeux typographiques. La dernière double page propose un jeu de devinettes portant sur huit légumes supplémentaires.

"Grognon ou Glouton" par Andrée Poulin (âge : 4-6 ans)

Andrée aime les fruits verts comme les pommes vertes, les raisins verts et les kiwis verts. Avec ses filles, charlottes et Emily, Andrée a déjà créé beaucoup d'objets rigolos avec des pelures de fruits. Lis cette histoire et tu verras qu'il a beaucoup d'imagination. Mais il devient glouton lorsqu'il croque des suçons.

"Je ne suis pas un hamburger" par Alan Drurant et Mei Matsuoka (âge : 4-5 ans)

Ce livre incorpore les conséquences menées par la nourriture non santé ainsi que les bienfaits des légumes.

"L'épicerie" publié par GB Beauchemin (âge : 6-10 ans)

Cet ouvrage permet aux enfants de mieux comprendre ce qui est vendue dans les épiceries et puis comment choisir des aliments sains. Sa permet aussi au enfant d'avoir une bonne idée de comment planifier les épiceries et les recettes.

"La boîte a lunch" par Chris Butterworth (âge : 6-10 ans)

Qui a fait le pain de ton sandwich ? Et d'où vient le fromage qui est dedans ? Qui a cueilli le fruit ? Et d'où vient le chocolat dans ton biscuit ? Mais comment tous ces délicieux aliments sont-ils arrivés dans ta boîte à lunch ? Pour le découvrir, entreprends un savoureux voyage qui te fera visiter fermes, vergers et usines.

"Le carnet de Julie : Manger moins de sucre " par Julia Gagnon (âge : 6-10 ans)

Plaquette s'insérant dans une collection de livrets voulant inviter les apprentis lecteurs à avoir de saines habitudes de vie. Cet épisode propose de découvrir les bienfaits d'une alimentation faible en sucre. À travers de très brefs récits illustrés de croquis de synthèse naïfs, on met en scène les petites mésaventures de Julie, dont la plus grande qualité est la ténacité, en insistant sur le fait qu'il ne faut pas avoir peur de se tromper pour apprendre. On y rencontre parfois des personnages de la série « Ben entreprend ». Pour animer l'apprentissage de la lecture, certains mots sont rehaussés en couleur. Le déroulement prend généralement la forme d'étapes numérotées.

"Les aliments (Ptits curieux usborne)" par Emily Bone (âge : 5-7 ans)

Ce livre fascinera les enfants et leur permettra de mieux comprendre les aliments, comment ils sont produits, leur parcours de la ferme jusqu'à notre assiette et leur voyage dans le corps humain. Ils se feront un plaisir de soulever les nombreux rabats pour trouver les réponses à de nombreuses questions. L'approche ludique et interactive de cette introduction à l'alimentation séduira les enfants.

"Mon premier livre de cuisine pour enfant" par Ballon Média (âge : 5-7 ans)

Du smoothie à l'ananas et à la banane jusqu'à la pizza, en passant par la mousse au chocolat, le pain perdu, les wraps au jambon et au fromage, le potage de carottes, le muesli aux fruits et au yogourt ou les roulades au saumon, ce petit album à couverture souple propose quinze recettes faciles à réaliser, en quatre étapes.

"Petit lapin blanc fait la cuisine " par Marie-France Floury et Fabien Boisnard (âge : 4-10 ans)

Petit Lapin blanc veut cuisiner avec sa maman car il est très gourmand, mais il va aussi devoir être patient. Ce livre inclue des instructions à comment faire de la cuisine ainsi que comment faire les épiceries.



Liste de livres pour enfants sur la saine alimentation

Titre du livre	Manger une variété d'aliment sains	Manger des légumes et fruits	Manger en famille	Éviter les aliments transformés	Cultiver des aliments	Essayer des nouveaux aliments	Boire de l'eau
<u>Allons au marché</u>	✓	✓	✓				
<u>C'est toi le chef</u>	✓	✓		✓			
<u>Ça pousse comment</u>	✓	✓			✓		
<u>Comment ça pousse</u>	✓	✓			✓		
<u>Comment poussent la salade et les autres légumes ?</u>	✓	✓	✓	✓	✓		
<u>Dans le panier</u>		✓	✓			✓	
<u>Espèces de cornichon</u>	✓	✓			✓		
<u>Grognon ou Glouton</u>	✓			✓			
<u>Je ne suis pas un hamburger</u>		✓		✓		✓	
<u>L'épicerie</u>	✓		✓	✓		✓	
<u>La boîte à lunch</u>	✓	✓			✓		✓
<u>Le carnet de Julie : Manger moins de sucre</u>			✓				✓
<u>Les Aliments (P'tits curieux Usborne)</u>	✓	✓	✓	✓	✓		
<u>Mon premier livre de cuisine</u>	✓			✓			
<u>Petit lapin blanc fait la cuisine</u>	✓		✓	✓			



Guide de conversation

« Les aliments » est un livre écrit par Emily Bone et traduit par Nathalie Chaput.

Ce livre fascinera les enfants et leur permettra de mieux comprendre les aliments, comment ils sont produits, leur parcours de la ferme jusqu'à notre assiette et leur voyage dans le corps humain. Ils se feront un plaisir de soulever les nombreux rabats pour trouver les réponses à de nombreuses questions. L'approche ludique et interactive de cette introduction à l'alimentation séduira les enfants.

Après avoir lu ce livre avec les enfants et/ou leurs familles, utilisez les questions suivantes afin d'initier une conversation pour améliorer leur apprentissage au sujet de l'origine d'une variété d'aliments. Des réponses potentielles et des messages clés sont présentés après chaque question.

Guide de conversation pour les parents

Q1 : Pourquoi est-il important de savoir d'où proviennent les aliments ?

Réponses :

- Acquérir des connaissances au sujet de l'agriculture et l'élevage.
- Apprendre au sujet des différents types d'aliments, comme les aliments issus des plantes et des animaux.
- Découvrir comment les aliments sont produits ou cultivés (par exemple, dans les champs, les vergers, le potager, la ferme, la mer).
- Inciter les enfants à vouloir faire pousser leur propre légumes et fruits.
- Pousser les enfants à être curieux et à avoir une meilleure compréhension de la composition de leur nourriture.
- Apprendre comment les aliments sont transformés (ex. la tomate mise en conserve, les produits céréaliers transformés en pain, le lait transformé en produits laitiers).

Messages clés :

Il y a plusieurs bienfaits d'expliquer aux enfants d'où proviennent les aliments que l'on mange. Cela permet aux enfants de découvrir les étapes de culture et production d'aliments, avant qu'ils arrivent dans leur assiette. De plus, ça leur permet d'acquérir des connaissances au sujet de la nutrition. Essayer de planter vos propres légumes ou fines herbes avec vos enfants.

Q2 : Pourquoi est-il important d'encourager les enfants à manger une variété d'aliments ?

Réponses :

- Permet de manger des aliments appartenant à plusieurs groupes alimentaires, afin de parvenir à consommer tous les nutriments essentiels.
- Avoir une alimentation variée permet au corps de bien se développer.



- Les aliments fournissent de l'énergie, aident au bon fonctionnement du corps, promeuvent la croissance, renforcent les dents ainsi que les os et aident à réduire le risque de maladies.
- Permet aux enfants de manger des repas et des collations variées afin d'avoir un apport adéquat de nutriments.
- Encourage les enfants à découvrir de nouvelles saveurs.

Messages clés :

Une alimentation saine est composée de plusieurs types d'aliments. La variété permet d'obtenir un apport adéquat en nutriment essentiels. Encourager les enfants à manger des aliments de différents groupes alimentaires et à explorer de nouveaux aliments (par exemple, des aliments de différents groupes ethniques et culturels, un légumes ou fruits qui n'ont jamais manger auparavant).

Q3 : Comment impliquer les enfants dans la préparation et la cuisson des aliments ?

Réponses :

- Laver les légumes et les fruits.
- Mesurer et peser les aliments.
- Mélanger les aliments ensemble (à l'aide d'une cuillère ou à la main).
- Éplucher les aliments (ex. fruits, œuf cuits durs).
- Laver la vaisselle qui n'est pas fragile.
- Essuyer la table et le comptoir.
- Ajouter des ingrédients à un plat (ex. ajouter des concombres à la salade).
- Cueillir les feuilles des herbes fines.
- Découper des aliments mous à l'aide d'un couteau en plastique (ex. bananes).

Messages clés :

Vous pouvez impliquer les enfants de différents âges en leur assignant des tâches qu'ils peuvent accomplir eux-mêmes. Cela leur permet de développer leur confiance en soi et leur indépendance, ainsi que d'acquérir des aptitudes de la vie quotidienne et des habitudes de vie saines.

Ce genre d'activité permet aux enfants d'acquérir plusieurs connaissances:

- Mathématique : compter et mesurer les ingrédients.
- Science : comment la cuisson change la texture, le goût et l'odeur des aliments.
- Langage : lire une recette, écrire une liste d'épicerie.
- Aptitude social : faire un travail d'équipe afin d'accomplir un but commun.
- Culinaire : découvrir différentes façons de préparer les repas et collations.



Guide de conversation pour les enfants

Q1 : Quels sont vos légumes et fruits préférés ?

Réponses :

- Carottes
- Brocoli
- Chou-fleur
- Laitue
- Épinards
- Poivrons
- Petits pois
- Tomates
- Melon
- Framboises
- Pommes
- Oranges
- Pêches
- Bananes

Messages clés :

Il est important de manger une variété de légumes et fruits durant la journée. Essayer de manger des légumes des différentes couleurs d'un arc-en-ciel (rouge, orange, jaune, vert et violet).

Q2 : D'où viennent les aliments ?

Réponses :

- Du sol (ex. les légumes poussent en dessous ou au-dessus du sol).
- Sur les arbustes (ex. petit arbre ou buisson) ou les arbres (ex. les fruits).
- Dans les champs (ex. le blé, le riz et le maïs).
- De la ferme (ex. les vaches produisent du lait et les poules pondent des œufs).
- De la mer (ex. le poisson et les crevettes).

Messages clés:

Certains aliments viennent des plantes, comme les légumes, les fruits et les produits céréaliers.

- Certains légumes poussent en dessous du sol, comme les carottes, radis, betteraves. Ce sont des légumes-racines.
- Certains légumes poussent au-dessus du sol, comme la laitue, les épinards, le chou. Ce sont des légumes-feuilles.
- D'autres produits sont issus d'animaux de la ferme ou de la mer.

Q3 : Pourquoi doit-on manger une variété d'aliments ?

Réponses :

- Pour avoir de l'énergie
- Pour bien grandir
- Pour avoir des dents et des os forts
- Pour prévenir les maladies

Messages clés :

Il est important de manger une variété d'aliments durant la journée pour donner à notre corps ce dont il a besoin pour se développer et pour nous donner de l'énergie pour faire nos activités. Demandez à vos parents d'inclure divers légumes et/ou fruits dans vos repas et collations.

