



REPUBLIQUE ET CANTON DE GENEVE

Département de l'instruction publique, de la formation et de la jeunesse (DIP)

**Service écoles - médias**

Médiathèque du SEM

## Et toi, tu manges quoi ?

bibliographie sélective



<https://www.istockphoto.com/fr/images/boissons-et-alimentation>

**Bibliographie disponible sur le site**

<http://edu.ge.ch/sem/node/1681>

Genève, février 2023

## Service écoles-médias

Secteur Documentation

5 Rue des Gazomètres - C.P. 241

1211 GENEVE 8

Tél. : 022.388.63.08

[sem.documentation@etat.ge.ch](mailto:sem.documentation@etat.ge.ch)

<http://edu.ge.ch/sem/documentation>

*Cette bibliographie répertorie une sélection de documentaires, fictions, ressources audio-visuelles, jeux et affiches qui abordent l'alimentation. Elle a été élaborée dans le cadre du volet pédagogique du Festival Histoire et Cité de l'Université de Genève qui, en 2023, a pour thème "Nourrir le monde".*

Pour une recherche approfondie, de disponibilité, de résumés et de liens liés aux ouvrages cités :

<http://ge.ch/edufloraopac>

**Mots clés :** alimentation ; recette culinaire ; aliment ; hygiène alimentaire

## Table des matières

Documentaires .....	3
Fictions .....	10
Ressources électroniques.....	14
Mallette pédagogique .....	18
Jeux .....	19
Affiches.....	21



## Documentaires

Maria Bakhareva, Anna Desnitskaya. **Le tour du monde en 24 marchés.** - Paris : La Partie, 2022. - 1 vol. (non paginé)

**Résumé :** Partez en escapade gastronomique à travers 24 marchés de producteurs dans 12 pays ! A l'heure de la mondialisation et du commerce en ligne, les marchés restent des lieux de rencontre et d'échange indispensables, garants des traditions et des cultures. Du marché aux poissons d'Essaouira au marché flottant d'Amphawa, du Cours Saleya à Nice au Marché bio d'Union Square... équipez-vous d'un panier ou d'un chariot à roulettes, de la monnaie locale et suivez les conseils d'enfants du coin, découvrez les aliments les plus répandus de chaque pays, apprenez les phrases indispensables, et essayez les recettes typiques. [<https://www.decitre.fr>]

**339.17 BAKH**

Guillemette Resplandy-Taï. **Tout savoir sur les fruits et légumes.** - Paris : Rue des enfants, 2019. - 47 p.

**Résumé :** Quelle est la différence entre un fruit et un légume ? Quelle partie de la plante mange-t-on exactement ? Leur couleur joue-t-elle un rôle ? Peut-on consommer les fruits et les légumes trouvés dans la nature ? Pourquoi faut-il manger au moins cinq fruits et légumes par jour ? Cet ouvrage magnifiquement illustré répondra à toutes vos questions concernant ces aliments du quotidien. Du petit grain de riz à l'imposante citrouille, de la pomme du marché aux légumes parfois oubliés comme le rutabaga, des fruits secs aux raisins les plus juteux, tous sont passés à la loupe pour nous dévoiler leurs secrets. [4e de couv.]



**634/635 RESP**

Sophie Blitman. **De la graine à l'assiette.** - Arles : Actes sud junior, 2021. - 52 p.

**641 BLIT**

Sam Baer. **100 infos insolites sur les aliments.** - Londres : Usborne, cop. 2017. - 127 p. - (100 infos insolites)

**Résumé :** Les carottes ont-elles toujours été orange ? Quelle épice vaut plus cher que l'or ? Qu'a-t-on servi lors du dernier repas à bord du Titanic ? Les jeunes lecteurs trouveront dans ce livre original de nombreuses informations sur les aliments, présentés sous des aspects inédits. [<https://www.usborne.fr>]



**641 CENT**

Isabelle Delpuech. **Manger : ça a du bon !** - Paris : Leduc.s jeunesse, 2018. - 31 p. - (Les z'anti bobos)

**Résumé** : 1 histoire, 10 questions, 100 réponses. Une collection pas comme les autres. D'abord une histoire dans laquelle tu vas certainement te reconnaître. Ensuite plein de questions que tu te poses peut-être avec des tas de réponses et de conseils pour t'aider. Manger ça a du bon ! Un livre pour te sentir bien, et même très bien, à table ! [4e de couv.]

#### 641 DELP

Généralisations cobayes. **Petit manuel de l'alimentation saine et responsable.** - Arles : Actes sud junior, 2020. - 77 p.

**Résumé** : Dans ce livre, nous allons parler du contenu de ton assiette. On t'invite à te poser des questions pour que tu ne sois plus un pigeon... ou un cobaye, comme on dit chez nous ! En lisant ces pages, tu vas réaliser à quel point le contenu de ton assiette concerne non seulement ta santé mais aussi l'environnement et la société. Tu découvriras les dégâts de l'agriculture intensive, de la mondialisation des goûts et de la consommation. Et tu trouveras une mine de conseils pour consommer de manière responsable et manger sainement sans te ruiner. Bonne lecture et bon appétit ! [4e de couv.]



#### 641 GENE

Aurélie Guerri. **Les épinards, ça rend vraiment costaud ? : et toutes les questions que tu te poses pour te sentir en forme !** - Paris : Fleurus, 2017. - 47 p. - (Petites et grandes questions)

**Résumé** : Cette collection d'ouvrages documentaires propose de répondre de manière claire et conviviale aux petites et grandes interrogations des enfants sur une variété de sujets. Ce livre aborde différentes facettes de l'alimentation par le truchement de questions comme « Où passe la nourriture quand on mange ? », « C'est si important de boire de l'eau ? », « C'est vrai que les bonbons, c'est pas bon ? », « J'apprends mieux mes leçons si je mange mieux ? », « Pourquoi on n'aime pas tous les mêmes aliments ? », etc. Chaque question est suivie d'une réponse pertinente, vulgarisée sur une ou deux pages. La narration au ton enthousiaste s'adresse directement au lecteur afin de mieux l'interpeller. Des capsules offrant des renseignements complémentaires assortis d'illustrations humoristiques accompagnent le texte principal dans une mise en page équilibrée. Certains éléments importants du texte sont mis en évidence par des caractères gras. Une courte préface signée par l'auteure, diététicienne et nutritionniste, fait office d'introduction au documentaire, qui ne comporte malheureusement pas de table des matières ni d'index. [<https://constellations.education.gouv.qc.ca>]



#### 641 GUER

Pascale Hédelin. **L'alimentation**. - Toulouse : Milan, 2018. - 37 p. - (Mes p'tites questions)

**Résumé** : 16 questions d'enfant, et autant de réponses simples et documentées pour répondre aux interrogations des jeunes lecteurs sur la thématique de l'alimentation dans toute sa richesse et sa diversité. Pourquoi mon ventre gargouille quand j'ai faim ? Comment on sent le goût des bonbons ? C'est quoi, la digestion ? Pourquoi William déteste le chou-fleur ? A quoi ça sert de manger ? Pourquoi on pète quand on mange du cassoulet ? C'est important, le petit déjeuner ? Pourquoi Maya ne mange pas de viande à la cantine ? C'est quoi, une allergie alimentaire ? D'où vient ce que l'on mange ? Depuis quand ça existe, les fast-foods ? C'est quoi, l'agriculture bio ? Ça veut dire quoi, manger équilibré ? Pourquoi des gens ont faim ? Combien y a-t-il de cuisines dans le monde ? Comment mangent les astronautes ? [<https://www.decitre.fr>]



#### 641 HEDE

Patricia Laporte-Muller. **Pourquoi pas plus de bonbons dans mon alimentation ? : [10 questions et des activités pour comprendre]**. - Nantes : Gulf stream, 2018. - 35 p. - (1, 2, 3 partez !)

**Résumé** : Pourquoi doit-on manger tous les jours ? Pourquoi faut-il manger varier ? Pourquoi certains enfants ne mangent pas à leur faim ? Un documentaire richement illustré et particulièrement clair et simple qui permet d'aborder de nombreux thèmes autour de l'alimentation aussi variés que l'origine des aliments, les allergies, ou encore les goûts. A partir d'une question, il développe sur une double page un tour complet de chaque sujet avec des dessins humoristiques et des graphiques, des définitions et des explications. Alors, vous ne deviendrez pas des spécialistes des bonbons, mais vous obtiendrez un grand nombre d'informations sur les aliments, comme leur parcours dans le corps humain ou bien la variété des régimes de par le monde. Un glossaire à la fin de l'ouvrage fait le point sur les termes employés et des ateliers sont explicités : dégustation à l'aveugle, chimie en cuisine, fleur alimentaire et amidon. Un ouvrage agréable à lire qui fourmille de données et qui peut être utilisé aussi bien en classe qu'à la maison pour éveiller les jeunes et répondre à leur curiosité. [<http://www.nouveautes-jeunesse.com>]

#### 641 LAPO

Marie-Ange Le Rochais. **Manger, tout une histoire !** - Vincennes : Des ronds dans l'O, 2018. - 77 p. - (Respire)

**Résumé** : Documentaire sur le thème de la cuisine et de l'alimentation, des produits jusqu'aux rituels qui les accompagnent. Aborde également des thèmes comme la malnutrition, l'obésité, la famine, l'agriculture intensive. [<https://www.electre.com>]



#### 641 LERO

Louise Lockhart. **A table, c'est amusant ! : un cahier d'activités gourmand.** - Paris : Hélicium, 2017. - 1 vol. (non paginé)

**Résumé** : Un cahier d'activités gourmand, graphique et ludique, pour aimer manger de tout ! Au fil de ces 168 pages, tout est possible ! Tour à tour chef, artiste et même espion... Rien n'est plus efficace pour s'ouvrir l'appétit que de travailler son imagination ! [4e de couv.]

#### 641 LOCK

Thierry Marx. **Quand ça va, quand ça va pas : leur alimentation expliquée aux enfants (et aux parents !).** - Grenoble : Glénat jeunesse, 2019. - 61 p. - (Quand ça va, quand ça va pas)

**Résumé** : Des réponses aux questions que se pose l'enfant sur son alimentation accompagnées de recettes de cuisine. L'ouvrage aborde notamment la cuisine ancestrale, les produits de saison ou les émotions liées au goût tout en démontrant qu'il est nécessaire de bien manger pour rester en bonne santé. [<https://www.electre.com>]



#### 641 MARX

Alexandra Maxeiner, Anke Kuhl. **Tout le monde à table !** - Genève : Joie de lire, 2019. - 32 p.

**Résumé** : S'ouvrir au monde et aux autres grâce à son assiette ! Après La Famille dans tous ses états et Tout le monde est là ? voici un nouveau documentaire plein d'humour sur la nourriture et notre rapport parfois compliqué avec notre assiette. Selon notre nationalité, selon où l'on se trouve dans le monde, on ne mange pas la même chose. Si en Chine, par exemple, il n'est pas rare de manger du chien, ceci est tout simplement inconcevable en Europe. Les Français, eux, mangent des grenouilles, chose qui dégoûte nos voisins. En Inde, les vaches sont sacrées alors que chez nous elles sont élevées pour être mangées. Certaines personnes sont végétariennes, ou végétaliennes, d'autres raffolent de la viande. Tout est une question de goût, de tradition, d'environnement, de culture. Les goûts d'ailleurs varient avec l'âge... Mais outre le contenu de nos assiettes, la façon de manger est très différente selon les pays et même selon les familles. Certains prennent leur repas ensemble, d'autres seuls devant la télévision, debout, sur le pouce ou par terre... Et la nourriture peut aussi être source de souffrance. Certaines maladies peuvent survenir si nous nous alimentons mal, nous pouvons aussi souffrir de problèmes digestifs. Notre mental intervient aussi beaucoup dans notre rapport à la nourriture. Bref, la nourriture est au centre de nos vies ! [<https://www.lajoiedelire.ch>]



#### 641 MAXE

Dominique de Saint-Mars, [ill.] Serge Bloch. **Max et Lili décident de mieux manger.** - [Fribourg] : Calligram, cop. 2017. - 43 p. - (Ainsi va la vie : 114)

**Résumé :** C'est bon, mais c'est pas bon pour la santé... Comment s'y retrouver ? Max, Lili et leurs copains se réunissent au hangar pour en parler, et Max leur montre sa découverte secrète : un potager ! Ce livre de Max et Lili parle de la nutrition : peut-on être plus calme, plus fort, plus intelligent si on se nourrit bien ? Si on mange des produits frais, pas trop de sucre ni de gras, si on lutte contre la « malbouffe » ? [4e de couv.]

#### 641 SAIN

Galia Tapiero, Marjorie Béal. **Histoire de manger.** - Paris : Kilowatt, 2019. - [44] p. - (Histoire de...)

**Résumé :** Manger est un besoin vital, comme boire, dormir ou respirer. C'est aussi ce qui rythme nos journées et nous permet de faire le plein d'énergie. C'est également un moment de convivialité et une source de plaisir. Chaque individu a sa manière de manger, selon ses goûts, sa culture, ses moyens, sa santé... Mais aujourd'hui les aliments que nous produisons et gaspillons mettent la planète en danger. Comment la préserver, ensemble ? « Histoire de... » nous étonner, observer et nous interroger sur le monde qui nous entoure. [4e de couv.]



#### 641 TAPI

Emmanuel Trédez, Nicolas Gouny. **Les pâtes.** - Nice : Les éd. du Ricochet, 2019. - [36] p. - (Je sais ce que je mange)

**Résumé :** Les Italiens ont-ils inventé les pâtes ? Que nenni ! On a retrouvé leur recette sur une tablette cunéiforme (et non numérique !) datant de près de 4 000 ans... en Mésopotamie ! L'eusses-tu cru ?! Mais d'abord, comment fait-on les pâtes ? Faites bouillir de l'eau salée, remuez régulièrement puis... Oups, la question n'est pas comment on fait cuire des pâtes mais comment on fait les pâtes ?! Ah ! Pour cela, il faut de la semoule de blé dur et de l'eau ! C'est tout ? Oui, mais on peut aussi rajouter des œufs, des légumes ou encore des épices. Il existe des centaines de variétés à travers le monde ! Pour faire de bonnes pâtes, il faut avant tout du bon blé : plus il est riche en protéines, meilleur il sera. Mais attention à ne pas abuser des engrais et des pesticides, ces produits chimiques risquent de se retrouver dans notre estomac ! [<https://www.ricochet-jeunes.org>]



#### 641 TRED



Cédric Yout, Cèlia Bornas. **Mé en vré, il fo mangé koi ? : guide illustré de nutrition et santé.** - Orthez : Publishroom Factory, 2021. - 53 p.

**Résumé :** L'objectif de ce livre est d'éveiller la sensibilité des enfants et des parents au bien manger, car trop souvent aucune éducation n'est donnée sur l'alimentation. Il propose une approche simple et interactive qui permet de faire le lien entre notre assiette, et le bien-être de nos enfants. [<https://www.netgalley.fr>]

#### 641 YOUT

Ola Woldanska-Plocinska. **Mangeons bien, mangeons malin !** - Bruxelles : Casterman, 2022. - 78 p.

**Résumé :** Que mangeaient les humains préhistoriques ? Comment sont apparus les couverts en Europe ? Qu'est-ce que la slow food ? Peut-on manger des saucisses trois fois par jour ? Et des fraises en hiver ? Comment lire les étiquettes des produits des supermarchés ? Est-il possible de manger en courant ? Et c'est quoi le problème avec le sucre ? Parce que nos choix alimentaires influent non seulement sur notre santé et notre vie, mais aussi sur l'avenir de notre planète, ce livre est à dévorer sans modération ! [4e de couv.]



#### 641 WOLD

Charlotte et Benjamin Domange. **50 petits plats des 4 saisons : pour marmitons éco-responsables.** - Paris : Belin jeunesse, 2018. - 96 p.

**Résumé :** Imaginer de délicieuses recettes, faciles et rapides à réaliser, en gaspillant le moins possible, c'est le défi que Charlotte et sa famille ont relevé ! Et voici le résultat : - 50 recettes classées par saison à la portée des petits marmitons : sablés enneigés à emporter pour les goûters d'hiver, tarte verte au fromage pour les dîners printaniers, ratatouille du soleil en été, burger réconfortant en automne... - Des astuces écolos et des petits gestes éco-responsables pour adopter de bons réflexes : comment bien choisir ses fruits et légumes de saison, organiser une cuisine écolo, éviter les emballages en plastique... - Des ateliers ludiques : préparer un pique-nique zéro déchet, faire un compost, dresser une table de fête éco-responsable... [source éditeur]

#### 641.5 DOMA

Isabelle Francesconi, Nicolas Gouny. **Je cuisine les pieds sur terre.** - Nice : Les éd. du Ricochet, 2018. - 35 p. - (Je sais ce que je mange)

**Résumé :** Avec la collection « Je sais ce que je mange » on découvre d'où viennent nos aliments préférés, comment ils sont cultivés, élevés, transformés... Et si maintenant on apprenait à les cuisiner avec de délicieuses recettes ? C'est que nous propose Isabelle Francesconi : pain perdu, crêpes, beurre fait maison, bonbons au miel, troucha, mini-pizzas, riz cantonnais... Ce livre présente une vingtaine de recettes, expliquées pas à pas et agrémentées d'astuces de grands cuisiniers. À quelle période peut-on déguster une bonne salade de tomates ? À la belle saison évidemment ! C'est à ce moment que les tomates sont les plus savoureuses car elles n'ont pas poussé sous serre. Et pour



l'assaisonner ? Huile d'olive vierge ? Extra-vierge ? Comment choisir ses produits ? En décryptant les étiquettes et en consommant local si possible ! À chaque recette, une ardoise façon bistrot donne des indications au petit cuisinier en herbe. Plus qu'un livre de recette, Je cuisine les pieds sur terre ouvre la réflexion sur un autre mode de consommation. Alors à vos fourneaux ! [<http://ricochet-livres-jeunesse.fr>]

#### **641.5 FRAN**

Giovana Medeiros. **C'est trop bon ! : plus de 100 recettes pour cuisiner avec les enfants !** - Paris : Auzou, 2019. - 1 vol. (non paginé)

**Résumé** : Plus de 100 recettes très faciles pour cuisiner avec les enfants et leur apprendre à manger équilibré ! [<https://www.decitre.fr>]

#### **641.5 MEDE**

Charlotte Morin. **Le Larousse junior de la cuisine : des recettes faciles pour les enfants !** - Paris : Larousse, 2022. - 1 vol. (non paginé)

**Résumé** : Un ouvrage pour se faire plaisir et surprendre ses amis et parents avec de délicieuses recettes ! Plus de 40 recettes sont proposées aux enfants, des classiques aux plus alléchantes : Taboulé à la menthe, crumble aux pommes, gâteau au yaourt, tarte aux carambar, mousse au chocolat, friture de Pâques, les crêpes de mardi-gras, mini feuilletés à l'emmental, la soupe à la citrouille, pommes au four... [<https://www.decitre.fr>]



#### **641.5 MORI**



## Fictions

Audren. **Les zinzins de l'assiette**. - Paris : L'école des loisirs, 2011. - 83 p. - (Neuf)

**Résumé** : Le jeune Milos et ses trois frères -Virgile, Desmond et Enguerrand- se désespèrent : au nom du féminisme, leur mère (célibataire) refuse de cuisiner et leur sert tous les soirs des raviolis en boîte et des yaourts insipides... Que faire ? Milos convainc ses frères d'offrir à leur mère un livre de cuisine mais elle refuse de s'en servir. Et s'ils essayaient eux-même de faire la cuisine, en s'aidant du fameux livre de recettes ? Après quelques essais infructueux, Milos et son frère aîné vont offrir à toute la famille des plats délicieux et surtout redonner un peu de joie à leur mère qui va bientôt leur présenter son nouveau collègue de bureau venu d'Islande. Un petit roman chaleureux à l'écriture alerte et enlevée. Un récit drôle aussi en dépit d'un climat familial plutôt lourd : la fratrie semble souvent un peu perdue, mal à l'aise face à cette mère parfois totalement dépassée. Cependant tout se finit bien avec l'arrivée dans la maison de Sésil, le nouveau compagnon islandais de leur mère (très bon cuisinier)... et de ses quatre filles. [<http://www.livrjeun.tm.fr>]



### AUDR

Christophe Léon. **Le goût de la tomate**. - Paris : T. Magnier, 2011. - 42 p. - (Petite poche)

**Résumé** : Un père et son fils de sept ans vivent dans un monde où tout est soigneusement contrôlé. Il en va ainsi de la consommation alimentaire des citoyens qui, désormais, n'ont plus le droit de jardiner ni d'élever des animaux. Malgré tout, le père de Clovis a décidé de faire pousser des tomates dans la maison. Ces légumes de la liberté poussent avec l'espoir, pour Clovis, de revoir sa mère lorsque les tomates seront enfin mûres. Dans ce court roman, le jardinage devient un acte de résistance face à un contrôle total de la production et de la consommation alimentaires. Dans ce contexte, le simple fait de cultiver des fruits et des légumes prend une portée symbolique renvoyant à la liberté et à la beauté de la vie. Bien que baigné dans une atmosphère inquiétante, le récit se termine sur une note d'espoir. Aussi, l'histoire met l'accent sur la complicité chaleureuse du père et du fils, deux personnages unis autour d'un projet commun et secret. Le texte, composé de phrases courtes rédigées avec des mots simples, est disposé de façon aérée dans ce livre de très petit format. [[www.livresouverts.qc.ca](http://www.livresouverts.qc.ca)]

### LEON

Christian Oster. **Le géant et le gigot**. - Paris : L'école des loisirs, 2011. - 53 p. - (Mouche)

**Résumé** : Pour le bûcheron : des betteraves. Pour la poule : de la pizza. Et pour le rat : de la raclette. Dans cette forêt, les habitants ne peuvent manger que les aliments qui correspondent à la première lettre de leur nom. Mais Gérard le géant, lui, n'en peut plus de manger du gigot. Il demande alors à Fionnelle la fée de l'aider à découvrir enfin le goût du lapin, des langoustines... et du loup.

### OSTE

Martin Page. **Le zoo des légumes**. - Paris : L'école des loisirs, 2013. - 52 p. - (Neuf)

**Résumé** : Sara aime prêter attention aux plus fragiles. C'est pour cela qu'elle apprécie la compagnie et les histoires de sa grand-mère. Avec elle, dans son cabanon au fond du jardin, Sara apprend à respecter ce qui l'entoure, et à voir différemment. Les légumes, par exemple. A-t-on jamais pensé que le poireau est un ancien mammifère ? A-t-on jamais écouté le chant discret d'une aubergine ? Et si on les réunissait dans un parc pour leur rendre hommage ? Ce serait peut-être un exploit. Comme de regarder le monde avec les yeux de quelqu'un d'autre. Quand il était petit, Martin Page n'avait qu'une idée en tête : « s'en sortir ». Dans ses romans, le monde est une fiction et l'imaginaire, une manière de résister à la réalité. À travers *Le zoo des légumes*, il nous montre comment regarder le monde avec intelligence et imagination pour mieux vivre le présent : « L'enfance n'est pas le bon moment pour vivre son enfance. Il faut la protéger, la préserver, la réserver. Et la vivre tout au long de notre vie. » [www.ecoledesloisirs.fr]



## PAGE

Christine Sagnier. **Emma aime trop manger**. - Paris : Fleurus, 2015. - 48 p.

**Résumé** : Non, Emma n'est pas une grosse baleine, comme le ricanent certains à la piscine. Lola trouve même qu'elle ressemble à une princesse. Et si elle a des kilos en trop, ce n'est pas une raison pour se moquer d'elle. Parce qu'elle est très malheureuse, Emma, d'avoir tant de mal à maigrir. Le plus injuste, c'est que son frère Mehdi peut manger comme un ogre ! Mais la vérité, c'est que l'on n'est pas tous égaux face à la nourriture. [Amazon]

## SAGN

Madlena Szeliga, Emilia Dziubak. **Le supplice de la banane : et autres histoires horribles**. - Paris : Albin Michel jeunesse, 2020. - [96] p.

**Résumé** : Vingt histoires d'épouvante empruntant le vocabulaire du crime pour raconter le destin brisé de fruits et de légumes : un chou décapité, une carotte sauvagement râpée ou des tomates assassinées dans un bain de sang. Ces végétaux martyrs aux tempéraments divers prennent leur revanche avec le piment qui les venge tous. [electre.com]

## SZEL

Wauter Mannaert. **Master-classe**. - [Paris] : Dargaud, 2020. - 48 p.

**Résumé** : Yasmina veut changer les habitudes alimentaires de ses camarades et a la possibilité de transformer une heure d'anglais et de mathématiques en cours de cuisine et de jardinage si sa pétition obtient cinquante signatures. Mais ses condisciples ne sont pas sensibles à ce projet. Dans le même temps, son père cuisinier perd son emploi et crée son propre commerce ambulancier de nourriture saine. [electre.com]

## BD MANN

Germano Zullo, Albertine. **Le génie de la boîte de raviolis**. - Genève : La Joie de lire, 2002. - 32 p. : ill. ; 29 cm. - (Somnambule)

**Résumé** : Armand travaille dans une usine qui produit à la chaîne des boîtes de raviolis. Il vit dans une HLM et aime les fleurs. Il en cultive d'ailleurs une sur le rebord de sa fenêtre, au 25ème étage. Un jour, il ouvre une boîte de raviolis et un Génie en sort, qui lui propose de formuler deux vœux. Armand est tout d'abord surpris : « C'est pas trois normalement ? » Il demande donc un grand jardin, puis un festin. Le Génie s'étonne de la modestie du premier vœu d'Armand et énumère ce qu'on lui demande habituellement : l'éternité, de l'argent, un château ... Du coup, l'ambition d'Armand s'accroît, mais seulement sur le plan quantitatif : il passe d'un petit jardin" à « toute une prairie ». On pourra rapprocher ce conte de Aladin et la lampe merveilleuse, à ceci près que la chute, pleine d'humour, est en rupture avec les attentes du lecteur : le Génie en effet ne parvient plus à rentrer dans sa boîte malgré toutes ses tentatives. Le pouvoir magique s'inverse et c'est Armand qui exauce le vœu du Génie : « ...un ruisseau bien frais, et rester les pieds dans l'eau » ! Quand cette société uniformisée, que symbolisent non seulement les rangées de boîtes de raviolis, mais également les lignes de HLM côte à côte, et les enfilades de portes d'appartements toutes semblables, rencontre l'univers du conte, le choc n'en est que plus fort. Derrière cette histoire fort simple se profile beaucoup d'implicite, notamment une charge contre l'industrie agro-alimentaire. On pourra demander aux élèves d'en retrouver trace (composition des produits, pub dans le métro...). De ce point de vue on rapprochera cette BD de l'album Charivari à Cot cot city de Marie Nimier et Christophe Merlin [Albin Michel]



## BC ZULL

Célia Galice et Emmanuelle Leroyer. **Qu'est-ce qui mijote dans ma marmite à mots ?** - Montrouge : Bayard jeunesse, 2013 - (Demande aux poèmes !)

**Résumé** : Une anthologie de poèmes d'hier et d'aujourd'hui autour des aliments et de la gourmandise. Ces textes évoquent les petits et grands plaisirs liés à la nourriture, mais aussi les affres de la faim et les régimes draconiens. Fruits et légumes, pain et gâteaux à satiété, avec quelques recettes de mots insolites, pour ceux qui sont comblés comme pour ceux qui ont faim. Une veine qui a inspiré bien des poètes... On saluera l'intelligence et la sensibilité de cette sélection qui permet aussi de découvrir quelques textes peu connus. A la fin, des notices de présentation des poètes cités, bien conçues pour les enfants, et des propositions de jeux d'écriture. Le style naïf et humoristique des illustrations très colorées d'Amélie Falière dégagent fraîcheur et dynamisme. [lajoieparleslivres.bnf.fr]



## 841 QU

Isabelle Lafonta. **Histoires à boire et à croquer**. - Paris : Flies France, 2013. - 127 p. - (La caravane des contes)

**Résumé** : Vingt-quatre récits et légendes pour explorer les coutumes alimentaires de différents peuples du monde (Indiens d'Amérique, Papous, etc.) pour découvrir l'origine de certains aliments (le riz, le maïs, le taro, etc.) et la saveur de certaines boissons (le cidre, le saké, le chocolat ou le café, etc.). Ces contes saupoudrés de gourmandise sont agrémentés d'encarts documentaires et d'une recette de kichdi. Les sources sont précisément indiquées, la plupart des récits sont traduits de l'anglais par Isabelle Lafonta mais cela ne justifie pas la présence de cupcakes ou muffins sur l'illustration de couverture. [lajoieparleslivres.bnf.fr]



**843(100) LAFO**

Alain Serres, images de Zaü. **Les contes à la coque : 52 contes brefs à mijoter, tartiner et savourer les yeux fermés**. - Voisins-le-Bretonneux : Rue du monde, 2018. - 143 p.

**Résumé** : Un recueil de contes du monde inspirés de recettes traditionnelles, entre gourmandise, humour et malice. [electre.com]



**843(100) SERR**



## Ressources électroniques

Jacques Azam. **Les bonbons sont-ils bons ?** - [Paris] : France télévisions distribution, cop. 2019. - 2 min - (1 jour, 1 question)

**Résumé** : Si nous les trouvons si délicieux, c'est parce que les bonbons sont principalement composés de sucre ainsi que d'acide citrique, une substance naturelle extraite des citrons, qui donne un petit goût acidulé. Deux produits inoffensifs pour la santé, à condition de les consommer en petite quantité... Sinon, gare aux maux de ventre, aux caries et aux kilos en trop !

Dans beaucoup de sucreries, on trouve aussi un additif alimentaire controversé : l'E171. Fabriqué avec du dioxyde de titane, une sorte de poudre de roche, il sert à donner un bel aspect brillant aux bonbons. Le problème, c'est qu'il contient des nanoparticules, des grains 50 000 fois plus petits que l'épaisseur d'un cheveu. Elles sont si minuscules qu'une fois avalées, elles passent à travers la paroi de l'intestin et s'accumulent dans le corps humain. Or les scientifiques estiment qu'elles sont toxiques pour nos cellules et qu'elles provoquent probablement des cancers. [lumni.fr]

<https://laplattform.ch/node/26628>

Jacques Azam. **Pourquoi doit-on faire attention à ce qu'on mange ?** - [Paris] : France télévisions distribution, cop. 2014. - 2 min - (1 jour, 1 question)

**Résumé** : Avant que l'homme ne vive dans de jolies maisons avec des frigos pleins, il était chasseur-cueilleur. C'est-à-dire que l'homme préhistorique se nourrissait de racines, de baies et de viandes. Autant dire que les sodas, les glaces et les pizzas, il n'en avait pas. C'est au fil des siècles que notre alimentation a changé. Et depuis 100 ans, on mange de plus en plus de produits industriels. Ces aliments produits dans des usines, comme les biscuits ou les chips contiennent souvent plus de sucres et de graisses qu'il ne faudrait. [lumni.fr]

<https://laplattform.ch/node/26626>

Jacques Azam. **Pourquoi doit-on manger des légumes ?** - [Paris] : France télévisions distribution, cop. 2020. - 2 min - (1 jour, 1 question)

**Résumé** : Premier atout : ce sont de vrais cocktails de vitamines. Ton corps en raffole, ça lui donne de l'énergie ! Deuxième atout : les légumes contiennent des minéraux et des fibres, dont certains, impossibles à trouver ailleurs. Grâce à eux, tu digères mieux et tu protèges ton corps de maladies graves, comme le diabète ou le cancer.

Bonus : de nombreux légumes contiennent des antioxydants qui rendent la peau plus belle ! Alors, les légumes, c'est bon pour la santé, à condition de les choisir avec soin. Préfère les légumes de saison, si possible bio, et cultivés à côté de chez toi. [lumni.fr]

<https://laplattform.ch/node/26629>

Tania Chytil. **Qu'est-ce qu'on mange ?** - [Genève ; Lausanne ; Zurich] : RTS Radio Télévision Suisse, cop. 2020. - 58 min - (Y'a pas école ?)

**Résumé** : « Y'a pas école ? » revient pendant les fêtes de fin d'année pour proposer aux enfants de parler alimentation autrement que sur les bancs d'école. Le petit-déjeuner, c'est important ? Pourquoi faut-il manger des légumes ? Le sucre brun est meilleur pour la santé ? Et l'alimentation, c'était mieux avant ? Voilà quelques-uns des nombreux thèmes abordés pendant une heure d'émission où les enfants peuvent apprendre en s'amusant. Avec, en bonus, une recette de pâte à tartiner aux noisettes et au chocolat. [rtsmedias.ch]

<https://laplattform.ch/node/26621>

Marie Henchoz. **Switzerland cuisine.** - [S.l.] : RSR, 1994. - 3 min 56 s - (A vous la chanson)

<https://laplattform.ch/node/3463>

Kazuo Iwamura. **Le pique-nique de la famille souris : album filmé.** - Paris : L'école des loisirs, cop. 2019. - 5 min

**Résumé** : Quatorze souris chargées de leurs paniers partent en pique-nique. C'est la famille souris. On entre dans un sous-bois, la lumière est douce, l'heure est à l'oisiveté. Retrouvez les aventures de la Famille Souris dans les 10 autres albums parus à l'école des loisirs ! [ecoledesloisirs.fr]



<https://laplattform.ch/node/22502>

Andreas Johnsen. **Bugs : des insectes à manger.** - Copenhague : Danish film institute, 2016. - 47 min

**Résumé** : Le cuisinier Ben Reade et le spécialiste en nutrition Josh Evans étudient le potentiel des insectes comme aliment. En tant qu'explorateurs passionnés par la nutrition (« Food- Scouts »), ils entreprennent un voyage autour du monde et vont voir des gens chez lesquels les scarabées, les sauterelles et les asticots figurent traditionnellement au menu. Ils ne se limitent pas à faire de nouvelles découvertes gustatives mais réfléchissent aussi à la situation nutritionnelle future sur notre planète : les insectes, en tant que source de protéines, peuvent-ils à l'avenir assurer une alimentation durable et saine pour bientôt 10 milliards de personnes ? Ce film fournit des pistes de réflexion intéressantes à propos des habitudes alimentaires en mutation, du goût et du dégoût, de la modération et de la durabilité. [Education21]

<https://laplattform.ch/node/15841>



Hakan Julander. **Blue marble café : un hamburger normal.** - [S.I.] : Fabula prod., 2012. - 3 min

**Résumé** : Un client commande un « hamburger normal » dans un local de restauration rapide. Sa commande déclenche dans le monde entier différentes activités nécessaires pour réunir tous les ingrédients qui entrent dans la composition du hamburger : travail de pollinisation des abeilles, déforestation de la forêt pluviale brésilienne, synthétisation d'exhausteurs de goût chimiques, etc. Au terme d'une longue attente, le client découvre une vilaine surprise et les spectateurs reçoivent un avertissement : ils doivent traiter notre planète avec davantage de soin. Utilisant l'humour noir dans le ton tout en étant très sérieux dans son message, ce film soulève différents thèmes en lien avec la mondialisation de l'agriculture et de la production alimentaire. [Education21]

<https://laplattform.ch/node/15837>

Philippe Mach. **Malbouffe, le côté obscur de l'industrie alimentaire.** - [Genève ; Lausanne ; Zurich] : RTS Radio Télévision Suisse, cop. 2022. - 56 min - (Temps présent)

**Résumé** : C'est un constat très inquiétant : 2,2 milliards de personnes, soit 40% de la population mondiale, sont en surpoids ou obèses. La malbouffe, ou junk food, joue un rôle majeur dans cette crise de santé publique. Les preuves s'accumulent contre la nourriture industrielle ultra-transformée, des produits qui rendent accros les consommateurs les plus vulnérables. Les géants mondiaux de l'alimentaire le savent depuis 20 ans déjà. [rts.ch]



<https://laplattform.ch/node/30090>

Jean-Marc Merriaux. **A quoi servent les aliments ?** - Dijon : Canopé, cop. 2014. - 3 min - (Les fondamentaux)

**Résumé** : L'animation montre comment les aliments jouent un rôle spécifique dans notre corps et contribuent à la croissance, au bon fonctionnement de notre organisme et nous maintiennent d'une manière générale en bonne santé. [lumni.fr]

<https://laplattform.ch/node/27596>

Jean-Marc Merriaux. **Bien manger, oui mais comment ?** - Dijon : Canopé, cop. 2014. - 3 min - (Les fondamentaux)

**Résumé** : Une alimentation variée est nécessaire pour être en bonne santé. L'animation met l'accent sur ce qu'est un repas équilibré et comment l'élaborer, en apprenant quelques règles d'hygiène personnelles et collectives. Il s'agit de connaître la classification des aliments, leur origine ainsi que leur composition. [lumni.fr]

<https://laplattform.ch/node/27597>

Jean-Marc Merriaux. **Que mange-t-on ?** - Dijon : Canopé, cop. 2014. - 3 min - (Les fondamentaux)

**Résumé** : L'animation aborde la nature variée des aliments, ceux-ci sont soit d'origine animale comme la viande, le poisson, les œufs, le lait; soit d'origine végétale comme les céréales, les fruits, les légumes; soit d'origine minérale comme l'eau et le sel. [lumni.fr]

<https://laplattform.ch/node/27594>

Jean-Marc Merriaux. **Les rôles des différents repas de la journée.** - Dijon : Canopé, cop. 2014. - 3 min - (Les fondamentaux)

**Résumé** : L'animation montre comment l'apport énergétique doit être réparti dans la journée, au cours des quatre repas pour couvrir les dépenses de l'organisme ainsi que l'importance de chaque repas dans l'équilibre alimentaire. [lumni.fr]

<https://laplattform.ch/node/27598>

David Montagne. **Manger, digérer : l'aventure intérieure.** - [Paris] : france.tv studio, cop. 2019. - 28 min. - (C'est toujours pas sorcier)

**Résumé** : Max, Mathieu et Cécile se sentent mal après avoir fini leur repas. Cela les pousse à s'interroger sur l'influence des aliments sur l'humeur et la santé. Cécile part à la rencontre d'une diététicienne, Max explique comment sont digérés les aliments et Mathieu se rend à Clermont-Ferrand, pour découvrir un système digestif artificiel. [rts.ch]

<https://laplattform.ch/node/21384>

David Montagne. **Le secret des fruits et légumes ; [suivi de] La conservation des fruits et légumes.** - [Paris] : france.tv studio, cop. 2021. - 30 min - (C'est toujours pas sorcier)

**Résumé** : Cécile mange une pomme, Mathieu croque une carotte. Pour l'une, cela ne fait aucun doute : les fruits sont nos meilleurs alliés ; pour l'autre, ce sont les légumes évidemment ! Max et SAMI leur proposent d'enquêter pour savoir qui des fruits ou des légumes sont les plus bénéfiques pour l'humain. [france.tv]

<https://laplattform.ch/node/30261>

Eva Schmidt, Markus Erwig. **Le gaspillage : comment éviter de jeter nos aliments ?** - [Hambourg] : NDR, cop. 2020. - 25 min - (Xenius)

**Résumé** : En Allemagne, 18 millions de tonnes de produits alimentaires sont jetées chaque année. Ce n'est pas parce qu'un fruit ou un légume est difforme ou parce que la date de péremption d'un produit est dépassée que l'on ne peut pas le consommer. Pourtant, ces aliments finissent souvent à la poubelle. Pourquoi un tel gâchis ? Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ? [arte.tv]

<https://laplattform.ch/node/24802>



## Mallette pédagogique

Peter Menzel. **A table ! : un dossier pédagogique autour du thème de l'alimentation. 15 pays, 16 familles, leur alimentation.** - Berne : Fondation Education et Développement : Alliance Sud Lausanne, cop. 2010.

**Résumé :** Au travers d'un dossier pédagogique et de 16 posters de portrait de famille A3, ce support aborde le thème des habitudes alimentaires à travers le monde. « A table » invite à voir au-delà du simple contenu de nos assiettes. Quelles sont les conséquences de nos choix alimentaires sur notre santé, sur l'environnement, sur la vie d'autres hommes ? Suralimentation, faim, accès aux ressources, inégalités, transports des marchandises, développement durable, sont autant de thèmes abordés dans ce dossier. Évaluation. Approche très originale et attractive. Le point de départ de ce support se sont 16 portraits de familles de différents pays, au format A3, représentées avec leurs denrées alimentaires consommées en une semaine. En un seul coup d'œil, on se rend compte des habitudes alimentaires, des différences culturelles, des inégalités, de l'utilisation d'emballages, de produits frais ou transformés, etc. Bref un sujet qui permet de multiples pistes d'exploitations qui sont proposées dans le dossier pédagogique les accompagnant. A première vue, la structure du dossier est un peu compliquée. Pas d'explication des signes, propositions de 3 itinéraires, déclinés à leur tour en différentes approches. Pas clair si les fiches pédagogiques sont directement utilisables ou demandent une adaptation. Elles sont parfois très chargées en texte. En résumé, il manque un mode d'emploi clair ce qui implique que l'enseignant devra sûrement adapter. Mais le contenu vaut la peine d'y investir un peu de temps. Autre point négatif : les fiches ne mentionnent ni niveau (on sait seulement que le dossier s'adresse à des classes de 4ème à 8ème), ni durée. Il n'y a pas de proposition d'expériences ou de projet non plus, il s'agit surtout de fiches de travail en classe, écrites, sans idées d'exploitation concrètes. Dommage car le sujet s'y prêterait bien, comme par exemple organiser un déjeuner multiculturel, ou cuisiner chaque semaine le plat d'un autre pays, ou intégrer les familles dans une semaine du goût. Sinon le thème permet d'aborder de multiples aspects et de traiter au travers de l'alimentation les 5 aspects du développement durable et le dossier en mentionne les pistes pour le faire. Le mot de la fin : « Tous à table ! » [[www.educ-envir.ch](http://www.educ-envir.ch)]



**641 MALL ATAB**



## Jeux

**Bien dans ton assiette.** - Labège : Abeilles, cop. 2006

**Objectif pédagogique :** Sensibiliser sur les bienfaits d'une alimentation équilibrée et de l'activité physique. [<https://www.abeilles-editions.fr>]

**E-22**

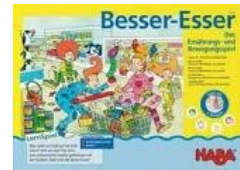
Céline Guyot. **J'apprends à bien manger.** - Paris : Nathan, cop. 2010

**Résumé :** L'enfant compose son menu en choisissant une entrée, un plat, un laitage et un dessert, sans oublier un morceau de pain et de l'eau. Il découvre avec vous des informations sur les aliments et des conseils pour apprendre à équilibrer ses repas. [Boîte du jeu]

**E-22**

Wolfgang Dirscherl. **Bien se nourrir : la pyramide des aliments.** - Bad Rodach : Haba, cop. 2009

**Résumé :** Yaourts, pommes, pâtes : portion après portion, la pyramide se complète. Il manque cependant encore quelques aliments pour se nourrir sainement. Pourras-tu trouver les bonnes plaquettes ? [Boîte du jeu]



**E-22**

**Les petits gourmets : la course au menu, mais attention aux calories !...** - Gentilly : Nathan, cop. 1992

**E-22**

Lucienne Brive. **Bon appétit : [composer son plateau repas et découvrir les bases d'une alimentation saine et équilibrée].** - Bry-sur-Marne : Educaland, 2006

**Objectif pédagogique :** L'objectif de ce jeu est d'apprendre aux jeunes enfants les bases d'une alimentation saine et équilibrée en leur apprenant les éléments principaux composant un repas.



**E-24**

Isabelle Durack. **L'alimentation : tout goûter, c'est jouer !** - CRDP de l'académie de Versailles, 2005

**Résumé :** Ce coffret de six jeux propose des outils pour une approche originale et ludique de la nutrition. Le professeur, guidé par des livrets, transmet les bases d'une alimentation équilibrée et organise des activités variées (dessin, expériences, jeux de cartes...). L'enfant découvre ainsi les aliments, leurs vertus, et devient acteur de sa santé, en prenant conscience de ce qu'est une alimentation saine. "L'alimentation - tout goûter, c'est jouer !" offre aux professeurs et à leurs élèves une autre manière de s'intéresser à l'alimentation et d'en comprendre l'importance.



**E-24**

**Allons au marché : savoir équilibrer ses repas.** - La Bussière : Edea, 2009

**Objectif pédagogique :** Ce jeu est un jeu de société fondé sur l'échange. Bien sûr, le premier qui constitue son panier, gagne. Mais les enfants échangeront, confronteront leurs connaissances dans le domaine de l'alimentation. Les objectifs développés sont : Se familiariser avec les différentes catégories d'aliments et leurs apports ; Apprendre à équilibrer son alimentation en mangeant au moins un aliment de chaque catégorie ; Reconnaître les aliments et apprendre à les nommer ; Développer l'expression orale et enrichir son vocabulaire ; Echanger et communiquer avec les autres ; Développer des stratégies de jeu.



**E-25**

**Maximémo aliments.** - Paris : Nathan, cop. 1997

**P-09**

**Imagier alimentation.** - Villeurbanne : Celda, [s.d.]

**Q-09**

**Produits alimentaires.** - U.K.Schaffhausen : I. Franklin : C. McAllister et J. WhittonSchubi [diff.], cop. 1990

**Q-09**

Monique Vigne. **A table : photographies savoureuses des aliments quotidiens.** - Paris : Nathan, cop. 1983

**Q-19**



## Affiches

**Les aliments.** - Villeurbanne : Celda Editions, 2004

**641 ALIM**

**Composons nos menus.** - Villeurbanne : Celda Editions, 2004

**641 COMP**

**Groupes d'aliments.** - Leipzig : Posterlounge, [s.d.]

**641 GROU**

**Je mange équilibré et... avec plaisir !** - Villeurbanne : Celda Editions, 2004

**641 JEMA**