

Bibliographie Enfants

Conférence santé du 11 février, qualité de l'alimentation

C'est pas sorcier, la santé vient en mangeant.

France télévision distribution, 2007. DVD.

Au programme : Mangeons équilibré. Le sucre. Les produits laitiers. Les eaux minérales, les sorciers prennent de la bouteille.

Sous-titrage pour sourds et malentendants

613.2 CES

Trop bon, très léger : menus équilibrés pour ados

Corinne Albaut

Actes Sud junior, 2007.

À un moment de la vie où le corps change très vite, on a parfois envie de dévorer sans mesure tout ce qui tombe sous la main... Ou bien, au contraire, on décide de s'astreindre à un régime excessif par crainte des kilos en trop. Il est important d'apprendre à bien se nourrir, même quand les parents sont absents !

A partir de 9 ans

641.5 ALB

Le p'tit miam, bien se nourrir mode d'emploi.

Aline Goldschmidt.

Bayard jeunesse, 2004. Collection Mode d'emploi.

Ce guide suit les directives du Programme National Nutrition Santé élaboré par le ministère délégué à la santé et a été réalisé avec les conseils de spécialistes en nutrition. Il apprend en riant pourquoi c'est important de bien se nourrir pour bien grandir. Au menu, des histoires pour découvrir à quoi servent les aliments, des infos et conseils pratiques ainsi que des recettes.

A partir de 7 ans

613.2 GOL

Comment bien manger ? non à la malbouffe !

Kate Knighton et Adam Lakrum.

Editions Usborne, 2009.

Les auteurs, ayant reçu l'aide d'experts-conseils en nutrition et diététique, abordent notamment les sujets suivants : Qu'est-ce que la malbouffe ? Pourquoi mange-t-on mal ? Les additifs alimentaires, c'est quoi ? Avec des idées de recettes saines, des conseils sportifs, le détail de ce qu'il faut manger et à quel moment, des explications pour la lecture des étiquettes et les modes de culture, les rations journalières, les problèmes de surpoids et les troubles alimentaires.

Un très beau petit guide simple, pratique et utile à donner à tous les jeunes pour qu'ils se nourrissent sainement et restent en bonne santé.

A partir de 9 ans

641 KNI

Je mange sainement.

Denise Neveu.

Gamma jeunesse, 2008. Pour bien vivre sur terre.

Notre corps a besoin d'être nourri pour grandir. Mais il ne faut pas manger n'importe quoi. Tous ces thèmes sont traités à partir de situations quotidiennes que nous rencontrons tous.

Ce petit documentaire ressemble à un album dans sa présentation et s'adresse donc aux plus jeunes.

641 NEV

Les pieds dans le plat, la face cachée de notre alimentation.

Karine Sabatier-Maccagno et Loïc Hamon.

Elka, 2007. Les carnets de Timéo.

D'où viennent les aliments que nous mangeons ? Qui sont les paysans du monde ? Quel parcours suit une matière première du champ aux rayons des magasins ? La faim dans le monde est-elle une fatalité ? Ce que nous mangeons ici a-t-il un impact humain et écologique à l'autre bout de la planète ?

Un ouvrage original pour discuter avec les enfants de la société de consommation et de la citoyenneté en suscitant l'esprit critique.

A partir de 9 ans

338.1 SAB

Le grand livre d'infos et d'activités sur les aliments.

Sonja Floto-Stammen.

Chantecler, 2008.

Un livre qui aborde successivement le lait, les œufs, les fruits et les légumes, les céréales, la viande et la volaille, le poisson, le sucre et le sel, les huiles et les graisses. Chaque chapitre comprend un coin des connaissances, les aliments, des expériences ainsi que des recettes.

A partir de 8 ans

641 FLO

L'alimentation.

textes de Nadia Benlakhel.

Milan jeunesse, 2005. Collection Agir pour ma planète.

Il s'agit ici de devenir un consommateur exigeant en s'informant sur le parcours des aliments, le décodage des étiquettes des emballages, la conservation des aliments, les traitements chimiques ou encore sur les colorants naturels.

A partir de 8 ans

641 BEN

Les aliments à petits pas.

Michèle Mira Pons.

Actes sud junior, 2008. A petits pas.

Michèle Mira Pons est journaliste et réalisatrice, passionnée des questions d'environnement et de santé publique. Elle nous invite ici à mieux connaître les aliments et à prendre conscience de l'importance qu'il faut accorder à ce que l'on mange.

A partir de 9 ans

641 MIR

et aussi :

Les contes du grand appétit.

Françoise Chaze.

Gulf stream éditeur, 2006. Le chemin des contes.

Sept petits contes dont les héros sont d'incorrigibles gourmands et qui parlent du plaisir de manger mais pas n'importe quoi et pas n'importe comment : La caverne de l'ogre blanc. Le géant géant et le génie du vent. La sorcière tête en l'air. Le caprice des tomates. L'île raisin. Les dragons gourmands. La révolte du potager.

Les textes sont accompagnés par de très belles illustrations de Frédérick Mansot.

Enfin un dernier chapitre aborde quelques notions de diététique.

C CHA

Pourquoi tu ne manges pas, Amélie Ramolla ? : cinq petites histoires à pleurer de rire pour apprendre à bien se nourrir

Aline Guichard, illustrations de Quentin Blake

Bayard jeunesse, 1993.

Avec la collaboration du Comité français d'éducation pour la santé.

I GUI

Marlène grignote tout le temps.

Dominique de Saint-Mars ; illustrations de Serge Bloch.

Calligram, 2003. Collection Ainsi va la vie.

Lili a invité Marlène en vacances. Dur de se mettre en maillot quand on est un peu trop ronde! Et Max et Lili découvrent une Marlène inquiète et parfois triste. Comment, avec leurs parents, vont-ils l'aider? Ce livre permet de comprendre pourquoi on mange trop. Ce n'est pas qu'un manque de volonté ! Problèmes de santé? Mais la solitude, la jalousie, l'inattention d'une mère, l'absence d'un père sont aussi des souffrances que la nourriture peut combler. Il faut changer ses habitudes tout doucement, goûter au plaisir de résister, retrouver l'estime de soi, parler vrai, en ouvrant d'autres portes que celles du frigo !

I SAI