

L'alimentation pour les tout-petits



Sélection de documents

Octobre 2017

mMEDIATHEQUE

L'ESPACE CULTUREL FRANÇOIS MITTERRAND

27 rue Louis Saulnier - BP117 – 69883 Meyzieu cedex
Tél. 04 37 44 30 70 - fax : 04 37 44 30 71 - mediat@mairie-meyzieu.fr



Ville de Meyzieu

Documentaires : pour les parents

Libérons l'assiette de nos enfants ! : Le dico de l'alimentation des 3-10 ans / Laura Annaert, Laurence Haurat. - Ed. La Martinière, 2010. - (Atelier pratique). - 304 p.

Didactique, un dictionnaire de A à Z. Rassurant, le double point de vue de 2 spécialistes. Astucieux, un livre truffé de conseils malins Gourmand, des recettes faciles que les enfants aiment. Ce basique vous donne les clefs pour mieux appréhender l'alimentation de votre enfant, lui donner le goût d'une alimentation diversifiée, dédramatiser les conflits et aplanir les difficultés pour en faire un mangeur épanoui. Essentiel !

613.2 ANN

La cuisine des petits gourmands / Alexandra Beauvais ; photographies de Amélie Roche. - Gründ, 2011. - 124 p.

Vos enfants ne veulent pas manger de légumes ? Vous aimeriez qu'ils mangent équilibré pour favoriser leur croissance ? Du Wok de poulet aux œufs au lait, ce livre vous propose près de 60 recettes équilibrées et appétissantes pour des petits gourmands en pleine forme ! De l'entrée au dessert, en passant par les goûters, des recettes tendance, bio et bon marché, des variantes pour les enfants allergiques et 16 propositions de menus de saison pour tous les jours.

641.562 BEA

Bébés: 100 recettes de 4 à 36 mois. - Hachette Pratique, 2017. - 220 p.

Jus de carotte, Purée de pommes de terre et d'endives, Compote de poires, Boudoirs maison ou encore Croque-monsieur... Des recettes pour cuisiner toute l'année pour bébé et l'accompagner dans sa découverte des goûts. Des sommaires thématiques illustrés. Des listes d'ingrédients accompagnées de QR code à flasher pour faciliter vos courses. Plus besoin de les prendre en note.

641.562 BEB

Purées pour bébés et repas pour enfants : 80 recettes qui combleront votre poupon! / Sandra Cohen. - Les Editions les malins, 2011. - 93 p.

Consultante en nutrition, Sandra Cohen vous présente 80 recettes de purées et de repas pour enfants. De la première purée aux premiers repas en passant par le premier gâteau d'anniversaire, ce livre vous permettra de vivre une foule de moments précieux.

641.562 COH

Cuisine pour mon bébé. - First, 2016. - 240 p.

Soupe de petits pois, Petits roulés de jambon au fromage frais, Gratin de chou-fleur, Petit pot de courgette, riz et lapin, Petite soupe de pastèque, Compote marbrée aux fruits... Purées variées, compotes en tout genre, petits plats créatifs, desserts et goûters gourmands : faites le plein de recettes et d'idées simples et originales pour éveiller bébé aux goûts, saveurs et couleurs, pour que le moment du repas soit un plaisir pour vous comme pour lui !

641.562 CUI

Les bons petits plats des mamans débordées / Christel Dufrasne. - Gramond-Ritter, 2010. - 154 p. - (Recettes en confiance).

Comment concilier une riche carrière professionnelle et une vie de famille harmonieuse autour d'un bon repas ? Comment jongler entre le stress du boulot et les fourneaux, entre les enfants et le mixeur ? Jeune maman dynamique, Christel Dufrasne a pris le temps de livrer ses secrets de cuisine qui ont rendu zen bon nombre de mamans débordées. Des apéritifs aux douceurs en passant par les petits pots pour bébé, *Les bons petits plats des mamans débordées* est une aide précieuse pour faciliter le quotidien. Composez des repas express et savoureux pour les enfants, la famille et les amis tout en profitant de vos soirées. Un livre pour celles et ceux qui veulent cuisiner vite et bien, à conserver avec son agenda ! Les recettes de Christel Dufrasne se préparent en un tour de main. A vos fourneaux, prêt ? servez !

641.562 DUF

Cuisine pour nos enfants / Anne-Laure Esteves. - Solar, 2014. - 409 p. (1001 Recettes).

Cuisiner pour nos chères petites têtes blondes relève parfois du casse-tête quand il s'agit de leur faire manger des légumes ou essayer de nouveaux plats, mais cela devient vite une fête lorsque les desserts et autres délices du goûter font leur entrée ! Laissez place à la créativité et épatez vos enfants ! Faites-les saliver d'envie en leur proposant un accordéon de tomates et de mozzarella, étonnez-les avec des boulettes d'agneau en porc-épic, séduisez-les avec des bâtonnets à l'orange et partagez leur joie en dégustant des bonshommes de pain d'épice.

641.562 EST

J'aime pas ça ! : Faire manger de tout aux enfants / Fiona Faulkner. - Ed. Tutti Frutti, 2012. - 128 p.

Guide indispensable et soutien sans faille aux parents qui ont du mal à faire manger des aliments sains et diversifiés à leurs enfants, ce livre regorge de conseils utiles, d'astuces et de délicieuses recettes, pour que les enfants découvrent enfin le plaisir de faire la cuisine et de manger de tout. A l'aide de recettes testées et approuvées par les petits eux-mêmes lors de ses ateliers culinaires, Fiona Faulkner va vous aider à transformer les habitudes alimentaires des enfants les plus difficiles !

641.562 FAU

Les 200 plats préférés des enfants / Emma Jane Frost. - Marabout Côté Cuisine, 2010. - 239 p. - (Les petits costauds).

200 recettes et variations pour que les repas des enfants soient un vrai moment de plaisir pour eux et pour leurs parents. Des petits déjeuners variés, des mini hamburgers, des gratins de macaroni, des nuggets de poulets faits maison, des sandwiches originaux pour les pique-niques, des muffins, des popcorns à faire soi-même, des milk shakes de fruits, etc.

641.562 FRO

Cuisinez pour vos enfants : Plus de 150 recettes pour petits gourmands / Annabel Karmel. - Solar, 2007. - 144 p.

Comment assurer à vos enfants santé, vigueur et tonicité grâce à une alimentation équilibrée. Des toutes premières purées au plat des grands, Des informations nutritionnelles apportées pour chaque recette, afin de mieux élaborer vos menus quotidiens selon l'âge de votre enfant. Tout ce qu'il faut savoir sur le sevrage, la croissance, l'éveil du goût, les régimes spécifiques... Les précieux conseils d'une spécialiste de l'alimentation des tout-petits.

641.562 KAR

Spécial enfants : 3 à 5 ingrédients / 15 minutes. - Larousse cuisine, 2016. - 104 p.

55 recettes pour bluffer les p'tits loups. Préparer des petits plats quotidiens variés, équilibrés et qui plaisent aux enfants, tout cela en 15 minutes chrono et avec 3 à 5 ingrédients : le rêve de tous les parents ! Pour cela, essayez nos 55 recettes taillées sur mesure. Faciles à réaliser, pleines de couleurs et de variétés, elles vous permettront de ruser face aux plus récalcitrants : taboulé coloré à la carotte, petits feuilletés chipolata épinards, quinoto au parmesan, petites mousses à la grenade... 3 ingrédients et 15 minutes pour que les repas deviennent un jeu d'enfant !

641.562 SPE

Premiers repas de bébé / Blandine Vié, Henri Bouchet. - Marabout, 2010. - 128 p.

Le best seller de Marabout revu et illustré! L'alimentation fait partie des apprentissages ; c'est dans la petite enfance qu'il faut prendre de bonnes habitudes alimentaires permettant de construire son capital santé et d'éduquer le palais de l'enfant. Ce livre s'adresse aux mamans de petits enfants de la naissance à environ dix-huit mois, il propose un grand choix de recettes pour tous les repas, classées par tranche d'âge ainsi que les conseils du pédiatre pour éviter et soigner les petits problèmes digestifs.

641.562 VIE

Documentaires : pour cuisiner en famille

On joue avec la nourriture ! 22 décors à créer et savourer / Hélo-Ita, - Mila éditions, 2016.

Ce livre propose 22 recettes ludiques et simples à réaliser pour créer ses propres décors, personnages ou animaux d'admirer, puis à déguster ! L'oeuf dur se transforme en souris, la brioche se fait carrosse de princesse, un requin-pomme de terre surgit d'un lit de sauce tomate... et on en redemande. Chaque page stimule l'imagination et donne envie aux enfants d'enfiler leur tablier de cuisinier pour créer des plats joliment... bons !

En cours d'acquisition

Avec Maminie, je cuisine en chantant pour ma santé / Christine Bouguet-Joyeux. - Ed. du Rocher, 2014. - 96 p.

Savoir ce qui est bon pour la santé dès que l'on est petit, c'est le pari - gagné - de ce livre plein de couleurs, de saveurs, de chansons. Connaître la qualité des aliments, leur valeur nutritionnelle, prendre conscience que nous mangeons sans nous en rendre compte 24 nutriments qui vont donner au corps tout ce dont il a besoin pour penser, marcher, travailler, dormir, grandir et vieillir chaque jour d'un jour. Comprendre le pourquoi des choix alimentaires, le meilleur moyen de cuisson, douce cuisson, pour ne pas abîmer les aliments, conserver leurs goûts, bref se régaler en famille. A 100 ans tous ces petits, formés en chantant, n'auront rien oublié de ce qu'ils auront appris avec le livre de Maminie. Grâce aux comptines et aux chansons qui les accompagnent tout au long du livre, ils se souviendront longtemps des bons moments partagés en famille dans la cuisine. Une méthode originale et ludique pour accompagner les petits marmittons, qui sauront désormais ce qu'est un bon repas, et où commence la santé du corps, de l'esprit, et même du cœur !

BJ 641.563 BOU

Je cuisine avec mon pot de yaourt : 50 recettes salées et sucrées pour apprendre à cuisiner / Marion Beilin. - Solar, 2015. - 95 p. - (MasterChef junior).

Avec les 50 recettes salées et sucrées proposées dans le livre, c'est toi le chef ! Des recettes simples mais bluffantes avec pour seul instrument de mesure un pot de yaourt ! Un livre destiné aux enfants de 6 à 12 ans pour leur apprendre à cuisiner comme les grands tout en s'amusant. Les enfants pourront réaliser des entrées, des plats et des desserts pour le plaisir de tous : mini-pizzas, bouchées à la mousse de thon, boulettes de risotto, mousse choc blanc ou encore tartelettes tout sourire.

BJ 641.8 BEI

C'est moi le chef! / Marmiton. - Ed. Play Bac, 2016. - 139 p.

Des recettes gourmandes et faciles à réaliser pour épater ses parents et ses copains. Et plein d'astuces et de conseils pour les réussir !

BJ 641.81 CES

Je cuisine comme un grand / Olivier Chaput. - Eyrolles, 2014. - 47 p.

Le chef chef Olivier Chaput met la cuisine à la portée des plus jeunes. Grâce à ce livre, tu découvriras le plaisir de cuisiner en suivant pas à pas les étapes des recettes. Olivier va te montrer que la cuisine est un jeu d'enfant.

BJ 641.81 CHA

Je cuisine bio avec les enfants : 55 recettes pour apprendre / Marie Chioca. - Terre vivante, 2016. - 154 p.

BJ 641.81 CHI

L'atelier des petits chefs : 40 recettes de Philippe Gauvreau / Philippe Gauvreau ; Isabelle Nicolazzi ; photographies de Philippe Barret. - Glénat, 2008. - 96 p.

Livre pédagogique proposant des recettes conçues pour les enfants, avec une attention particulière portée à la diététique et l'équilibre des repas, ainsi qu'à la qualité et l'origine des produits.

BJ 641.81 GAU

Je rêve d'être un grand chef. - De La Martinière Jeunesse, 2011. - 71 p.

19 grands chefs se livrent sous la forme d'une interview dans laquelle ils retracent leur parcours et présentent une recette simple à réaliser.

BJ 641.81 JER

Albums jeunesse : pour en parler aux enfants

La Saucisse partie / Allan Ahlberg ; illustré par Bruce Ingman. - Gallimard jeunesse, 2007. - 48 p.

Banjo est sur le point de croquer dans la saucisse de son déjeuner lorsque celle-ci s'enfuit, suivie par la fourchette, la table et même les frites. Banjo, affamé, se lance à la poursuite de son repas.

BJ A AHL [Étiquette bleue – Albums divers]

La Soupe brûle / Pablo Albo ; illustré par André Letria. - OQO, 2009. - 30 p.

Souffle ma fille, souffle. Tous les jours, les enfants doivent affronter des défis qui leur semblent souvent insurmontables, même si les adultes les voient comme insignifiants ; dans ce cas précis, une soupe qui brûle.

BJ A ALB [Étiquette bleue – Albums divers]

J'ai faim ! / Mireille d' Allancé. - L'Ecole des Loisirs, 2007. - 23p.

Ce que Chouchou préfère à la cantine, c'est le dessert. Mais aujourd'hui, l'affreux Gontrand lui a fait une sale blague pour lui piquer sa part...

BJ A ALL [Étiquette bleue – Albums divers]

Cornebidouille / Pierre Bertrand ; illustré par Magali Bonniol. - L'Ecole des Loisirs, 2012 (2007 Première édition). - 26p.

Pierre ne veut pas manger sa soupe et son père le met en garde : la sorcière Cornebidouille viendra cette nuit s'il continue son caprice. Pierre n'y croit pas une seconde mais dans la nuit, la sorcière apparaît. Qu'à cela ne tienne, il en faut plus pour faire peur à Pierre.

BJ A BER [Lot sorcières]

Grand-mère Sucre, grand-père Chocolat / auteur Gigi Bigot ; illustré par Josse Goffin. - Bayard Jeunesse, 2001. - (Les Belles HISTOIRES des tout-petits). - 24 p.

Un grand-père Chocolat et une grand-mère Sucre s'aiment et se disent des mots doux. Un jour, ils se fâchent et se disent des mots durs. Mais, bientôt, par la magie des mots, ils se retrouvent parce qu'ils se sont trop manqués.

BJ A BIG [Étiquette rouge – Premiers albums]

Le Repas / illustré par Marion Billet. - Milan jeunesse, 2012. - (Mes Bébés Docs). - 20 p.

Un imagier permettant aux tout-petits d'identifier et de définir les principaux aliments et les quatre repas de la journée.

BJ A BIL [Étiquette jaune – Albums d'éveil]

Je veux des pâtes ! / Stéphanie Blake. - L'Ecole des Loisirs, 2008. - 28 p.

Simon a beau être un Superlapin, ses goûts en matière d'alimentation ne sont pas variés. Quand sa mère l'appelle pour manger ses tartines, quand son père lui dit de finir sa viande et ses légumes, Simon répond qu'il veut seulement manger des pâtes. Mais quand sa mère lui promet un gâteau au chocolat à condition qu'il mange d'abord sa soupe, il finit par venir à table.

BJ A BLA [Étiquette bleue – Albums divers]

Goûte au moins ! / Maïa Brami ; illustré par Stéphane-Yves Barroux. - Circonflexe, 2005. - 25 p.

Lionel ne veut manger que des pâtes, car aucun légume ne trouve grâce à ses yeux. Avant même de les avoir goûtés, il les déteste. Prenant son mal en patience, sa maman lui lit des contes qui parlent de haricots, de petits pois... Des contes classiques pourtant mais dont Lionel ne reconnaît plus le dénouement. Jusqu'au jour où les légumes sortent du livre pour manifester : « tu nous détestes sans même nous connaître » !

BJ A BRA [Étiquette bleue – Albums divers]

Si tu ne manges pas ta soupe... / Ingrid Chabbert ; Séverine Duchesne. - Frimousse, 2015. - 28 p.

"Si tu ne manges pas ta soupe, tu auras un nez tout vert..., Si tu ne manges pas ta soupe, tu resteras tout petit... Si tu ne manges pas ta soupe, la sorcière Bougounou te jettera un sort... Si tu ne manges pas ta soupe, des cheveux pousseront dans tes oreilles..." Quelle énergie pour arriver à faire avaler sa soupe à Louis ! Mais quand papa s'installe à table (il est tout petit, a un nez vert et des cheveux dans les oreilles), plus questions de chipoter ! Louis engloutit sa soupe et... en redemande !

BJ A CHA [Étiquette bleue – Albums divers]

A table ! / Rebecca Cobb. - L'Ecole des Loisirs, 2014. - (Lutin poche). - 29 p.

L'heure du déjeuner est toujours un moment délicat quand les enfants doivent abandonner leurs jouets pour passer à table. L'assiette boudée par la fillette fait la joie de trois gourmands, qui s'invitent à sa table.

BJ A COB [Étiquette bleue – Albums divers]

Comptines pour se régaler / Cécile Hudrisier. - Lito, 2009. - (Comptines à lire à deux). - 23 p.

Une sélection de comptines traditionnelles sur les plaisirs de la table : Il était une dame Tartine ; J'aime la galette ; Un petit chat gris ; Mon petit lapin ; La danse des légumes ; A la soupe, etc.

BJ A COM [Étiquette jaune – Albums d'éveil]

L'Ogrionne / Philippe Corentin. - L'Ecole des Loisirs, 2011 (1991 Première édition). - (Lutin poche). - 32 p.

" Ah! non, c'est pas vrai ! " proteste Loustique. " Encore des carottes! " " Ça suffit ! Epluche ! " dit le loup qui, une fois de plus, est rentré bredouille de la chasse. Il n'a pas de chance le loup. Il a un ogre pour voisin. Et quel ogre! Un qui attrape tout, les animaux, les enfants, les gentils, comme les méchants. Un vorace qui ne laisse rien, pas même les os. Chez les loups, c'est la famine...

BJ A COR [Étiquette bleue – Albums divers]

Zigomar n'aime pas du tout les légumes et il a bien raison / Philippe Corentin. - L'Ecole des Loisirs, 2009 (1992 Première édition). - 32 p.

Zigomar, le merle, donne des leçons de vol et de pilotage à son amie la souris Pipioli. Malheureusement, dans leurs essais, ils se retrouvent prisonniers des légumes.

BJ A COR [Étiquette bleue – Albums divers]

Dans mon omelette de riz / Saori Kamino. - Lirabelle, 2009. - (Tesselles de Bologne). - 22p.

Si la recette n'a rien de surprenant, le plat quant à lui nous réserve bien des surprises. C'est tout un monde qui se joue sous nos yeux d'enfants. Regardez chaque détail car sous le minimalisme du texte se cachent des images minutieusement orchestrées.

BJ A COR [Étiquette bleue – Albums divers]

Les deux goinfres / Philippe Corentin. - L'Ecole des Loisirs, 1999.

Maman dit tout le temps à Bouboule de ne pas manger trop de gâteaux. Mais il n'est pas né le gâteau qui la rendra malade !

BJ A COR [Étiquette bleue – Albums divers]

A table ! / Louise-Marie Cumont. - MeMo, 2010. (Tout-petits MeMômes). - 36 p.

A partir de collages de tissus et de papiers, une scène de repas familial est reconstituée : du repas prêt à la vaisselle en passant par les difficultés pour faire apprécier les aliments cuisinés.

BJ A CUM [Étiquette rouge – Premiers albums]

A table ! / Katy Couprie ; Antonin Louchard. - Thierry Magnier, 2008.

Un imagier autour de la nourriture et du repas : ce qu'on aime, ce qu'on déteste, les couleurs des aliments, les légumes, le poulet et la dinde de Noël, les fruits, les desserts, le petit déjeuner, le dîner, le pique-nique, les fêtes et les anniversaires.

BJ A CUM [Étiquette jaune – Albums d'éveil]

Je n'aime pas la salade ! / Tony Ross. - Gallimard jeunesse, 2009. - 32p.

Une petite princesse décide de bannir de son alimentation les crudités. Sa gouvernante l'emmène voir le jardinier qui lui montre comment les légumes poussent et la petite fille plante des graines de tomate. Une fois les fruits de son pied de tomate arrivés à maturation, elle se force à les goûter et finit par les trouver délicieux.

BJ A CUM [Étiquette bleue – Albums divers]

La Promesse de Mirto : Ou comment le premier humain refusa de tuer l'animal / Jennifer Dalrymple. - Oskar, 2016. - 47 p.

Mirto part à la chasse pour la première fois. On lui a expliqué qu'il fallait tuer pour pouvoir vivre. Mais lorsqu'il blesse une marmotte, son cœur se brise. Non, il ne peut pas tuer pour vivre. Aussi, il décide qu'il ne chasserait plus jamais, même si son clan ne partage pas sa décision. Mirto est le premier humain qui refusa de tuer pour se nourrir. Par cet acte, il prouvera à tous que l'on peut vivre sans tuer des animaux.

BJ A DAL [Étiquette blanche – Albums pour tous]

Un petit creux / Françoise Diep ; illustré par Barbara Martinez. - Lirabelle, 2003.

Tatie Goulue mange tous ceux qu'elle trouve sur son chemin jusqu'à ce qu'elle rencontre un petit écureuil malin....

BJ A DIE [Étiquette orange – Contes]

Nous, ce qu'on préfère / Malika Doray. - L'Ecole des Loisirs, 2012. - (Loulou & Cie). - 20 p.

Le lapin mange une soupe de carottes, la souris, une soupe de gruyère, la grenouille, une soupe de mouches, l'oiseau, une soupe de vers de terre. Et le loup ?

BJ A DOR [Étiquette rouge – Premiers albums]

Miam, je vais te manger ! / Corinne Dreyfuss. - Casterman, 2008. - 20 p.

A la manière d'une comptine, une histoire malicieuse pour apprendre à finir tous ses repas, où tout le monde mange tout le monde : le lapin, les carottes ; la grenouille, la mouche ; la poule, le ver de terre...

BJ A DRE [Étiquette rouge – Premiers albums]

Quand je prends mon petit déjeuner / Peter Elliot. - L'Ecole des Loisirs, 2012. (Pastel). - 26 p.

Quand je prends mon petit déjeuner et que je dors encore un peu, le goût du jus d'orange me rappelle le soleil de l'Espagne. Mes yeux se posent sur la belle couleur dorée du pain, et je me souviens de ce que nous a appris la maîtresse sur les champs de blé.

BJ A ELL [Étiquette bleue – Albums divers]

La Tarte aux fées / Michaël Escoffier ; Kris Di Giacomo. - Frimousse, 2013. - 32 p.

Afin de sustenter son fils qui refuse de manger, Papa crapaud lui propose une tarte aux fées...

BJ A ESC [Étiquette bleue – Albums divers]

On ne joue pas avec la nourriture / Ludovic Flamant ; illustré par Emile Jadoul. - L'Ecole des Loisirs, 2009. - 16 p.

Quand le bébé repeint le mur avec sa tartine de confiture, son père le gronde et l'enfant boude. Mais quand son père cherche à le faire manger en faisant l'avion avec la cuillère, là c'est l'enfant qui lui explique qu'il ne faut pas jouer avec la nourriture.

BJ A FLA [Étiquette rouge – Premiers albums]

La Soupe aux miettes / Ludovic Flamant ; Emile Jadoul. - L'Ecole des Loisirs, 2007. (Pastel). - 12 p.

Pour préparer de la soupe aux miettes, il faut une petite casserole, une petite fourchette, un peu de terre et quelques croquettes pour chat...

BJ A FLA [Étiquette rouge – Premiers albums]

Un repas chez Amélia la sorcière / Carine Foulon ; illustré par Elise Catros. - La Palissade, 2014. - 24 p.

Connaissez-vous les cupcakes aux toiles d'araignée ? Le risotto aux champignons et aux noisettes ? Non ? Alors laissez-vous séduire par le menu d'Amélia. Pour fêter Halloween, la gentille sorcière a invité ses amis. Les écureuils se mettent à table. Venez vite les rejoindre ! Une aventure pour les petits gourmands à partir de trois ans pour découvrir les fruits et les saveurs de l'automne. En bonus, la recette du gâteau aux noisettes des écureuils.

BJ A FOU [Étiquette bleue – Albums divers]

Popi a faim / Marie-Agnès Gaudrat ; illustré par Helen Oxenbury. - Bayard Jeunesse, 2006 (1997 Première édition). - 16 p.

Popi et Léo mangent un gâteau.

BJ A GAU [Étiquette rouge – Premiers albums]

Panique chez les petits pois : une enquête de l'inspecteur Lapou / Bénédicte Guettier. - Gallimard jeunesse / Giboulées, 2008. - 25 p.

L'inspecteur Lapou en balade se fait renverser par une horde de petits pois en folie qui fuient le potager, craignant de se faire manger par les pigeons... L'inspecteur Lapou doit alors faire preuve de persuasion pour convaincre les pigeons de délaissé un plat si fameux...

BJ A GUE [Étiquette bleue – Albums divers]

Voir aussi les autres aventures de L'inspecteur Lapou

Mandarine et Kiwi : la courge masquée / Laïla Héloua ; illustré par Nathalie Lapierre. - Bayard Canada Livres, 2012. - (Le Raton Laveur). - 24 p.

Pour préparer l'Halloween, Mandarine et Kiwi se rendent chez un agriculteur pour choisir leurs citrouilles. Après avoir découvert l'origine de ce fruit apprécié par les Incas et les Mayas, les enfants s'émerveillent en arrivant chez monsieur et madame Pâtisson. Le champ s'étend à perte de vue et comprend de nombreuses variétés de courges. C'est l'occasion d'en apprendre plus sur la famille des cucurbitacées. Des délicieuses courges musquées aux potirons de la taille du carrosse de Cendrillon, cet aliment n'aura plus de secret pour Mandarine et Kiwi. Cette joyeuse escapade se terminera par une bonne recette de potage dégusté entre amis.

BJ A HEL [Étiquette bleue – Albums divers]

Comptines pour les gourmands / Cécile Hudrisier. - Didier Jeunesse, 2011. - (1 Livre, 1 cd).

Cet album présente une douzaine de comptines issues du répertoire français et international pour familiariser les tout-petits à la nourriture.

BJ A HUD [Étiquette jaune – Albums Éveil]

Vert de trouille / Kadi Katou ; illustré par Séverine Duchesne. - Bower, 2008. - (Rires, polochons et tintamarre). - 28 p.

C'est l'heure, et comme tous les mercredis, il va falloir se battre contre cette chose puante et dégoûtante, les épinards. Un livre d'humour sur ce que les enfants détestent manger.

BJ A KAT [Étiquette bleue – Albums divers]

J'ai pas faim / Frédéric Kessler. - Thierry Magnier, 2008. - 19 p.

A table, un petit lapin s'obstine à ne rien vouloir manger, malgré les efforts de ses parents, ses grands-parents, ses oncle et tante et de son médecin qui défilent devant sa chaise haute pour lui faire avaler son repas cuillère par cuillère. Mais lorsque toute la maison est endormie, il court dévorer tout ce qu'il peut, juste pour se faire plaisir !

BJ A KES [Étiquette bleue – Albums divers]

Le Chat du Yangtsé / Catherine de La Clergerie ; illustré par Claire de Gastold. - P. Picquier, 2013. - 32 p.

Un soir d'orage, Victor et ses parents se réfugient dans un restaurant chinois à Belleville. L'ambiance y est assez étrange. Au moment de prendre la commande, un chat roux demande à Victor de venir l'aider en cuisine. Il découvre le chat du Yangtsé faisant lui-même la cuisine, s'inspirant pour ses recettes des poèmes de son vieux maître Tou Fou. Un album qui mêle recettes et poèmes.

BJ A LAC [Étiquette orange – Contes]

P'tit Loup n'aime que les pâtes / Orianne Lallemand ; Eléonore Thuillier. - Auzou éveil, 2015. (P'tit loup). - 18 p.

Une histoire tendre et malicieuse de P'tit Loup Aujourd'hui, P'tit Loup ne veut pas de son repas. Il n'aime pas les champignons ! Ni le jambon ! Ni les légumes ! Chaque jour, c'est la bataille. P'tit Loup n'aime que les pâtes...

BJ A LAL [Étiquette rouge – Premiers albums]

Les Trois petits cuisiniers / Jutta Langreuter ; illustré par Quentin Gréban. - Mijade, 2003. - 26 p.

Il était une fois trois petits cuisiniers hauts comme trois pommes. Leur passion ? Cuisiner, bien sûr, mais surtout pour les enfants ! Ce jour-là, les trois petits cuisiniers sont entrés dans la maison d'une petite fille. Ils commencent à préparer des crêpes...

BJ A LAN [Étiquette bleue – Albums divers]

A table ! / Stéphanie Ledu ; illustré par Thérèse Bonté. - Milan jeunesse, 2010. (Mes p'tits docs). - 29 p.

Les textes courts et instructifs sont écrits sur du papier indéchirable. Ils permettent de pouvoir répondre aux questions des enfants autour du thème de la table. Parmi les thématiques abordées, le rituel alimentaire dans le monde, la raison pour laquelle il est nécessaire de manger, ce qu'il y a dans les aliments, ce qu'on mange dans le monde, etc.

BJ A LED [Étiquette jaune – Albums d'éveil]

Non-Non a très faim, mais ne sait pas de quoi... / Magali Le Huche. - Tourbillon, 2009. - 26 p.

Non-Non a faim mais rien ne lui fait envie dans son frigo. Il part alors en quête de nourriture dans Sous-Bois-les-Bains. Ni le gatorotte bio de Bio, ni les fourmis de Grouillette la tortue, ni les bouillons de Zoubi la grenouille et ni les hamburgers de Grocroc le cabot ne parviennent toutefois à le tenter. C'est alors que deux vers s'engouffrent dans d'immenses tartines. Un livre à flaps.

BJ A LEH [Étiquette bleue – Albums divers]

Canaille n'aime pas la soupe / Jean Leroy ; illustré par Emile Jadoul. - Casterman, 2013. - 16 p.

Canaille est un petit poney à bottes rouges et au caractère bien affirmé, qui vit comme un petit garçon de 4-5 ans. Facétieux et enjoué, Canaille peut se mettre en colère (jamais très longtemps), mais il adore surtout rire, comme tous les enfants. Au fil de ses aventures, on fait aussi la connaissance de sa maman, très patiente, de son papa, toujours prompt à inventer un nouveau jeu abracadabrant, et de sa petite sœur Cannelle, qui aurait un peu trop tendance à le suivre et à l'imiter... Dans sa deuxième aventure, Canaille est mécontent car, pour le dîner, il y a de la soupe. Comme Cannelle, le petit poney préférerait largement manger des pâtes. Mais papa a préparé une soupe spéciale : il a caché un trésor au fond des bols... Slurp, slurp ! La soupe est vite terminée et le trésor trouvé ! Mais chut, il ne faut pas le dire à Maman !

BJ A LER [Étiquette rouge – Premiers albums]

La Soupe à la grimace / Hélène Leroy ; illustré par Eric Gasté. - Bayard Jeunesse, 2008. - 30 p.

Attention, Georgette, si tu ne manges pas ta soupe, le Crackmiam va venir te chercher... Georgette déteste la soupe au chou, mais elle a si peur du grand méchant Crackmiam qu'elle se force à tout avaler. Un jour, Georgette en a assez, et elle décide de partir à la recherche de ce drôle de monstre...

BJ A LER [Étiquette jaune – Albums d'éveil]

Manger, à quoi ça sert ? / Sylvie de Mathuisieulx ; Catherine Millécamps ; Laurent Sabathié ; illustré par Rébecca Dautremer. - Belin, 2005. (Les Questions de Justine). - 24 p.

Quels sont les aliments qui te font grandir ? Pourquoi ne se nourrit-on pas de la même manière dans tous les pays ? Comment savoir ce qu'un animal doit manger ? Avec Justine, réponds à toutes ces questions ! Pars à la découverte de photo-reportages et de documents scientifiques qui te feront voyager pour comprendre le monde.

BJ A MAT [Étiquette jaune – Albums d'éveil]

Chamalo ne veut pas manger sa soupe / Charlotte Moundlic ; illustré par Marion Billet. - Flammarion jeunesse, 2011. - 15 p.

Chamalo, un héros pour partager les grandes comme les petites aventures de tous les jours ! La soupe, c'est plein de vitamines, et c'est très bon pour la santé ! dit Papa. Chamalo n'est pas d'accord : il n'aime pas la soupe.

BJ A MOU [Étiquette rouge – Premiers albums]

Je mange sainement / Denise Neveu ; illustré par Larissa Mayorova. - Ecole active, 2008. - (Pour bien vivre sur Terre). - 38 p.

Des indications pour que les enfants apprennent à respecter un équilibre alimentaire et varient les ingrédients tout en suivant le slogan : "manger 5 fruits et légumes par jour".

BJ A NEV [Étiquette jaune – Albums d'éveil]

L'Alimentation / Françoise Rastoin-Faugeron ; illustré par Benjamin Chaud. - Nathan Jeunesse, 2002. (En grande forme). - 32 p.

Pour découvrir des notions de santé et d'hygiène, en compagnie de Rémi, Lilou et leur petit monstre rigolo. En regard, l'histoire illustrée et des informations documentaires.

BJ A RAS [Étiquette bleue – Albums divers]

Manger / Elisabeth Brami ; Philippe Bertrand. - Seuil Jeunesse, 1999. - (Petits bobos, petits bonheurs). - 32 p.

Un livre cartonné qui se déplie comme un accordéon et que l'on peut lire des deux côtés. D'un côté les petits bonheurs : boire avec une paille, pique-niquer sur l'herbe avec des copains, manger avec les doigts, etc. De l'autre, les petits bobos : être obligé de manger ou de rester à table, attendre d'avoir avalé pour parler, être privé de bonbons, etc.

BJ A RAS [Étiquette jaune – Albums d'éveil]

Dim Dam Doum : un drôle de goûter / Katherine Roumanoff ; adapté de Laetitia Toumelin ; photographies de Marc Chevalier et Eric Guillot. - Magnard Jeunesse, 2005. - (Les Petits doudous de Katherine Roumanoff). - 20 p.

Nanny Nounou garde Dim, Dam et Doum, mais ils refusent de goûter au porridge qu'elle leur a préparé. Les aventures de ces petites chenilles aident les jeunes d'enfants à appréhender le monde tel qu'il est, avec de bons et de moins bons moments.

BJ A ROU [Étiquette rouge – Premiers albums]

Mais qui a mangé le loup ? / Alex Sanders ; Greg MacGregor. - Gallimard jeunesse / Giboulées, 2006. - 28 p.

Le loup a disparu et il s'agit de retrouver qui l'a mangé.

BJ A SAN [Étiquette rouge – Premiers albums]

Drôles de goûts ! / Laurence Schmitter ; Vanessa Gautier. - Editions SED, 2008. - 14p.

Maman Souris a des soucis pour nourrir Souricette. Celle-ci est extrêmement difficile.

BJ A SCH [Étiquette bleue – Albums divers]

Soupe de maman / Karin Serres ; illustré par Clémence Pollet. - Rouergue, 2011. - 34 p.

Pour faire une bonne soupe, la meilleure soupe du monde, goûteuse, nourrissante et équilibrée, il faut une maman ! Un récit plein de fantaisie qui évoque le repas du soir composé d'une soupe peu appétissante pour les enfants mais faite avec tellement d'amour.

BJ A SER [Étiquette bleue – Albums divers]

Miam, des épinards! / Catharina Valckx. - L'Ecole des Loisirs, 1999. - 36p.

Matu et Képi ont faim. Malheureusement, il ne leur reste que des épinards. Ils partent à la recherche de quelque chose de plus appétissant. Mais s'ils savaient les mésaventures qui les attendent...

BJ A VAL [Étiquette bleue – Albums divers]

Pizza, pas pizza ? / Charlotte Voake. - Gallimard jeunesse, 2002. - 30p.

Lucie, Léo et Abel veulent manger de la pizza ; pas de salade ni de petits pois. Leurs parents, eux, souhaitent qu'ils mangent de tout, qu'ils finissent leurs assiettes et qu'ils se tiennent bien à table. Parviendront-ils enfin à dîner tranquillement tous ensemble ? Une souriante leçon de savoir-vivre à la pédagogie légère et pleine de malicieux clins d'œil.

BJ A VOA [Étiquette bleue – Albums divers]

Dans le ventre du moustique / Zemanal ; Maud Legrand. - Flammarion jeunesse, 2008. - (Les Classiques du Père Castor). - 23 p.

Un moustique affamé cherche à dîner et tombe malencontreusement dans la toile d'une araignée qui a elle aussi le ventre vide. Mais un oiseau a repéré l'araignée et veut la dévorer...

BJ A ZEM [Étiquette bleue – Albums divers]

Arthur et la soupe d'étoiles / Josy Zucchet ; Freddy Zucchet ; illustré par Audrey Collomb. - Editions Musicales Lugdivine, 2012. - 36 p.

C'est la nuit, tout est calme dans la maison. Manette, la grand-mère d'Arthur, sort sur la pointe des pieds pour ramasser les ingrédients indispensables à la recette de sa soupe... En découvrant des pâtes en forme d'étoiles dans son assiette, Arthur s'interroge : Manette est-elle une fée ou une magicienne qui décroche les astres du ciel ?

BJ A ZUC [Étiquette bleue – Albums divers]