



## Une sélection de livres à croquer avec vos petits !

**Au marché, je choisis...** Gaia Stella, Helium Editions. **A partir de 1 an.** Un imagier puzzle avec 8 formes détachables imprimées recto verso, pour découvrir les fruits et légumes. L'enfant découvre leurs couleurs, leurs tailles, et leurs goûts. Comme ses parents, l'enfant peut ensuite glisser ses provisions dans un joli sac en tissu rouge !

**Mon livre des odeurs et des couleurs : le marché.** Isabelle Delatour, Mr Iwi, Editions AUZOU. **A partir de 2 ans.** Que se cache-t-il derrière le rabat ? En frottant son doigt, l'enfant y découvrirra une odeur que l'on trouve au marché de la même couleur de la page.

**Les goûts extraordinaires de Mr Bear.** Virginie Aracil, Bayard Jeunesse. **A partir de 3 ans.** Ce livre contient une riche variété de saveurs. Il y a bien sûr le salé et le sucré mais aussi le goût de la nostalgie et le goût du revenez-y. Un album qui familiarisera les enfants avec tous les aliments, plus ou moins étonnants.

**Le petit déjeuner de la famille Souris.** Kazuo Iwamura, L'école des Loisirs. **De 2 à 4 ans.** Vous êtes invités à un petit déjeuner chez la Famille Souris : au menu, framboises fraîchement cueillies, petits pains chauds cuits au feu de bois. On se régale en tournant les pages.



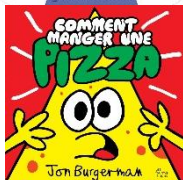
**Crocolou aime cuisiner.** Ophélie Texier, Actes sud junior. **A partir de 3 ans.** Crocolou enfile son tablier et met sa toque. Puis, dans un grand saladier il verse la farine qui vole partout. Mais, même avec l'aide de Maman, réaliser son premier gâteau au chocolat est une immense fierté.



**Une faim de loup.** Yen-Lu Chen-Abenia, Mathilde Bel, Editions l'Agrume. **A partir de 1 an.** L'estomac du loup fait glou-glou. C'est normal, il est complètement vide. Il a besoin de se rassasier... À la cuisine, il trouve un gros champignon, sur la nappe d'un pique-nique, une tranche de pastèque, etc. Et à chaque page, l'enfant s'empare de la pièce détachée, et vient la déposer dans le ventre du loup...



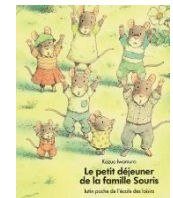
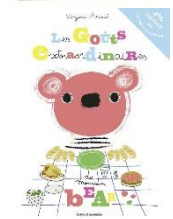
**Qui a mangé mes fraises.** Marta Comin, Albin Michel Jeunesse. **A partir de 2 ans.** Mais qui a mangé mes fraises ? Est-ce Abraham l'hippopotame ? Ou bien Basile le crocodile ? Ouvre les tirettes, et découvre ce qui se cache dans le gosier de tous les animaux !



**Comment manger une pizza.** Jon Burgerman, Les fourmis rouges. **A partir de 3 ans.** Comment mangez-vous une pizza ? La mangez-vous avec les mains ? Malines, les parts de pizzas vous suggéreront notamment d'autres aliments tels que la tomate, le poivron, l'aubergine ou encore le champignon !

**Jacques et la purée de petits pois.** Virginie de Saint-Quentin, Gustave Editions. **A partir de 3 ans.** Il fait partie d'une collection de livres de recettes parent-enfant pour partager le plaisir du fait-maison, reconnaître les fruits et légumes, comprendre la saisonnalité et... apprendre en s'amusant !

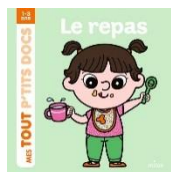
**La soupe aux frites.** Jena Leroy, Ella Charbon, L'école des loisirs. **A partir de 1 an.** Mim et Crocus n'aiment pas la soupe. Mais Papa a inventé une recette incroyable...



**P'tit Loup n'aime que les pâtes.** Oriane Lallemand, Eléonore Thuillier, Editions Auzou.

A partir de 2 ans. 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...

**Le repas.** Paule Battault, Charlotte Ameling, Editions Milan. A partir de 1 an. Le repas est

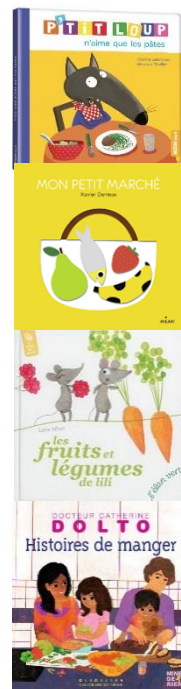


un moment d'apprentissage important dans la journée du tout-petit. Découvrir la diversité des aliments, ce que l'on aime et ce que l'on n'aime pas, se servir d'une cuillère, apprendre à boire... A travers cette petite histoire, les plus petits découvrent que ce moment peut être à la fois ludique et joyeux. Un temps privilégié à partager entre enfant et parents.

Voir également : **Mon petit marché.** Xavier Deneux, Milan.

**Les fruits et légumes de Lili.** Lucie Albon, Editions L'élan vert. A partir de 2 ans. Lili la souris et son ami Henri cultivent leur potager et se régalaient dans leur verger. Prêts pour la cueillette ? À chaque mois ses fruits et légumes de saison.

**Histoires de manger.** Catherine Dolto, Coline Faure-Poirée, Frédérick Mansot, Gallimard Jeunesse. A partir de 2 ans. Même si on dit qu'on n'a pas faim, ça peut être très drôle d'apprendre à bien manger. Et c'est amusant de préparer le repas avec Papa ou Maman. On peut même aller au marché avec eux ! Mine de rien c'est vraiment intéressant de savoir ce qu'on mange et ça devient meilleur !



**La collection Ma petite épicerie.** Ingela P Arrhenius, Marcel et Joachim. A partir de 1 an.

Une collection de livres pour jouer, apprendre et éveiller la conscience des petits à ce qu'ils mangent.



**Bon appétit, Mikalou ! Tout savoir sur la nutrition de 0 à 6 ans.** A voir sur le site de la

Mutualité Française Occitanie. Ce livret vise à sensibiliser les enfants à l'équilibre alimentaire et à la nécessité d'avoir une activité physique. Les enfants suivent Mikalou à l'heure du déjeuner. En fin de livret, des jeux sont proposés aux enfants (coloriage, jeu des erreurs, labyrinthe...). Les parents y trouveront également des conseils utiles sur la diversification alimentaire, les bonnes conditions du repas, les erreurs à éviter, les temps en dehors des repas... et des questions/réponses pour faire le point avec leur enfant.

<https://occitanie.mutualite.fr/content/uploads/sites/41/2017/04/mikalou-nut.pdf>

## La mini-sélection pour les parents

**J'aide mon enfant à manger de tout.** Ludovic Delannoy, Aurélie Bertrand, Hatier Parents, 2022. Une approche progressive par activités du quotidien pour accompagner votre enfant et 34 jeux simples et amusants pour faciliter les repas et l'aider à dépasser ses blocages.

**Le développement de l'enfant au quotidien. De 0 à 6 ans.** Francine Ferland, Ed. CHU Saint-Justine, 2018. En plus d'englober toutes les dimensions du développement, motricité, langage, perception, cognition, aspects affectifs et sociaux, activités quotidiennes, ce livre aborde chacune des habiletés en présentant la succession d'étapes à franchir pour l'acquérir. Il fixe également certains repères qui aident à mieux comprendre le jeune enfant dans sa globalité. L'éditeur propose un tableau-synthèse sur le sujet sur son site : <https://www.editions-chu-sainte-justine.org/livres/developpement-enfant-quotidien-edition-343.html>

**365 recettes pour bébé.** Christine Zalejski, Larousse, 2017. Les recettes sont classées par saison et par âge (4 mois à 3 ans). En complément : des informations sur les qualités nutritives des aliments, des suggestions de variantes de la recette principale et des astuces pour gagner du temps.

Le site de l'auteure : <https://www.cubesetpetitspois.fr/>



**Et bien sûr...** le guide et la mémo-affichette **Pas à pas, votre enfant mange comme un grand**, de Santé publique France.

A retirer dans nos antennes ou à voir en ligne : <https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/guides-et-documents>

**Fiche d'activité pour les parents – Alimentation du jeune enfant – Novembre 2022**

Ireps Nouvelle-Aquitaine - Siège : 6 quai de Paludate - 33 800 Bordeaux - ☎ 05 56 33 34 10