

des tests

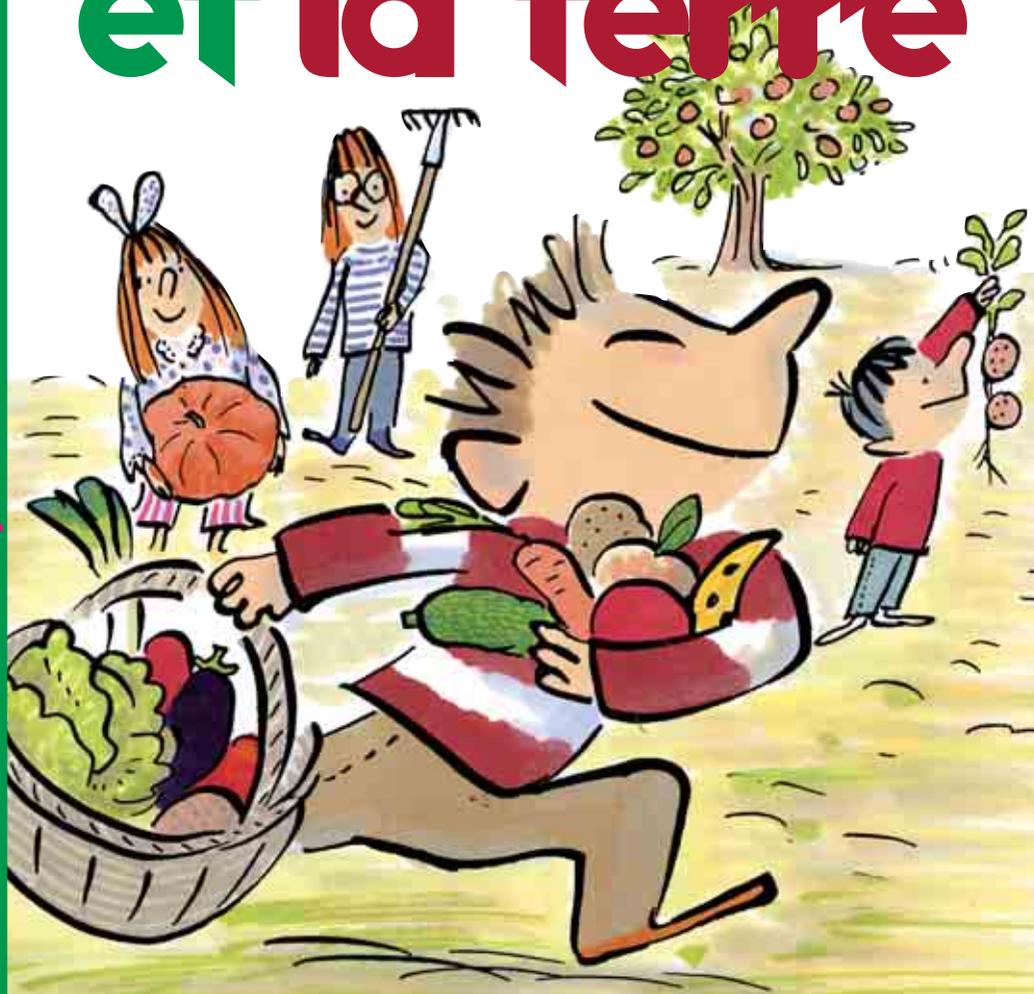
une histoire

des jeux

des tests

# Léo et la terre

à l'intérieur  
un  
**POSTER**  
pour  
tes parents



des tests  
une histoire  
des jeux  
des tests  
une histoire  
des jeux  
des tests  
une histoire  
des jeux  
des tests

une histoire  
des jeux  
des tests  
une histoire  
des jeux  
des tests  
une histoire  
des jeux  
des tests

une histoire

des jeux

des tests

une histoire

**ce livre appartient à**

---



**Tout au long de ce petit livre, tu vas découvrir la terre sous ses différents aspects : la terre que l'on cultive, qui produit des aliments que nous mangeons, la terre qui nous permet de vivre et celle que l'on partage.**

**Pour t'accompagner dans cette découverte, Léo te raconte l'histoire de sa classe, à la campagne.**

**Diverses activités sur la terre te sont également proposées : des jeux, des tests, des coloriages...**

**Tu pourras les réaliser seul ou en groupe.**

**Ton enseignant dispose de documents supplémentaires qu'il te distribuera, d'une frise à afficher dans la salle de classe et d'un jeu que vous pourrez faire tous ensemble.**

**Bonne découverte de la terre...**

Réalisation

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes)

Récit : Dominique et Renaud de Saint-Mars

Textes : Bruno Muscat

Illustrations : Serge Bloch - Robert Barborini

Conception graphique : Dans les villes - Strasbourg

Première impression : Janvier 1997 - Actualisation : décembre 2005

# 1° L'arbre à pommes de terre



C'était l'évidence : Arthus, le nouveau, était fort en classe. C'était très énervant parce que monsieur Paul, notre maître, n'arrêtait pas de nous comparer à lui, le petit chouchou. C'est pour ça que Tom m'a demandé : "Hé, Léo, tu la racontes l'histoire d'Arthus et des pommes de terre ?" Je lui ai dit : "C'est pas sympa, c'est pas de sa faute s'il vient de la ville, il ne sait rien de la campagne !" Mais Tom a insisté, alors j'ai raconté.

Ça s'est passé hier, après l'école. On était avec Arthus chez Tom. Sa mère nous a demandé d'aller chercher des pommes de terre pour le dîner. Quand nous sommes arrivés au potager, Arthus cherchait partout l'arbre où poussaient les



**Potager :**  
jardin où  
l'on cultive  
des légumes  
et certains  
fruits.

pommes de terre et il ne voyait que des grosses herbes tordues avec des feuilles pendantes. Tom m'a fait un clin d'œil et il a dit à Arthus en lui tendant le panier : "Tu peux le remplir pendant qu'on va voir les vaches, à l'étable". Quand nous sommes revenus, il était assis par terre et il pleurait. Alors, j'ai eu pitié et je lui ai dit que les pommes de terre... il était assis dessus ! Devant lui, j'ai arraché un pied et il regardait les pommes de terre qui pendaient dessous, comme un trésor. Il s'est levé et il s'est mis à en déterrer avec frénésie. Et il a dit : "Alors, ça pousse tout seul !" Tom lui a répondu qu'il fallait quand même labourer la terre et puis planter et puis attendre... enfin tout ça, quoi !



Quand j'ai eu fini de raconter mon histoire, évidemment tout le monde a éclaté de rire. Même monsieur Paul souriait et pourtant, lui, ce n'est pas le genre à se moquer des élèves. Mais Arthus s'est levé et il a simplement dit, en me regardant : "C'est vrai, j'ai confondu, c'est les nouilles qui poussent sur les arbres..." Là, tout le monde a applaudi... même monsieur Paul... et même moi !

Et, à la sortie de l'école, pour me faire pardonner, j'ai proposé à Arthus de le raccompagner. En arrivant chez lui avec Tom, on a emmené son chien se ballader : le pauvre, il est tout le temps attaché... il ne pense qu'à s'échapper ! Quand on marchait dans les betteraves, un lièvre est parti devant nous. Arthus a sursauté et il a dit "Oh, Léo, un lapin !" "Non, c'est un lièvre, une femelle, parce qu'elle court les oreilles en arrière" je lui ai répondu. Et le chien a tiré tellement fort sur sa laisse qu'Arthus l'a lâchée. Le chien est parti ventre à terre derrière le lièvre en aboyant. Arthus a eu beau crier "Forban ! Forban !", il n'a jamais voulu revenir...

On est parti faire tout le tour du bois du Terrier. Et puis on a traversé un grand champ de maïs en criant le nom du chien toutes les trois minutes mais il devait être loin. Arthus a sursauté quand des perdreaux se sont levés juste devant nous et sont allés se poser dans un champ de haricots verts. En marchant entre les rangées, Tom en a fait goûter à Arthus qui a trouvé ça bon mais il a dit : "Allez vite, il faut retrouver Forban !"



**Maïs :**  
céréale,  
en forme  
d'épi, cultivée  
pour nourrir  
aussi bien  
les animaux  
que les hommes.  
Avec le maïs,  
on fait le pop  
corn...  
en chauffant  
les grains pour  
qu'ils éclatent.



**Verger :**  
jardin planté  
d'arbres  
fruitiers.



**Très soif :**  
les fruits sont  
des aliments  
qui contiennent  
beaucoup  
d'eau  
(de 75 à 90 %).

En passant dans un verger, on a pris des pommes par terre parce qu'on avait très soif et qu'il n'y avait pas d'eau aux alentours. Tout à coup, Arthus s'est arrêté de mâcher et j'ai entendu la grosse voix d'un monsieur qui n'avait pas l'air content. C'était ses pommes que nous mangions... Il nous a grondés et puis on lui a dit pour le chien. Et lui, il l'avait vu passer avec sa laisse. Il avait essayé de l'attraper mais Forban était réparti dans le bois. C'est là que nous l'avons finalement retrouvé, grâce à ses aboiements. Sa laisse s'était accrochée à une branche de châtaignier.



Arthus l'a pris dans ses bras et le chien, tout content, lui a donné des grands coups de langue. Le monsieur des pommes nous a ramenés dans sa camionnette. Et il a dit que ce chien avait été bien malin de s'accrocher à un châtaignier parce qu'au moins les châtaignes, ça se mangeait... Et Arthus m'a dit en riant : "Heureusement, Léo, que ce n'était pas un arbre à pommes de terre, hein, parce qu'il aurait pu attendre longtemps !".

# Le petit jardin

**Les plantes poussent dans la terre.**

**Fabrique ton petit jardin pour les voir pousser.**

*(Des explications se trouvent dans le livret de ton enseignant, page 3)*



**1** • Étale le terreau au fond de la caisse.



**2** • Creuse des sillons, dépose tes graines dedans et recouvre-les de terre.



**3** • Creuse un trou pour planter ta pomme de terre et recouvre-la de terre.



**4** • Pique une étiquette pour savoir ce que tu as planté.



**5** • Arrose ton jardin tous les jours.



**6** • Qu'observes-tu au bout de quelques jours ?

La lumière est indispensable aux plantes ; vérifie que ton petit jardin est suffisamment ensoleillé, et que la température est adaptée.

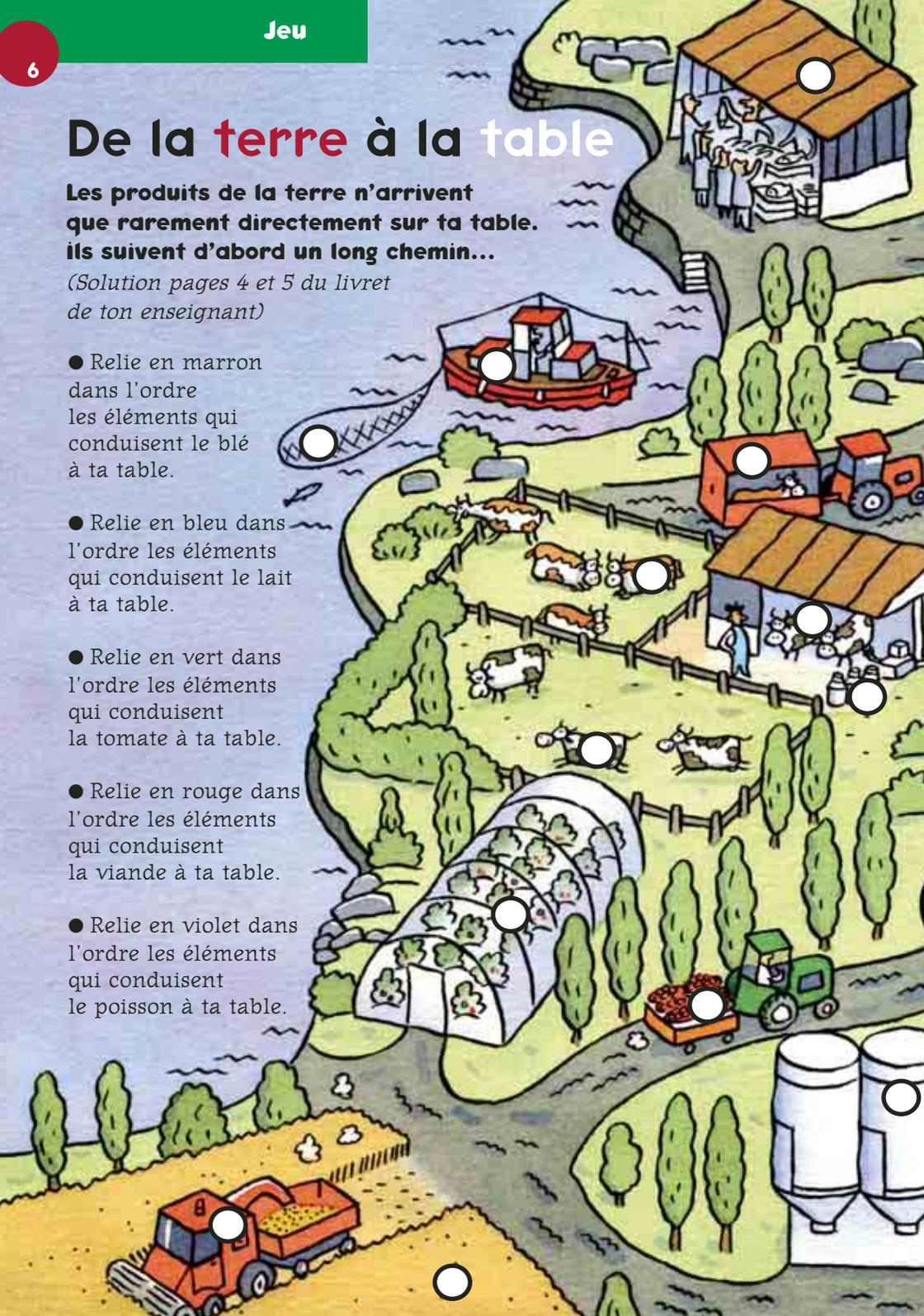


# De la terre à la table

**Les produits de la terre n'arrivent que rarement directement sur ta table. ils suivent d'abord un long chemin...**

*(Solution pages 4 et 5 du livret de ton enseignant)*

- Relie en marron dans l'ordre les éléments qui conduisent le blé à ta table.
- Relie en bleu dans l'ordre les éléments qui conduisent le lait à ta table.
- Relie en vert dans l'ordre les éléments qui conduisent la tomate à ta table.
- Relie en rouge dans l'ordre les éléments qui conduisent la viande à ta table.
- Relie en violet dans l'ordre les éléments qui conduisent le poisson à ta table.





ABATTOIRS

LAITERIE

LAIT

POISSONNERIE

LAIT

4 SAISONS BOULANGERIE

PRIMEURS

CREMERIE BOUCHERIE

MIN MIN

POISSONNERIE

BOUCHERIE

MINOTERIE

Restaurant table with food and a person eating.

## 2° Le père Léon



Le vieux père Léon est mort. On l'a retrouvé étendu par terre, au coin du bois du Terrier. Il avait dû avoir un arrêt du cœur après avoir donné de l'eau à ses vaches. Le père Léon, c'était le grand-père de Violette et tout le monde le connaissait bien. Il disait toujours que la terre et la nature, il n'y avait pas mieux et pourtant que les jeunes ne savaient plus reconnaître un chou d'un chêne ! Moi, il m'a appris à aiguiser une lame de canif et aussi à reconnaître les traces de sanglier dans les champs. D'ailleurs, il a appris quelque chose à tout le monde, dans le village. C'est pour ça qu'au cimetière, le jour de son enterrement, il y avait beaucoup plus que tout le monde que je connaissais.



**La terre :**  
elle contient  
tous les  
éléments  
indispensables  
à la vie.  
Tout vient  
de la terre et  
tout retourne  
à la terre.

Et même Arthus, parce que c'est le père Léon qui avait aidé ses parents à finir leur déménagement de la ville. Arthus n'était pas rassuré parce que c'était la première fois qu'il allait à un enterrement et qu'il voyait un cercueil descendre dans la terre, avec les fleurs et tous ces gens qui avaient l'air triste, surtout la famille de Violette.

Mais tous les copains de l'école étaient là. Le père de Violette s'essuyait souvent la figure, il transpirait mais il pleurait aussi.

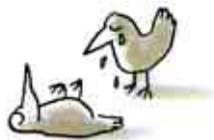
Après, tout le monde s'est retrouvé à la ferme de Violette. Arthus a dit qu'il ne savait pas quoi lui dire. "Nous, on va lui dire qu'on aimait bien son grand-père, t'as qu'à dire la même chose. Ça suffit, tu sais, elle sera contente ! En plus, il a eu de la chance, il s'est endormi dans la prairie, et hop, salut tout le monde !". Violette est arrivée à ce moment-là, on l'a tous embrassée et Arthus lui a dit en rougissant, et en regardant ses chaussures, qu'il aimait bien son père... "Euh, je veux dire ton grand-père..." Violette a ri, nous aussi et elle a encore embrassé Arthus et il a encore plus rougi !

Pauvre Arthus, il n'était pas au bout de ses surprises parce que dans la cour de la ferme et dans la maison c'était comme une fête. Il y avait des grandes tables avec plein de bouteilles, des pâtés, des poulets, des grosses miches de pain.





**Poulailler :**  
il y a des animaux qu'on élève pour se nourrir et des animaux compagnons qu'on garde avec soi.



**La vie :**  
vivre, c'est aussi accepter le changement de chaque jour, le risque, la séparation, la mort... parce que tout ce qui naît meurt un jour.

On s'est faufilé entre les gens qui parlaient fort et qui riaient parce qu'ils étaient contents de se retrouver, et on s'est fait des assiettes bien pleines et le père de Violette nous a versé des grands verres de jus de pomme. Une heure plus tard, on avait retrouvé tous les copains et on s'amusait bien. Et puis Arthus a dû aller promener son chien qui était enfermé dans la voiture.

Au bout d'une demi-heure, Arthus n'était pas revenu et on est parti le chercher avec Tom et le père de Violette. C'est en arrivant près du **poulailler** qu'il a répondu. Il était en train de creuser un trou avec une pioche. Forban était attaché à un piquet et il y avait des plumes partout ; il venait d'attraper une poule. Arthus avait l'air très coupable. Heureusement, le père de Violette a compris et il lui a dit : "Ne t'en fais pas, ça arrive que certains chiens tuent les poules..."

En revenant à la ferme, comme Arthus ne disait pas un mot, le père de Violette l'a pris par le bras et lui a demandé : "Il a quel âge, ton chien ? Onze ans, je crois, a répondu Arthus, pourquoi ? Ben, parce qu'il est vieux pour un chien. Ce soir, on est tous réunis grâce au père Léon et il aurait sûrement eu la même idée... Écoute, la chienne Zézette a eu une portée de petits chiots, et bien il y en a un pour toi, comme ça, quand le tien s'en ira, tu ne resteras pas sans chien !"

Arthus s'était arrêté, il commençait à découvrir **la vie**, il a dit merci et on est reparti jouer.

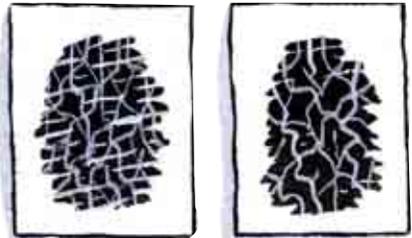
# Le petit forestier

**Dans une forêt, tous les arbres sont différents. Promène-toi dans la forêt et apprends à les observer pour les reconnaître.**

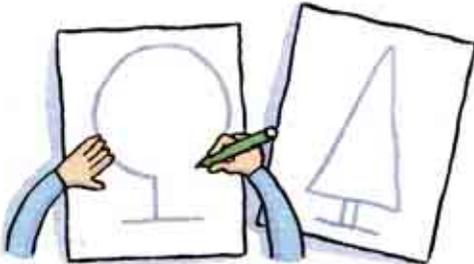
*(Des explications se trouvent dans le livret de ton enseignant, page 9)*



Prends une photo de l'arbre.



Prends l'empreinte de son écorce en frottant un crayon sur une feuille de papier posée sur le tronc de l'arbre.



Dessine la silhouette de l'arbre au crayon sur une feuille de papier.

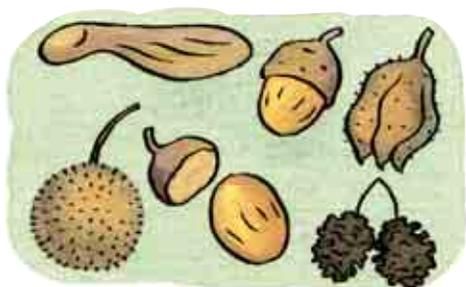


Ramasse quelques feuilles au pied de l'arbre.



Observe des arbres de tous les âges : les jeunes pousses (certaines partent d'une vieille souche), les jeunes arbres en croissance, les «vieux» arbres, les arbres morts. Regarde bien leurs feuilles et leurs écorces.

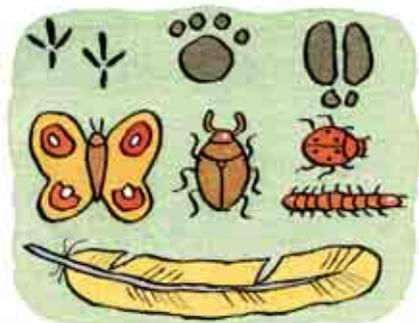
# Le petit collectionneur



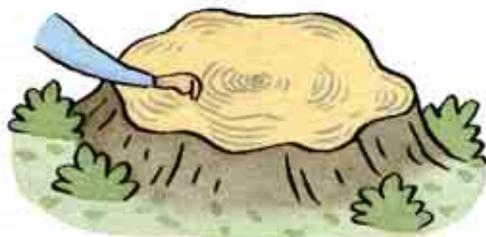
Ramasse les fruits de l'arbre tombés par terre.



Pour savoir l'âge d'un arbre, mesure son tour avec un mètre de couturière à 1,60 mètre du sol. Multiplie par 2,5 et tu auras à peu près son âge !



Regarde s'il y a des traces, des insectes ou des plumes autour de l'arbre.



Si un arbre a été scié, tu peux trouver son âge en comptant les cercles de son tronc. Un cercle égale un an !



Regarde s'il y a un nid dans l'arbre.



Dessine le contour de la feuille.

### 3° La clé d'Arthus

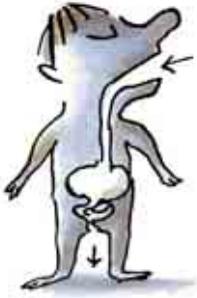
Dès qu'il est descendu de son vélo, ce matin-là, Arthus m'a dit : "Oh la la, j'ai mal au ventre... !" Et au début de la classe, il a demandé à sortir. On sentait que c'était pressé... Il a réapparu au bout de cinq minutes mais il a presque tout de suite levé le doigt encore une fois pour courir aux toilettes. Là, on a compris qu'Arthus avait une colique géante.

Monsieur Paul lui a demandé ce qu'il avait mangé. "Mais rien, je vous assure, des champignons... en boîte et des poires, des poires pas très mûres..." "Et bien, c'est ça ! Rien de pire que les poires vertes..." Là, il s'est arrêté parce qu'Arthus partait de nouveau en courant dans la même direction et il a dit qu'il allait téléphoner à ses parents. Tom a dit à Arthus que s'il lui donnait la clé de son antivol, il lui ramènerait son vélo chez lui. Et la classe a repris...



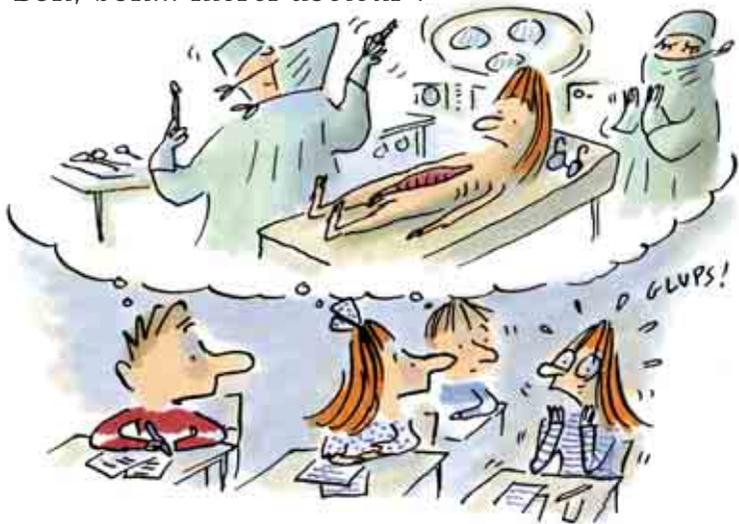
**Poires vertes :** quand un fruit n'est pas mûr, il n'est pas non plus mûr pour le corps ! Les intestins le digèrent difficilement : ça donne souvent la diarrhée.





**Voies naturelles :**  
les deux ouvertures du long "tuyau" de la digestion, sont la bouche et l'anus.

"Cesse de jouer avec cette clé", a dit monsieur Paul plusieurs fois à Tom qui la suçait et la faisait tinter contre ses dents. Et puis tout d'un coup, Tom s'est levé, il avait l'air paniqué et il a dit : "Monsieur, je crois... que j'ai avalé la clé !". "C'est pas vrai !" a crié monsieur Paul qui était furieux mais aussi inquiet. Il est venu regarder dans la bouche de Tom, jusqu'au fond, lui a demandé si ça lui faisait mal, Tom a dit non, et il a téléphoné au médecin. "Non, une petite clé de cadenas" on l'entendait dire dans la pièce à côté... "Par les voies naturelles ? Vous êtes sûr ? Bon, bon... merci docteur !"



Tom vivait toujours quand monsieur Paul est revenu... On le voyait déjà ouvert en deux sur une table d'opération... "Les voies naturelles, vous savez ce que c'est ?" a-t-il demandé à la classe. Moi, je n'osais pas imaginer. Tom encore moins, je pense. C'est Violette qui a répondu qu'il fallait sans doute attendre que la clé réapparaisse... de l'autre côté... "Quoi !" a crié tout le monde.

# Dix "points" pour être en forme



Manger!



1

Le matin, je me réveille en douceur et je prévois du temps pour prendre un bon petit déjeuner : ma tête et mes jambes sont en forme pour toute la matinée.



Encore  
20 secondes



2 Si je n'ai pas faim au réveil,  
je prends 1 boisson et 1 en-cas  
à manger sur le chemin de l'école.



5

5 En plus des aliments, je bois  
de l'eau régulièrement.  
Quand je fais du sport,  
je pense à boire souvent,  
je n'attends pas d'avoir soif.



8

8 Il existe un grand choix d'aliments ;  
je découvre et j'apprécie  
des nouveaux produits, et ainsi  
je varie mon alimentation.

3 Trois repas complets  
dans la journée, plus un goûter,  
me permettent d'être en forme  
et de bien grandir.

J'évite de grignoter.



6

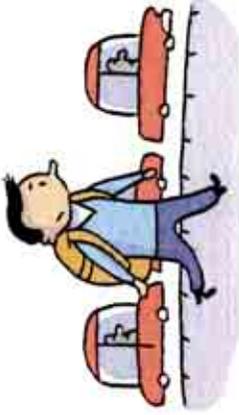
6 Un repas trop gras  
est lourd et lent à digérer ;  
à éviter si je veux être en forme  
(principalement avant de faire  
du sport).



9

9 Je n'oublie pas les groupes des  
produits laitiers, des fruits et  
légumes, des céréales et dérivés ;  
il sont bons pour ma santé.

4 Je prends le temps de manger  
et je mâche bien  
toutes les bouchées :  
les dents sont là pour ça.



7

7 Je bouge, je prends l'habitude  
de me déplacer à pied  
et je fais du sport.



9

9 Pour commencer le repas,  
une assiette de crudités  
est un excellent choix.

# La force de l'équilibre



Institut National  
de Prévention  
et d'Éducation  
pour la Santé  
**inpes**  
[www.inpes.ssaie.fr](http://www.inpes.ssaie.fr)

ASSURANCE  
Maladie  
Caisse Nationale

REPUBLIQUE FRANÇAISE  
Ministère de la Santé  
et des Solidarités



Alors, monsieur Paul a téléphoné chez les parents de Tom et a encore demandé à Tom si ça allait puis il a expliqué l'estomac... l'intestin... tout ça ! À la fin du cours, moi, j'avais compris pourquoi, même si on boit du sirop de menthe ou du chocolat, le pipi et la crotte restent de la même couleur. Parce que tout ce qu'on rejette, c'est ce que le sang ne garde pas quand il vient faire ses provisions à travers les parois de l'intestin. Et la clé de l'antivol d'Arthus fera forcément partie des déchets.

Au bout de deux jours, on a commencé à s'impatienter, surtout Arthus qui voulait reprendre son vélo, toujours attaché à la grille de l'école. Tout le monde demandait à Tom : "Alors ?!", et il répondait que ça n'était pas de sa faute, qu'il était constipé. C'est comme ça que j'ai pensé aux poires vertes pour le problème de Tom. Et puis monsieur Paul nous a annoncé un contrôle de maths pour le lendemain. Tom m'a regardé. J'ai vu qu'on pensait à la même chose. À la récré, on en a parlé à Simon qui lui non plus n'est pas bon en maths et on a décidé d'aller manger des poires vertes le soir même pour échapper au contrôle. Il fallait emmener Arthus pour qu'il nous montre l'endroit des poires.



**Déchets :**  
c'est ce  
qui reste  
des aliments  
après que  
l'organisme  
ait pris tout  
ce dont il a  
besoin.





J'ai commencé à avoir mal au ventre en arrivant à l'école et Tom est passé devant moi en courant. Simon m'a dit que lui, les poires ne lui avaient rien fait. Zut ! Incroyable comme on peut être différent ! C'est comme ceux qui mangent beaucoup : il y en a des gros, il y en a des maigres ! Tom revenait à sa place quand j'ai demandé aussi à sortir. "Toi aussi, Léo ?" m'a dit monsieur Paul. Ça devait se voir que je ne me sentais pas bien, j'ai eu la permission tout de suite.

Enfin, au bout de son troisième voyage, Tom est revenu avec un air de victoire. Il tenait la clé entre ses doigts. "Ma clé !" a dit Arthus. "Berk !" a crié Violette !... "Bof, c'est la nature" a dit Tom. Moi, j'étais soulagé quand monsieur Paul nous a permis, à Tom et à moi, de rentrer chez nous. Mais j'ai failli m'évanouir quand il a dit, en nous regardant, qu'il repoussait le contrôle de maths à plus tard... quand les poires seraient mûres !

# La machine à digérer

**Le corps est obligé de transformer les aliments pour fonctionner. C'est la digestion. Écris le nom de chaque organe sur le croquis à sa place et découvre à quoi il sert.**

*(Solution pages 10 et 11 du livret de ton enseignant)*

## L'estomac

Dans cette poche élastique, les aliments sont transformés en bouillie digérable.

## Le colon

Il finit d'absorber les dernières substances utiles au corps.

## Le pancréas

Il fabrique les enzymes, qui aident à transformer les aliments en minuscules éléments que le sang peut ainsi absorber.

## La bouche

Elle broie les aliments et les mélange à la salive. C'est le début de la digestion. Tu salives avant même d'avoir commencé le repas !

## L'anus

C'est par ici que sortent les déchets de la digestion !

## Le foie

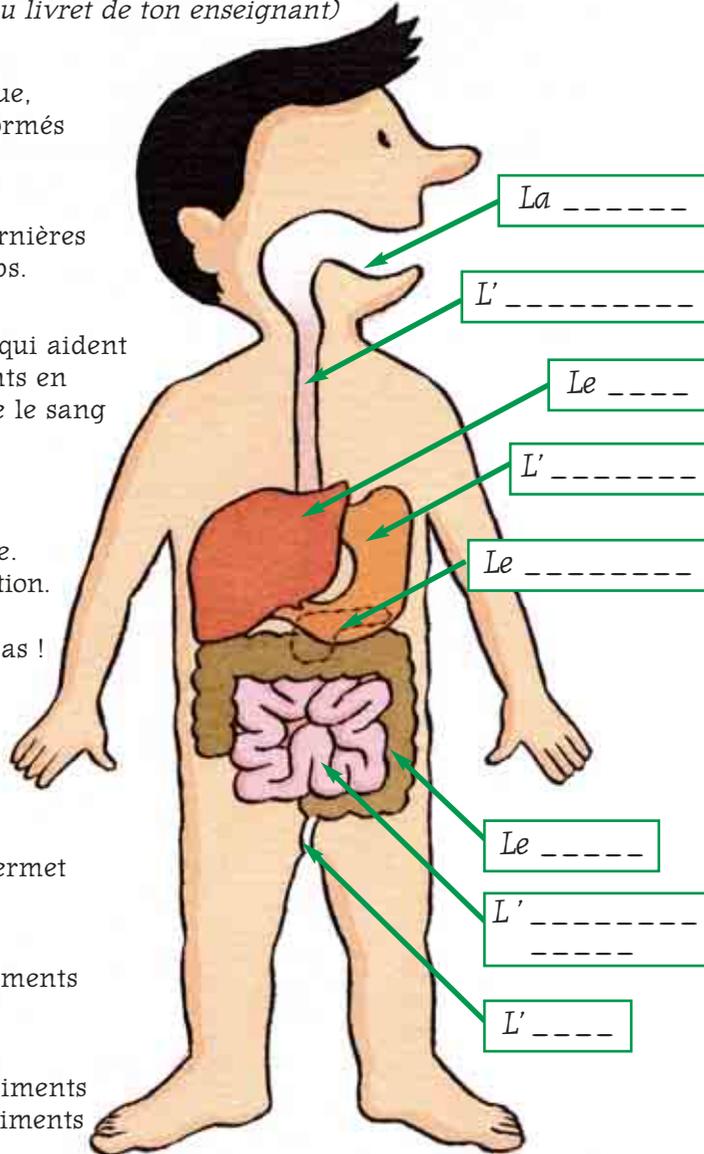
Il fabrique la bile, qui permet de digérer les graisses.

## L'œsophage

Ce conduit amène les aliments à l'estomac.

## L'intestin grêle

Dans ce long tube, les aliments sont transformés en nutriments pour traverser la paroi.



# Vrai ou faux ?

**À toi de jouer, tu disposes de quelques minutes pour trouver les 10 bonnes réponses !**

*(Solution page 12 du livret de ton enseignant)*



**1•** Les fruits et les légumes contiennent une vitamine qui t'aide à bien voir.

Vrai  Faux

**2•** La soupe fait grossir.

Vrai  Faux

**3•** Pour bien grandir et avoir des forces toute la journée, 3 repas plus 1 goûter sont nécessaires.

Vrai  Faux

**4•** Manger des fruits et des légumes te protège de certaines maladies.

Vrai  Faux

**5•** Tu aimes la viande mais de temps en temps, tu peux la remplacer par du poisson ou des œufs.

Vrai  Faux

**6•** Les boissons sucrées désaltèrent plus que l'eau.

Vrai  Faux

**7•** Sans petit déjeuner, tu risques d'être fatigué.

Vrai  Faux

**8•** L'eau, tu peux t'en passer pendant toute une journée.

Vrai  Faux

**9•** Il est conseillé de consommer du lait, un laitage ou du fromage à chaque repas.

Vrai  Faux

**10•** Les pâtes peuvent te donner de l'énergie pour longtemps.

Vrai  Faux

## 4° Le jour des frites



C'est mardi, personne n'est en retard à la cantine parce que c'est le jour des frites... mais Marie-Jeanne, la dame de la cantine, quand on lui demande pourquoi il n'y en a pas plus souvent, elle dit que les frites, c'est gras et si vous en mangez trop, vous serez en mauvaise santé et vous grossirez. En tout cas, moi, j'en mange moins que Timour. Lui, c'est un vrai glouton : comme d'habitude, il est encore arrivé le premier à table et le plat entier est passé dans son assiette.

Mais finalement, être à sa table, ça a des avantages. C'est Tom qui a découvert la combine. Marie-Jeanne sait très bien que Timour est un glouton, alors, elle nous a apporté tout de suite du rabe de frites, avant qu'il ait fini son assiette. Pauvre Marie-Jeanne, elle s'occupe de toutes les tables en même temps pour que ça ne soit pas la bagarre généralisée, et, tout à l'heure, elle ne savait plus si elle nous en avait déjà donné. Mais Serge lui a dit avec sa tête d'ange qu'elle devait se tromper, qu'on n'en avait eu qu'une fois et elle en a rapporté !



**Manger lentement :**  
il faut bien mâcher pour transformer les aliments, car la digestion commence avec la salive.



**Vitamines :**  
substances, indispensables à la santé, qu'on trouve en très petites quantités dans les aliments, surtout dans les fruits et les légumes. Notre organisme ne sait pas les fabriquer.



**Grandir :**  
c'est plus facile en mangeant des fruits et légumes, des féculents et en limitant les produits gras, sucrés et salés.



Elle est gentille, Marie-Jeanne, mais il y a des jours où elle est sévère parce qu'elle veut que l'on mange de tout, et lentement, "tous les bons petits plats que le cuisinier nous prépare avec amour" comme elle dit... et les légumes c'est bourré de vitamines et on en a besoin pour grandir, ce n'est pas dans les bonbons qu'on va les trouver. Monsieur Paul, lui, il ne nous force pas parce que, comme il dit, lui aussi il a été un enfant qui n'aimait pas les légumes bouillis, la béchamelle et le boudin. Mais maintenant il adore les épinards à la crème et les endives braisées.

Moi aussi j'aime ça, à condition que ça ne soit pas trop cuit, qu'il y ait des petites herbes qui donnent du goût et de la couleur ou un gratin de fromage bien croustillant... mmmmmh !

Mais quelquefois c'est plein d'eau et je n'aime pas du tout. Il n'y a que Violette qui se lèche les babines : plus c'est fade, plus c'est ramolo, plus elle adore ! Hier, Léontine lui a dit : "C'est pour être la chouchoute de Marie-Jeanne que Violette dit qu'elle aime ça, tu es d'accord avec moi, Léo ?" Et Violette, qui est assez susceptible, lui a répondu : "Occupe-toi de tes oignons, et d'abord, t'es plus ma copine". Et moi, j'étais embêté, je leur ai dit : "Hé, les filles, arrêtez avec vos salades !" mais elles n'ont pas ri.

Avant-hier, avec Serge, on a fait une pétition pour avoir plus de frites. Violette a signé pour que je continue de lui donner mes poireaux en vinaigrette parce que j'aime pas ça. Presque tout le monde a signé, d'ailleurs, même Arthus, mais lui c'est plus par amitié que par amour des frites. Parce que la seule chose qu'il aime vraiment ce sont les carottes rapées. Alors il a eu l'idée de faire une pétition pour avoir plus de carottes rapées, mais comme il a été le seul à la signer, j'ai rajouté "carottes rapées" en-dessous de "frites" sur la pétition des frites. "C'est gentil de ta part, Léo !" m'a dit Violette.



**Plein d'eau :**  
les légumes et les fruits sont constitués de 75 à 95 % d'eau. Et le corps en a besoin en plus de l'eau que l'on boit.



**Pétition :**  
feuille qui doit être signée par plusieurs personnes et sur laquelle on écrit une demande.



C'est pour ça qu'aujourd'hui, le cuisinier est venu nous dire qu'il était tout à fait d'accord avec notre pétition et on l'a applaudi, surtout quand il a prédit que nous serions sûrement de grands sportifs si nous mangions bien. Lui, c'est un passionné de rugby ! "Les poireaux, ça, c'est de l'acier pour les muscles !" il a ajouté. "Je suis très content que vous en ayez demandé plus, je n'étais pas sûr que vous aimiez ça ! À partir de demain, tous les deux jours, poireaux vinaigrette ! Je vous ferai aussi plus de carottes et un peu plus de frites, mais pas trop pour les champions !"

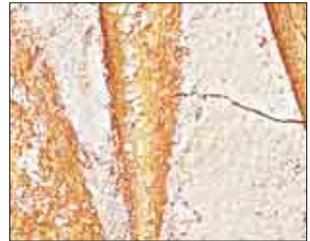
Là, j'ai cru que j'allais tomber dans les pommes. Je n'y comprenais rien. Et j'ai commencé à comprendre en voyant Violette qui riait en cachant sa bouche dans sa main. J'ai couru voir la pétition et j'ai vu qu'elle avait écrit "poireaux en vinaigrette" en énorme au-dessus de "frites" ! Horreur ! Il allait falloir manger une montagne de poireaux ! Je me demandais comment me venger mais aussi... combien de temps ça prenait pour devenir une montagne de muscles !



# Dans tous les sens !

**Lorsque tu manges, tous tes sens sont en action :  
Le goût, bien sûr, mais aussi l'ouïe, la vue, l'odorat  
et le toucher... Regarde ces photos en gros plan et retrouve  
ce qu'elles représentent. Attention : tout se mange !**

*(Solution page 16 du livret de ton enseignant)*



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....

# Croques-tu énergique ?

**Aujourd'hui, promenade en montagne.  
Choisis une réponse à chacune  
de ces questions pour savoir  
si tu croques énergique, et regarde  
la solution dans le livret  
de ton enseignant (page 16).**



**1● Tu pars en randonnée.  
C'est l'heure  
du petit déjeuner :**

- a.** tu avales vite fait une tasse de thé.
- b.** tu dévores des tartines beurrées avec un bol de chocolat au lait et un fruit.

**2● Ça commence  
à grimper dur.  
Tu as un petit creux :**

- a.** tu sors des bonbons de ton sac.
- b.** tu sors des fruits secs de ton sac.

**3● On s'arrête  
pour déjeuner  
dans une auberge**

- a.** tu prends un steak haché avec des pâtes au fromage et de la salade.
- b.** tu choisis les saucisses frites-soda au menu.

**4● Aujourd'hui,  
il fait chaud  
dans la montagne :**

- a.** tu bois après l'effort.
- b.** tu bois régulièrement.

**5● Allez, c'est l'heure  
du goûter.  
Tu sors de ton sac :**

- a.** une compote de fruit et un gâteau de riz.
- b.** une tablette de chocolat.

**6● Ça y est, on est  
arrivé au refuge.  
Tu n'as qu'une envie :**

- a.** avaler un gros gâteau à la crème.
- b.** croquer dans une banane.

**7● Demain, ça continue.  
Au dîner :**

- a.** tu te bourres d'œufs durs, de charcuterie et de pain beurré.
- b.** tu manges des carottes râpées, une omelette au fromage, et une tartelette aux mûres.

**8● Avec ton dîner,  
tu bois :**

- a.** de l'eau bien fraîche.
- b.** du soda bien sucré.

## 5° Pique-nique au château



**M**onsieur Paul nous avait promis depuis longtemps que nous irions, en car, visiter un château fort. En arrivant au pied des remparts, monsieur Paul a essayé de nous parler de son histoire mais on était tous trop impatient d'entrer. Aussitôt passé le pont-levis, on a couru dans les escaliers et on a vu la cheminée où il paraît qu'ils faisaient cuire des bœufs entiers.

Mais nous voulions surtout voir les oubliettes où les prisonniers étaient enfermés, autrefois. Les filles ne voulaient plus sortir de la chambre de la princesse parce qu'elles disaient que c'était chez elles, et monsieur Paul essayait de garder tout le monde ensemble. Il a dit que si ça continuait, tout le monde retournerait dans le car. Alors on est tous montés en haut du donjon.

C'était formidable, toute la région s'étendait devant nous, très très loin. Moi, j'ai dit que je prenais pour moi le château et tous les champs jusqu'à l'horizon. Mais comme Serge les voulait aussi, on a partagé mais moi j'ai gardé le lac à cause des poissons. Violette a dit qu'elle voulait la forêt à cause des fées mais Tom l'avait déjà prise pour la chasse. Finalement, tout le monde a voulu quelque chose, mais il n'en restait pas beaucoup pour les derniers.

Timour a commencé : "C'est pas ton château, Léo !" Alors, j'ai dit : "D'accord, mais je prends en tout cas le donjon et la tour de guet." Léontine a dit qu'elle prenait le pont-levis, comme ça elle pourrait tout contrôler et faire payer l'entrée. Pas bête ! Mais Timour voulait aussi le donjon, alors je l'ai provoqué en duel. Mais monsieur Paul a dit qu'on n'avait pas le temps de se battre en duel, qu'il fallait aller pique-niquer et après faire un match de foot devant le château.





Les filles ont voulu regarder encore au loin comme avant, quand les princesses attendaient les chevaliers mais finalement elles avaient aussi faim que nous et on a couru chercher les pique-niques dans le car.

Ma mère m'avait préparé deux sandwiches dans du papier d'argent mais je louchais sur les œufs durs de Serge qui me faisaient bien plus envie. Je lui ai proposé qu'on s'installe dans le même coin... pour échanger un peu... Tom nous a rejoints. Il était furieux parce qu'il n'avait que des biscuits, du fromage et des pommes mais Violette a fouillé dans sa boîte et elle a trouvé deux tablettes de chocolat. Alors Serge s'est rapproché d'elle. Pourtant, lui, il avait des merguez, encore chaudes ! Ça sentait bon, il avait de la chance. Timour, lui, avait des tomates, du saucisson et du poulet. Il m'a dit qu'il mangerait facilement tout quand je lui ai demandé s'il n'en avait pas trop...

Alors, je lui ai dit : "Si tu manges trop, tu ne pourras pas courir et personne ne te voudra dans son équipe..." "Nous, en tout cas, on se met ensemble, hein Léo ? m'a dit Tom, avec Serge et Arthus."

Comme j'avais soif, je suis allé chercher mon eau dans le car et quand je suis revenu, Alex avait pris ma place. "C'est pas ta place !" je lui ai dit. Mais il a répondu que les places n'étaient à personne. Il exagère ! Les pique-niques, c'est les seuls repas où on n'est pas obligé de rester assis. Et c'est pour ça que c'est super !

On a dit que notre équipe était déjà faite. Mais monsieur Paul a répondu que c'était lui qui faisait les équipes. Alors, je me suis retrouvé avec Timour, Alex, Léontine et d'autres nuls en foot. Arthus, Tom et Serge étaient ensemble... dans l'autre équipe !

Et on a fait le match. Timour, qui est grand, arrêtait tous les tirs de Serge et Tom qui sont très bons en attaque. Et moi je voulais vraiment les battre. Alors, quand Alex a marqué, après une super passe que je lui ai faite, je l'ai pris dans mes bras en criant et j'ai vu Tom me regarder comme si je n'étais plus son copain... Mais enfin c'est ça, le jeu ! On fait tout pour gagner, même quand on joue contre ses amis, non ?

**Repas :**  
c'est le  
moment où  
l'on se retrouve  
pour partager  
les bonnes  
choses !  
À vivre  
dans le calme  
et la bonne  
humeur !

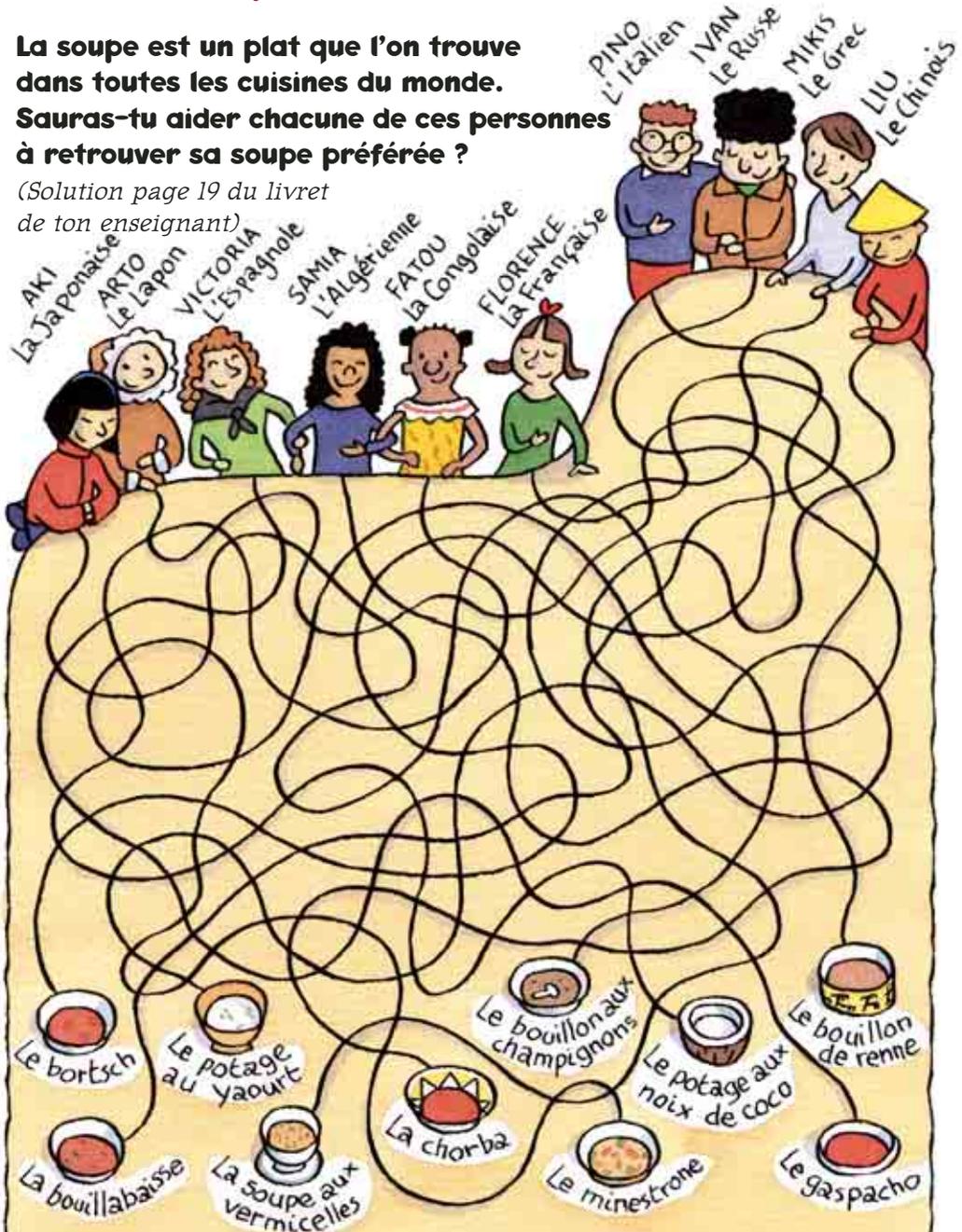


# À la soupe !

La soupe est un plat que l'on trouve dans toutes les cuisines du monde.

Sauras-tu aider chacune de ces personnes à retrouver sa soupe préférée ?

(Solution page 19 du livret de ton enseignant)



**N'as tu rien oublié ?  
Vérifie si tu as bien fait  
tous les tests en cochant  
les cases ci-dessous.**

- Le **petit** jardin
- De la **terre** à la **table**
- Le **petit** forestier
- Le **petit** collectionneur
- La **machine** à digérer
- Les **aliments**
- Dans **tous** les sens !
- Croques-tu** énergique ?
- À la soupe** ! ?

**Tu as remué ciel et terre,  
tu t'es creusé sans compter,  
tu as enfin touché terre, tu as fait  
toutes ces activités, super !**

