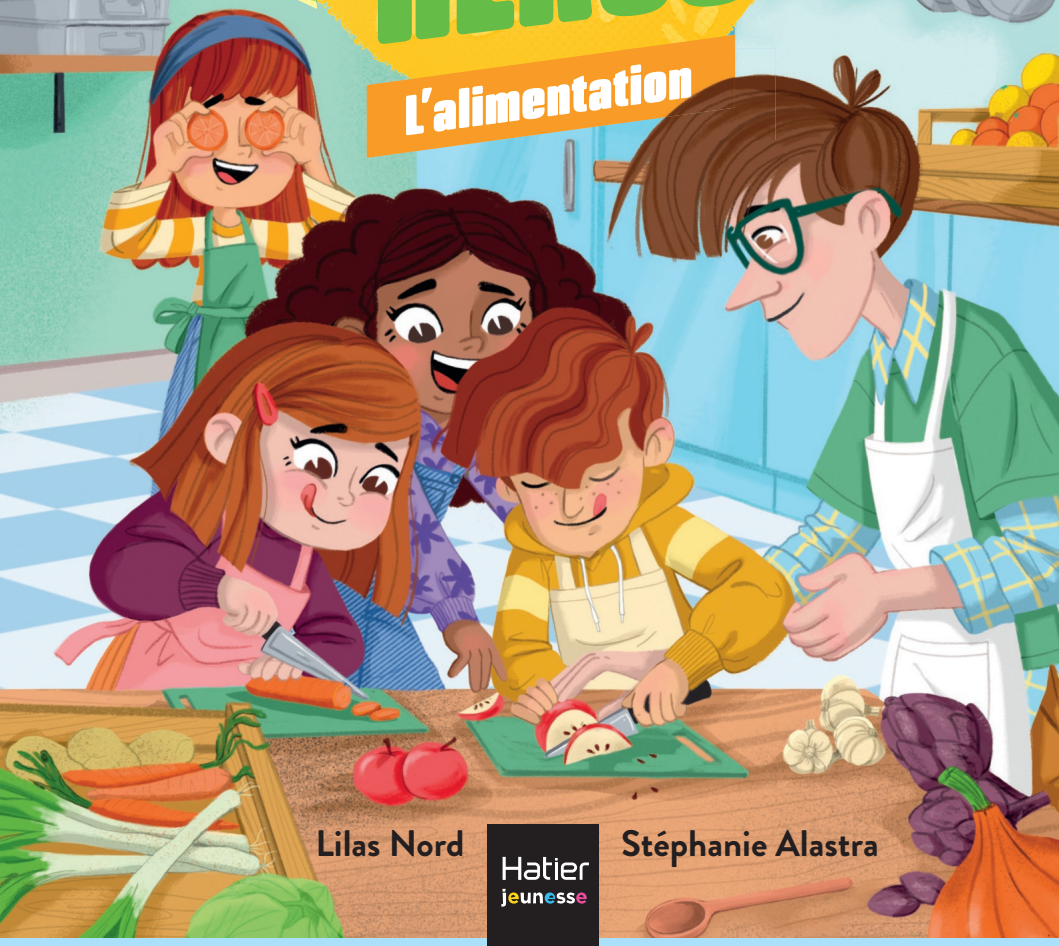


LE MONDE DONT TU ES LE HÉROS

L'alimentation



Lilas Nord

Hatier
jeunesse

Stéphanie Alastra



LE MONDE DONT TU ES LE HEROS

L'alimentation

Une histoire à choix multiples imaginée
par Lilas Nord et illustrée par Stéphanie Alastra.



UNE JOURNÉE PAS COMME LES AUTRES

Le réveil sonne. Tu ouvres doucement les yeux et tu regardes par ta fenêtre.

Il a neigé cette nuit, c'est joli... Mais, en haut de la rue, des oiseaux se battent pour manger les restes d'une poubelle éventrée. Au milieu des emballages de plats préparés, une corneille et une pie se disputent un gros bout de pizza,





pendant que des pigeons tirent sur de vieux spaghettis. Un gros chien les fait tous fuir pour fouiller les ordures à son tour. Ces animaux vont se rendre malades ! Et tout ce gâchis de nourriture, ça te révolte. Alors aujourd'hui, tu te jures que tu feras de ton mieux **pour lutter contre le gaspillage alimentaire et pour réfléchir à une meilleure alimentation pour tous.**



LE SANDWICH SUSPENDU

C'est l'heure du petit déjeuner.
Que vas-tu manger ce matin ?

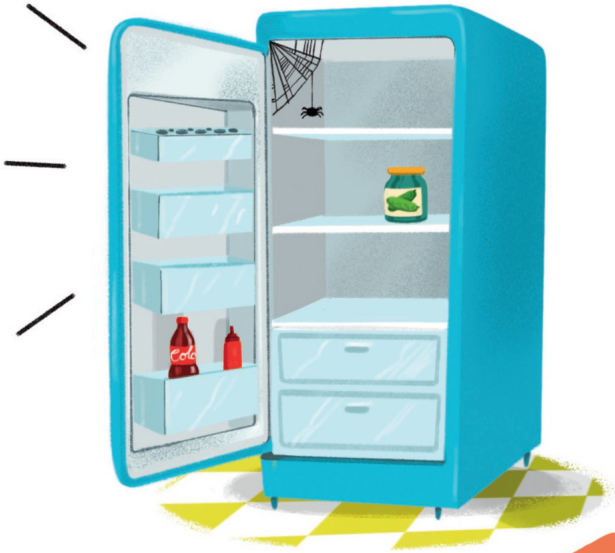
**Une tartine de fromage, une pomme
et un grand verre d'eau ➡ 2**

**Des céréales sucrées avec du jus de fruits
en bouteille ➡ 3**

**Une crêpe maison avec du miel
ou de la confiture, une banane et un verre
de lait ➡ 2**



Il n'y a pas ce qu'il faut chez toi,
tu sautes le repas ➡ 4



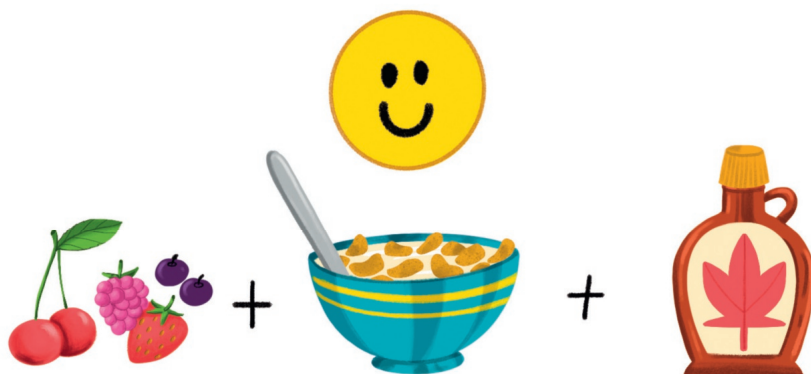
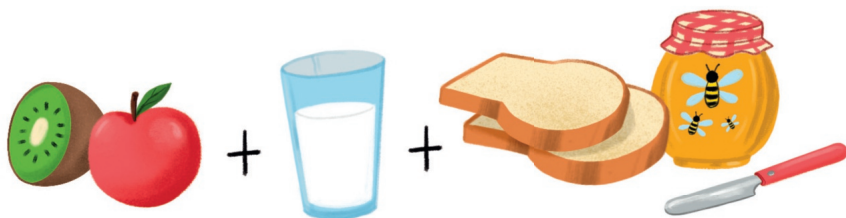
Tu n'as pas faim,
ou tu n'as pas assez
de temps pour manger :
tu emportes une barre
chocolatée pour la récré ➡ 4



2

Bon appétit ! Il n'y a pas qu'une seule sorte de bon petit déjeuner. L'important, c'est qu'il soit équilibré : pas trop gras ni trop sucré, avec idéalement un fruit et un produit laitier.

Et après, on n'oublie pas de se laver les dents ! ➡ 4



Une fois de temps en temps, pourquoi pas...
Mais ça fait beaucoup de sucre dans un seul
repas. Si ton corps a besoin de sucres pour avoir
de l'énergie, il ne lui en faut pas trop, parce qu'il
n'est pas fait pour le stocker longtemps.
Alors avec ce petit déjeuner, tu risques
de te sentir fatigué·e dans la matinée
et d'avoir faim avant le déjeuner...

Pense à bien te laver les dents après ! ➡ 4





Quand tu sors pour aller à l'école, le froid te picote les joues et le nez. Avec un peu de chance, la cour de récré sera couverte de neige. Mmm ! Devant la boulangerie, ça sent bon le pain chaud. Tiens, c'est nouveau ! Un panneau propose un « sandwich suspendu ». Les personnes qui le souhaitent peuvent laisser un peu d'argent pour offrir un sandwich à quelqu'un qui n'a pas les moyens de s'en acheter un.

Quel intérêt ? Tu ne connais personne dans cette situation ➡ 5

Bonne idée ! Tu en parleras en classe ➡ 7

