



les **Z'**anti 
bobos

INCLUS
ta réglette
pour mesurer
tes émotions!

Manger

Ça a du bon!

Isabelle Delpuech
Robert Barborini



1 HISTOIRE,

10 QUESTIONS,

100 RÉPONSES

LE D U C . S
JEUNESSE



lesZanti bobos

INCLUS
ta réglette
pour mesurer
tes émotions!

1 HISTOIRE, 10 QUESTIONS, 100 RÉPONSES

Une collection pas comme les autres.
D'abord une histoire dans laquelle
tu vas certainement te reconnaître.
Ensuite plein de questions
que tu te poses peut-être
avec des tas de réponses
et de conseils pour t'aider.



Manger Ça a du bon !

**Un livre pour te sentir bien,
et même très bien, à table !**

Dans la même collection



ISBN 979-10-285-0977-4



12,90 €
Prix TTC France

L E D U C . S
J E U N E S S E

design : Hokus Pokus Créations

RAYON : 6-9 ANS

les **Z'**anti 
bobos

Manger

Ça a du bon!

INCLUS
ta réglette
pour mesurer
tes émotions!



Textes d'Isabelle Delpuech
Illustrations de Robert Barborini



Sommaire

Nine aime les frites, Miette les déteste	5
Tu as toujours faim ?	10
Tu n'aimes rien ?	12
Tu détestes la cantine ?	14
Tu es trop gourmand(e) ?	16
Tu crains les repas en famille ?	18
Tu t'ennuies au restaurant ?	20
Tu rêves de manger un hamburger ?	22
Manger, ça t'inquiète ?	24
Tu voudrais bien cuisiner toi-même ? ...	26
On ne t'achète pas ce que tu aimes ? ...	28
Alors bobos ou pas bobos ?	30
La réglette des émotions	33



Nine aime les frites, Miette les déteste

En route pour l'île d'Oléron... « Quelle chance vous avez ! » s'exclame papa en embrassant ses jumelles Nine et Miette. Oui, quelle chance de partir ainsi deux semaines avec Pope, le grand-père, et Mamée, la grand-mère.

Confortablement assises à l'arrière de la voiture, les filles sont tout excitées à l'idée du programme des vacances : « On ira se baigner, on fera des balades à vélo et des parties de cartes, on pêchera avec Pope, et on mangera ! » « Manger ? répète Mamée, un peu surprise, il paraît qu'avec vous, les repas, c'est un peu compliqué... »

Miette et Nine se regardent en pouffant de rire.

Vers midi, Pope choisit une aire d'autoroute bien ombragée pour pique-niquer. Il sort un grand panier dans lequel Mamée se met à farfouiller. Elle en énumère le contenu : « des œufs, un sandwich, des chips, des abricots, du chocolat ». En voyant les œufs durs, Nine fait une grimace, et Miette repousse doucement le sandwich. Nine ne touche pas à une seule chips, tandis que Miette avoue qu'elle n'aime pas les abricots.

Mamée soupire : « Vous allez avoir faim... »

Pope propose : « Le chocolat au lait, ça, vous devez aimer, non ? »

Alors, Nine répond : « Le chocolat, moi, je l'aime tout blanc ! », et Miette rétorque : « Moi, tout noir ! »

Enfin le pont pour traverser, enfin l'île : les voilà arrivés à destination ! Une fois installés dans le mobil-home, Nine et Miette se ruent à la piscine. Elles nagent, sautent et s'amusent. En sortant, quelle faim de loup !



« Ça tombe bien, dit Mamée, nous avons commandé des pizzas... Avec la fatigue du voyage, je n'avais pas envie de cuisiner. »
« Une pizza ? grommelle Nine, mais je n'aime pas la tomate. »
« Comment ça, tu n'aimes pas la tomate ? » gronde Pope.
« À la maison, à cause de Nine, on ne mange jamais de pizzas » ajoute Miette.

Alors, Mamée rentre dans le mobil-home et en ressort quelques minutes après avec des abricots, la tablette de chocolat et un yaourt.

« Tiens, Nine, dit-elle en ronchonnant. C'est tout ce qu'il y a en réserve... »

Comme Nine éclate en sanglots, Pope propose de lui faire cuire un œuf au plat. Les œufs au plat, oui, Nine les mange. Mamée soupire en se demandant si cette comédie va durer pendant les deux semaines de vacances. Miette, elle, se régale comme jamais !



Le lendemain, Pope et Mamée proposent aux jumelles de faire le marché. Ainsi, elles pourront choisir ce qu'elles aiment. Des menus seront établis pour la semaine. Chacun sur son vélo, Nine et Miette en tête, tous sont de bonne humeur.

D'abord le poissonnier : Miette adore les crevettes, Nine déteste. Nine a bien envie de ces filets blancs de cabillaud, mais Miette n'en mangera jamais. Pope et Mamée se regardent, très contrariés. Chez le boucher, devant l'étal du marchand de fruits et légumes, comme chez le fromager, c'est toujours le même problème : quand Nine aime, Miette déteste, et inversement. Mamée commence à perdre patience...

« Tu es en colère, Mamée ? » demande Miette.

« C'est surtout que manger devient très compliqué avec vous ! » répond la grand-mère.

Tu n'aimes rien ?



- ★ Tu n'as pas toujours le choix de ton menu. Normal, tu ne fais pas la cuisine ! À la maison comme à la cantine, il te faut donc manger ce qui est prévu : si rien ne te plaît, on dit que tu es difficile ou que tu exagères.

- ★ La variété de ce qui peut se manger est immense. Or les mêmes plats reviennent souvent... Tes parents n'ont peut-être pas trop le temps de cuisiner, ou bien ils n'ont pas toujours des idées nouvelles.



- ★ Sans doute que pour toi, manger, c'est important. Tu n'as pas envie d'avaler n'importe quoi et tu es peut-être très sensible aux odeurs, aux goûts, à la présentation...





PETITE ASTUCE

Et si vous jouiez au « plat ou légume défi » ? Vous écrivez sur des petits papiers ce que vous n'aimez pas, vous les mélangez et vous piochez : tu as tiré le papier « betterave » ? Tu promets de goûter...



N'OUBLIE PAS

Le goût, ça évolue. En grandissant, tu changeras peut-être d'avis et tu apprécieras d'autres aliments. Adorer les pâtes ou la pizza n'empêche pas de se régaler avec une fraise ou un gâteau à la carotte !



POUR T'AIDER

Faire attention à ce qui est dans ton assiette, c'est pas si mal !
Accompagne les adultes pour faire les courses et découvre de nouveaux aliments que tu aurais envie de goûter.
Propose ton aide pour cuisiner : tu verras ainsi comment sont préparés les repas !



UN MOT POUR TOI

Papilles : ce sont de petites cellules de la langue qui perçoivent le goût : ce citron est trop acide, cette cerise est drôlement sucrée, cette endive est très amère et cette sauce vraiment salée...

Tu détestes la cantine ?

- ★ Les repas de cantine sont prévus pour un grand nombre d'enfants. Ils sont en général préparés par des entreprises qui livrent plusieurs écoles. Difficile de contenter tout le monde, car il y a beaucoup de contraintes !



- ★ Les menus de cantine doivent être équilibrés : des crudités, une viande ou un poisson ou un œuf, des légumes, des féculents, un laitage et un fruit. Mais ils ne doivent pas coûter trop cher non plus.

- ★ Dans le réfectoire, tu peux avoir du mal à trouver de la place avec tes amis, et c'est parfois très bruyant ! Il peut aussi arriver que les plats ne ressemblent pas du tout à la façon dont tes parents cuisinent, et tu n'as pas envie de goûter.





POUR T'AIDER

La cantine, c'est bien plus que manger...

Et si tu discutais avec tes parents de ce qui te gêne vraiment à la cantine : plutôt la nourriture, ou plutôt le bruit ? Ou bien la peur d'une punition si tu ne finis pas ton assiette ? En parler, ça fait déjà du bien !



PETITE ASTUCE

Propose à tes parents ou à tes grands-parents de manger à la maison une fois de temps en temps. Même si c'est très exceptionnel, ce sera comme une petite parenthèse de respiration et de calme.



N'OUBLIE PAS

Rester à la cantine, cela peut être un bon moment à partager avec tes copains. Surtout si tu ne les vois pas souvent en dehors de l'école ! Une fois le repas terminé, vite, dans la cour !



UN MOT POUR TOI

Menu : c'est l'ensemble des plats servis pour un repas. Dans les écoles, ils sont souvent affichés. Parfois, ils réservent des surprises : repas de Noël, repas chinois ou espagnol...

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Manger, ça a du bon !

Isabelle Delpuech et Robert Barborini



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !