



De l'éléphant à la fourmi,
nous en avons tous besoin.

Une fois avalée, notre
ventre chante : « Miam !
Miam !
Miaaam ! »

Devine ce que c'est ? Eh oui,
c'est la nourriture !

La nourriture nous fait
***mâcher, mastiquer et
miam-miamer !***



QU'EST-CE QUE LA NOURRITURE ?

Un éléphant peut-il traverser la forêt sans nourriture ? Une fourmi peut-elle quitter son nid sans avoir avalé un morceau ? Peux-tu respirer si tu n'as rien mangé ?

Nous avons tous besoin d'énergie pour lire, jouer, manger, étudier et vivre.

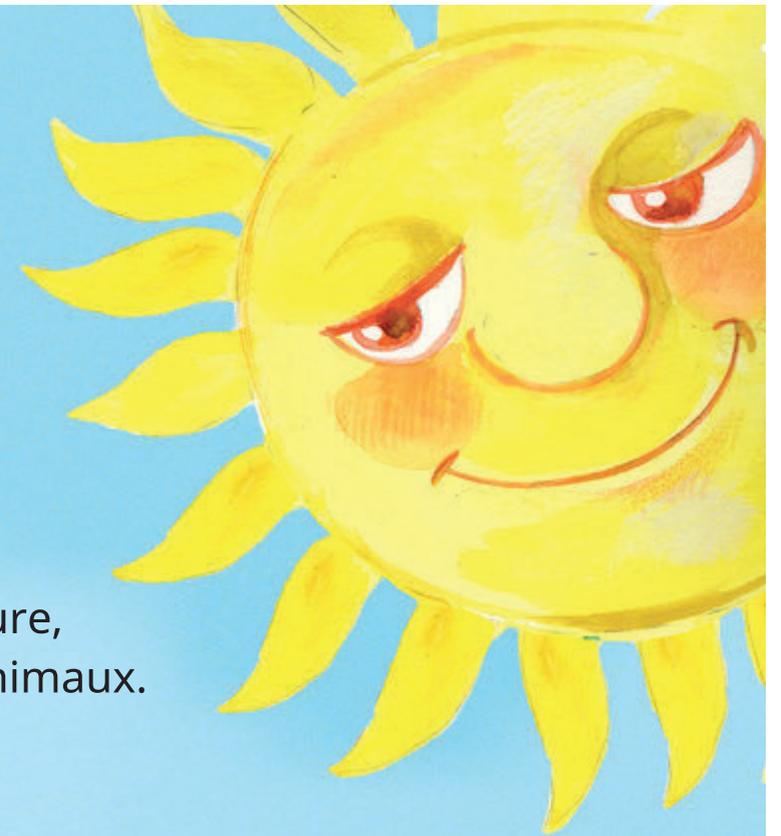
Mais d'où provient donc toute cette énergie ?

Les plantes tirent leur énergie du soleil.

Les animaux tirent leur énergie de leur nourriture, elle-même constituée de plantes ou d'autres animaux.

Les êtres humains mangent différents types de nourritures.

Certaines créatures mangent des choses que les êtres humains ne consomment pas.



Je suis ma propre cuisine !

Personne ne me fait à manger, à moi !



Beurk ! Je crois que j'ai avalé un ver de terre !

*Ce cerf est vraiment maigrelet.
Il ne doit pas manger beaucoup !*



LA VÉRITÉ SUR LES DENTS

Lorsque tu mâches, tes dents broient la nourriture et la transforment en petits morceaux faciles à avaler.

Cela facilite le travail pour ton système digestif qui peut alors extraire les bonnes choses contenues dans la nourriture et les transformer en énergie. C'est ce que l'on appelle la digestion.

Plus tu mâches, plus tu produis de salive. La salive facilite la digestion. Elle nettoie les dents et les maintient en bonne santé.

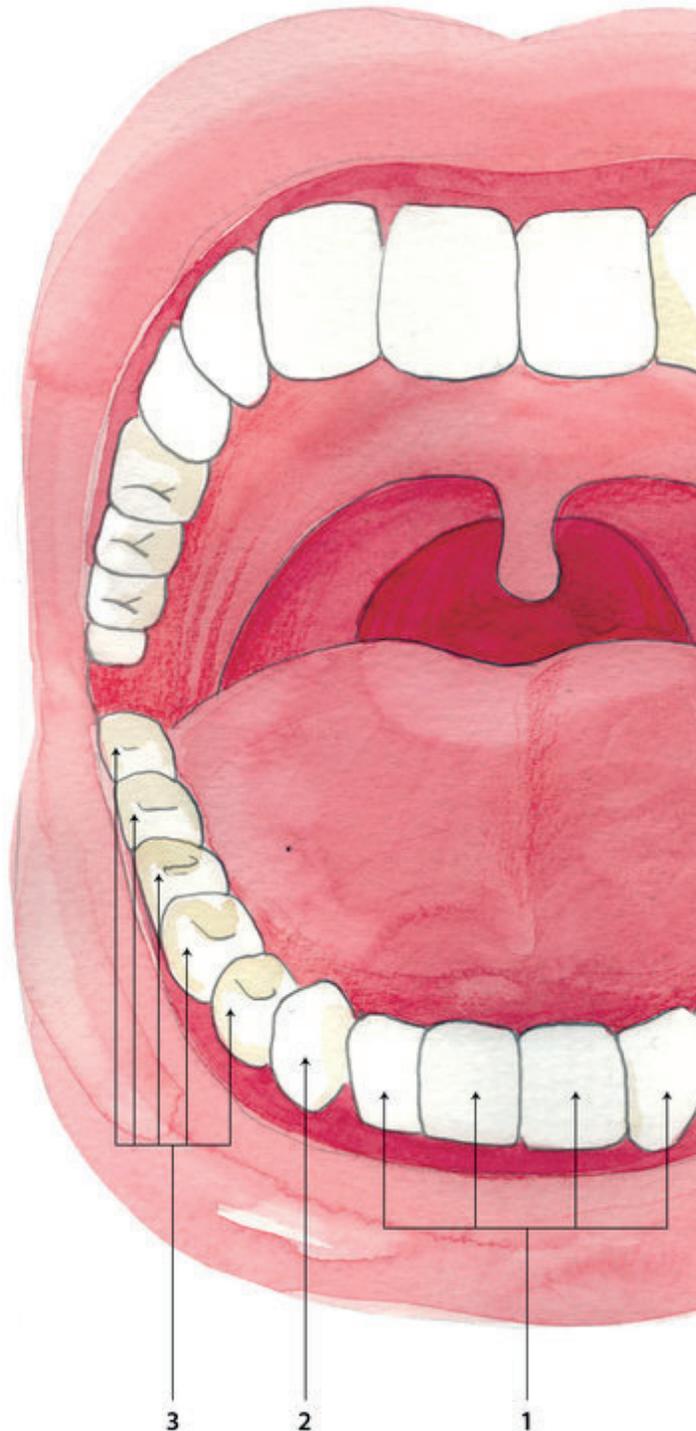
Mais tu dois aider ton corps à rester en forme. Lorsque tu mâches autre chose que de la nourriture, comme les chewing-gums ou les stylos, ta bouche signale à ton estomac qu'elle s'apprête à lui envoyer de la nourriture. Ton estomac se prépare alors à digérer.

Lorsque cette nourriture ne vient pas,

ton estomac se fâche et ça fait mal !

Aïe !





Peut-on bien manger quand on n'a pas de dents ? Lorsque tu fais un selfie, tu affiches ton plus beau sourire, et tu montres tes dents.

Combien de dents possèdes-tu ? Observe la denture d'un adulte. Il possède 32 dents, de quatre différents types :

1. Les incisives : ce sont les quatre dents aplaties situées au centre de la mâchoire. Elles permettent de croquer les aliments.

2. Les canines : elles permettent de déchiqueter les aliments.

3. Deux pré-molaires et 4. trois molaires : elles permettent de mâcher et de broyer les aliments.



MÂCHE CORRECTEMENT

Croque dans les aliments ou écrase-les en petits morceaux. Cela facilite la mastication.

Mastique soigneusement, doucement et fais attention à bien écraser les aliments.

Ne prends pas d'autre bouchée tant que tu n'as pas avalé la précédente.

Évite de parler la bouche pleine. Tu pourrais t'étrangler.

- Les grenouilles, qui ne possèdent pas de dents, avalent leur nourriture sans la mâcher.
- L'éléphant d'Afrique possède quatre molaires avec lesquelles il mâche ses aliments.
- Le chhurpi, un fromage à pâte dure originaire de l'Himalaya, peut mettre des heures à ramollir avant de pouvoir être mangé.
- Les chats ne mâchent pratiquement pas leur nourriture. Mais tu n'es pas un chat ! Contrairement à eux, toi, tu dois la mastiquer.



LE SAVAIS-TU ?



- Mâcher de la nourriture est un excellent exercice pour les mâchoires, la langue et les gencives.
- Mâcher du chewing-gum toujours du même côté peut affaiblir l'autre côté et même provoquer des douleurs.
- Mâcher des aliments durs comme la canne à sucre est également bon pour les oreilles et permet de nettoyer le conduit auditif !

TYPES D'ALIMENTS

Les sportifs m'adorent parce que je contiens du fer, du potassium et des vitamines.



Le calcium et le fer me rendent très fort !



Vitamines, minéraux, protéines et glucides. On a tout bon !



Protéines, vitamines et graisses. On a tout bon !

Manganèse, magnésium et bonnes graisses font de nous un délice pour le palais.

Protéines et glucides, le duo de choc !

LES MINÉRAUX sont des nutriments naturels indispensables à la bonne santé de chaque cellule de ton corps.

LES VITAMINES sont des substances qui ne peuvent pas être produites par ton corps, mais qui sont importantes pour la santé de tes yeux, de ta peau et de tes cheveux. Certains animaux, tels que les chauve-souris, les chiens et les cochons d'Inde, sont capables de fabriquer les vitamines dont ils ont besoin.



LES GRAISSES sont nécessaires pour nous maintenir en bonne santé et nous apporter de l'énergie. Elles aident notre corps à synthétiser certaines vitamines. La graisse contenue dans les aliments tels que les burgers et les frites est mauvaise pour la santé. Les produits d'origine animale, le fromage, les fruits à coque et les huiles contiennent de bonnes graisses. Tout le monde a besoin de graisses pour être en bonne santé et avoir de l'énergie.



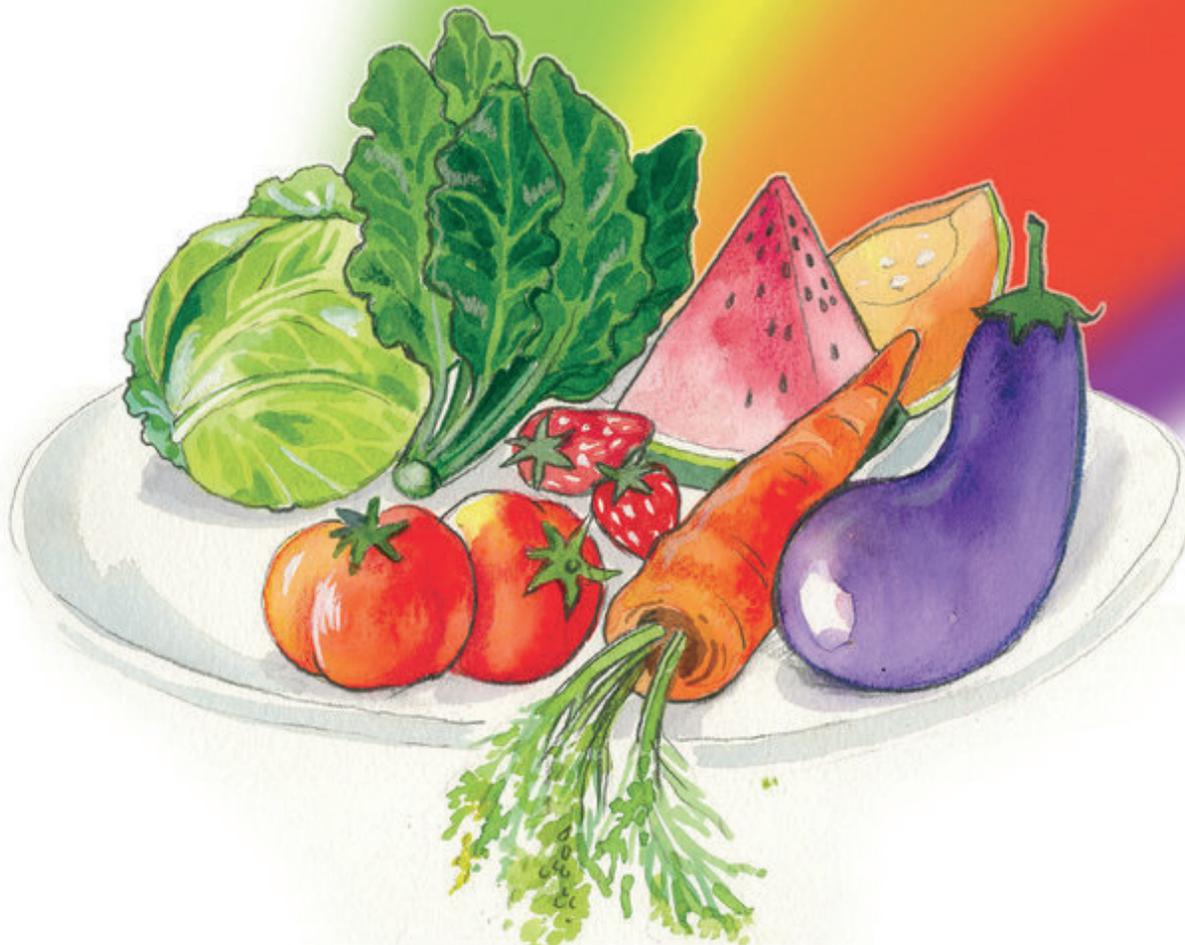


LES PROTÉINES sont pour ton corps ce que sont les briques pour ta maison : ce sont les éléments de construction que l'on trouve partout, de la tête aux pieds.

Un dal* composé de soja, de lentilles corail, de lentilles jaunes et de niébé constitue une excellente source de protéines !

On trouve des protéines dans le lait, la crème, le fromage, les produits d'origine animale, les haricots, les graines, les fruits à coque, le blé, l'avoine, le riz brun et l'orge. Ouf !

** préparation à base de lentilles*



VERT (chou, épinard) :
source de fibres pour
nettoyer le tube digestif, et
de calcium pour les os.

ORANGE (carotte, potiron) :
excellent pour les yeux et la
peau.

ROUGE (pastèque, tomate) :
excellent pour les os et pour
lutter contre les maladies
comme le cancer.

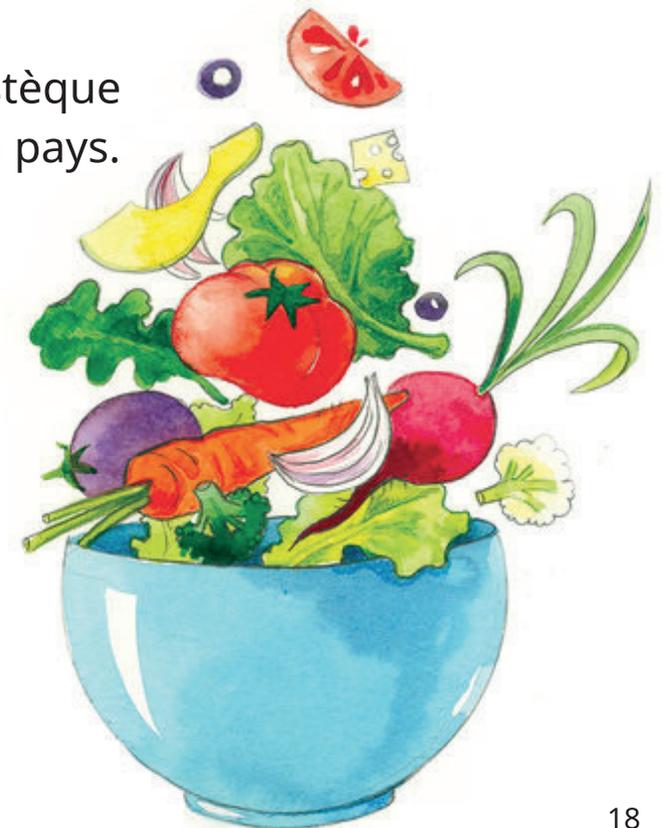
V I O L E T (aubergine) :
excellent pour le cœur et
pour conserver sa vitalité.

IDÉE

Tu as envie de déguster quelque chose à la fois délicieux et bon pour la santé ?

Prépare-toi donc une salade de fruits avec de la goyave, de la papaye, de la banane, de la pastèque et d'autres fruits de saison qui poussent dans ton pays.

Ajoute un filet de jus de citron et une pincée de sel gemme pour rehausser le goût.



TROUVE LE JUSTE MILIEU

Notre corps a besoin de plusieurs types de nutriments. Mais aucun aliment ne les contient tous. C'est la raison pour laquelle, même si tu souhaites manger du fromage à tous les repas, tu dois manger d'autres types d'aliments, tels que des graines, des légumes, des légumineuses, de l'huile et du beurre.

Tu dois également consommer des aliments crus, tels que des fruits ou des crudités.

Si tu places un arc-en-ciel alimentaire à côté de ton plat, les couleurs t'indiquent ce que chaque aliment contient.

ALIMENTS SAINS OU MALSAINS ?

Certains aliments sont bons pour toi, d'autres non.

Il est important d'augmenter la ration de bons aliments
et de diminuer celle des mauvais aliments,
qui nuisent à ton corps.

Un enfant en phase de croissance
a besoin de plus de protéines que sa grand-mère.



Lorsque tu t'alimentes correctement,
tout ton corps se met à chanter.

« Mâcher, mastiquer, miam-miamer !

Mon ventre n'a pas fini de me remercier ! »



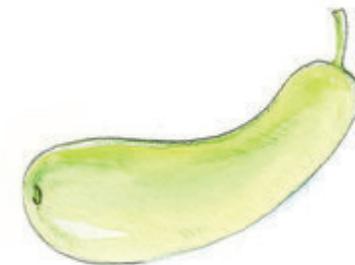
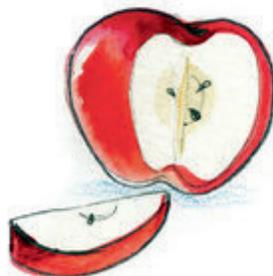
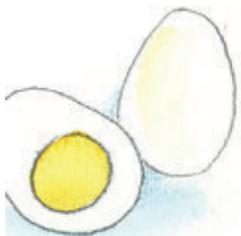


JOUE AVEC TES AMIS

Tandis que l'un des joueurs compte jusqu'à dix,
un joueur doit citer uniquement les bons aliments.



Parmi les joueurs, qui peut citer
le maximum de bons aliments présents sur cette page
en un minimum de temps ?



BONTÉ DIVINE !

Essaie d'améliorer la composition diététique de tes repas de façon ludique.

Souhaites-tu ajouter des aliments originaires de ta région ?

N'oublie pas de demander conseil auprès des adultes !

Tu serais surpris par le nombre de délicieux plats locaux qu'ils connaissent.



PETIT-DÉJEUNER

idlis (gâteaux)

Sattu litti (pains ronds fourrés pois chiches)

Dalia (porridge blé)

Porridge

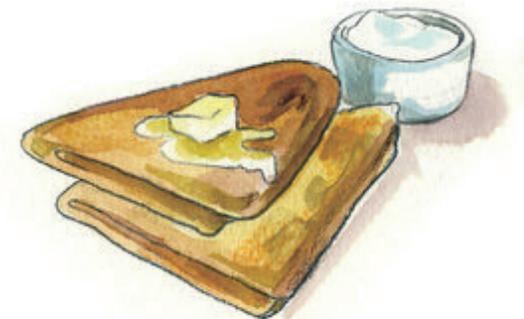
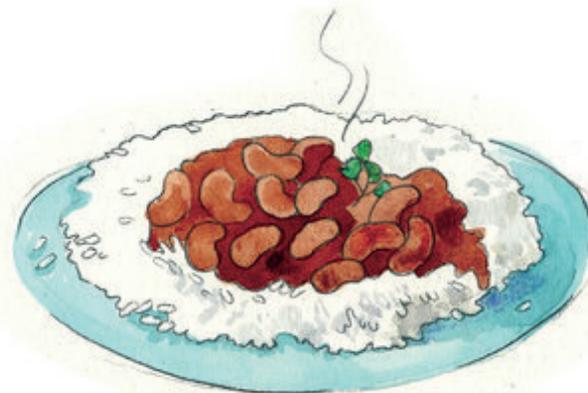
DÉJEUNER

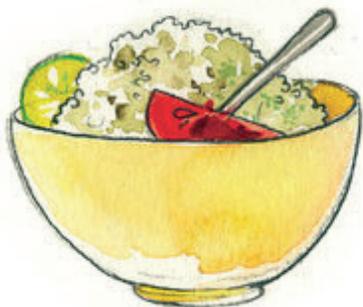
Riz brun

Rajma (haricots rouges)

Bajra khichdi (porridge riz, dal)

Kootu (légumes, lentilles) ou pain au sarrasin





SNACKS/BOISSONS

Dhokla (gâteau pois chiches)

Babeurre

dal/pop-corn

Moori (riz soufflé)/Salade

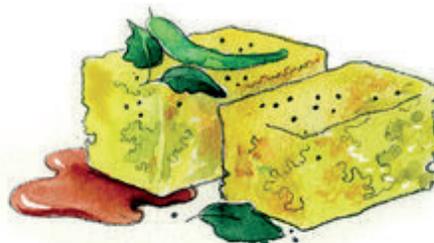
DÎNER

Pain multi-céréales

Salade de graines germées et jeunes pousses

Pain aux petits pois

Pain au fenugrec



**Si tu avais faim et que tu devais faire le marché
avec 1 euro en poche, qu'achèterais-tu ?**

1. Pain au fenugrec, babeurre et goyave
2. Gâteaux, cacahuètes, banane
3. Pains ronds au millet, sambar de légumes et jeunes pousses, galette de lentilles
4. Pain à la pomme de terre, salade, lassi
5. Gâteau de riz, crêpes, sucre de canne non raffiné
6. Raviolis aux légumes de saison locaux ou à la viande



Peux-tu imaginer d'autres idées de délicieux menus composés avec des aliments originaires de ta région ? Ne serait-ce pas une excellente idée que de créer un festival des aliments dans ton école, pour présenter les meilleurs aliments sur le plan gustatif et nutritionnel ?

Mâcher, mastiquer, miam-miamer !
Et n'oublie pas de bien te masser le ventre !



This book was made possible by Pratham Books' StoryWeaver platform. Content under Creative Commons licenses can be downloaded, translated and can even be used to create new stories - provided you give appropriate credit, and indicate if changes were made. To know more about this, and the full terms of use and attribution, please visit the following [link](#).

Images Attributions:

Page 25: [Different food items](#), by [Niloufer Wadia](#) © Pratham Books, 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 26: [Different food items in a frame](#), by [Niloufer Wadia](#) © Pratham Books, 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 28: [A boy holding his mother's sari while walking](#), by [Niloufer Wadia](#) © Pratham Books, 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Disclaimer: https://www.storyweaver.org.in/terms_and_conditions



Some rights reserved. This book is CC-BY-4.0 licensed. You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission. For full terms of use and attribution, <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>