

Lili n'aime que les frites

Dominique de Saint Mars • Serge Bloch



ENSEIGNEMENT MORAL ET CIVIQUE

N° 11

La sensibilité :
soi et les autres



• Prendre soin de soi

RÉSUMÉ du livre

Lili refuse de goûter les bons petits plats que sa mère a préparés. Elle n'aime rien... sauf les frites !

Ce livre de Max et Lili parle de l'alimentation équilibrée dont le corps a besoin pour se construire, pour être en forme et grandir en bonne santé.

Une histoire pour comprendre que la tendresse et la bonne humeur autour de la table sont parfois aussi importantes que ce qu'il y a dans l'assiette.

LIRE et ÉCRIRE

Répondez aux questions suivantes en faisant des phrases complètes.

1. Au début de l'histoire, pourquoi Lili n'a-t-elle plus faim pour la blanquette ?
2. Lors de ce premier repas, comment se comporte-t-elle ?
3. Que se passe-t-il quand Lili invite ses amies à déjeuner ?
4. Qu'est-ce qui montre que Lili découvre le plaisir de cuisiner ?

COMPRENDRE et INTERPRÉTER

1. Lili estime que pour son alimentation, elle « a le droit de décider ce qu'elle veut ». Qu'en pensez-vous ?
2. Quel défaut ont les frites, selon la mère de Lili ?
3. Relevez la règle d'hygiène alimentaire que propose la mère de Lili.

DÉFINIR et RETENIR

Avec vos propres mots, complétez en une phrase le message retenu après la lecture du livre.

Le message du livre est pour moi...

OBSERVER et INTERPRÉTER

1. Observez l'image de couverture.

- D'où vient Lili, d'après l'image ?
- A-t-elle l'air contente ?
- Qu'est-ce qui montre qu'elle est un peu trop gourmande ?

2. Observez l'image ci-contre.

- Décrivez la scène.
- Comment voit-on que Lili se donne du mal pour cuisiner ce repas ? A-t-elle l'air d'aimer cette activité ?
- À qui donne-t-elle faim ? Comment le savez-vous ?



DÉBATTRE et RÉFLÉCHIR

- Choisissez la page « Et toi, si tu n'aimes... presque rien » ou la page « Si tu aimes manger... presque tout » à la fin du livre et répondez aux questions dans vos têtes.
- D'après l'histoire et d'après vos connaissances personnelles, quels sont les aliments qui sont particulièrement bons pour la santé et qu'on peut manger sans modération ?
- Avec votre voisin, classez les aliments suivants dans le tableau.
Attention, certains d'entre eux peuvent être dans plusieurs colonnes !

Thé - tomate - crevettes - beurre - soda - fromage de chèvre - bonbons - banane - steak haché - riz - courgette - eau minérale - crème fraîche - salade verte - huile d'olive - yaourt - fraises - frites - chocolat - cabillaud - haricots verts - beignet au sucre - pâtes - œufs.

Fruits et légumes	Produits laitiers	Protéines	Féculents	Produits sucrés	Produits gras	Boissons

- Avec votre voisin, essayez de relier chaque type d'aliment au rôle principal qu'il est chargé d'accomplir pour la santé de notre corps. Si vous ne savez pas, posez la question à quelqu'un !

Les fruits et les légumes	●	● Aident à la croissance
Les produits laitiers	●	● Apportent des fibres et des vitamines
Les féculents et le pain	●	● Sont une réserve d'énergie
Les produits sucrés	●	● Permettent au corps de s'hydrater
Les produits gras	●	● Donnent des vitamines et aident à la croissance
Les boissons	●	● Donnent tout de suite de l'énergie
Les œufs, les viandes et les poissons	●	● Donnent de l'énergie et nourrissent bien

JOUER et S'AMUSER

TOUS EN CUISINE !

Associez les bons morceaux de mots pour retrouver les noms des aliments.

BAN
POIS
SAL
FRI
TOM

ATE
ADE
ANE
SON
TES



CER
HARI
CÈL
JAM
YA

BON
ERI
OURT
COTS
ISE