

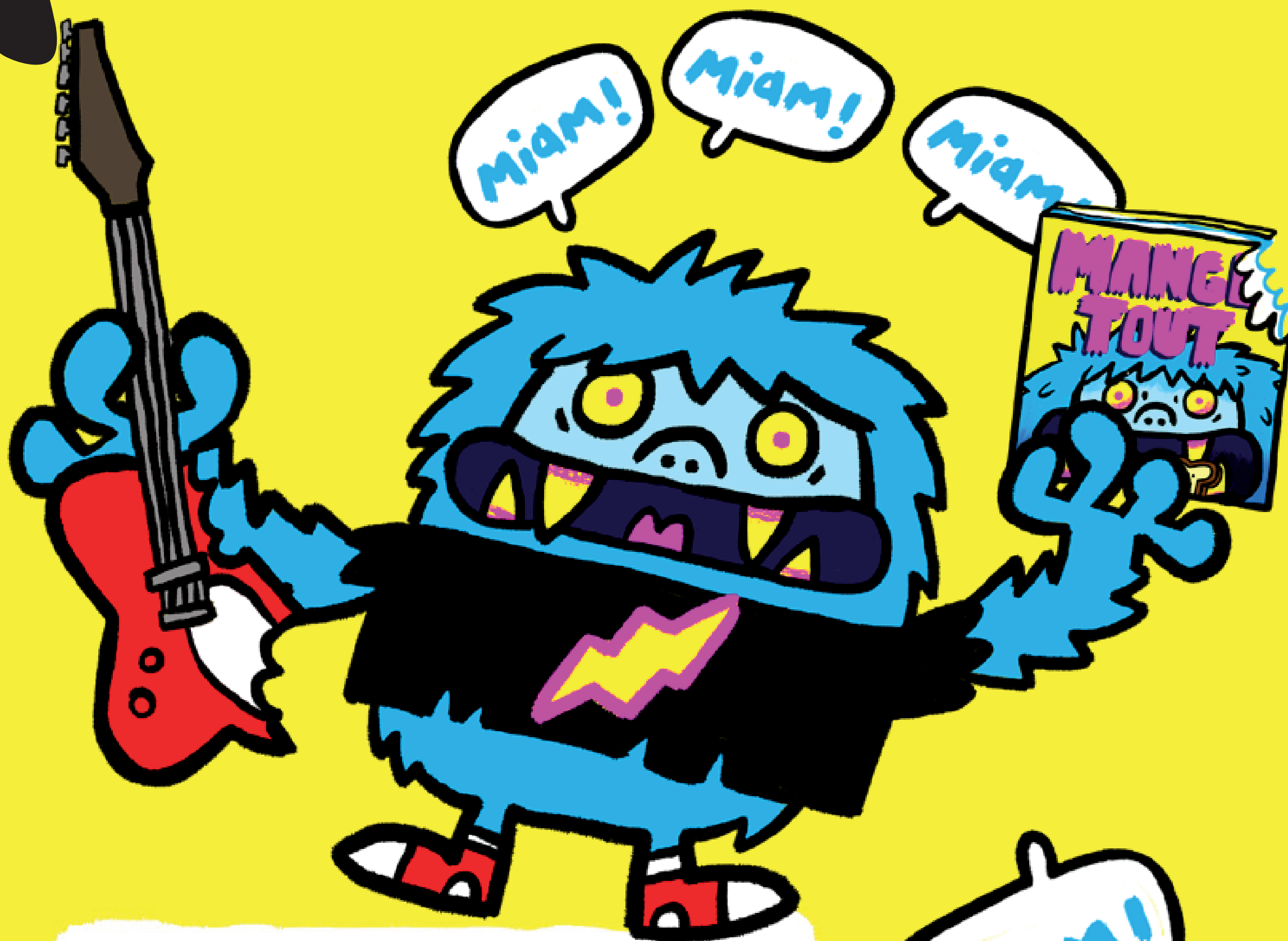
Frédéric Wolfe

Pishier

MANGE TOUT

Une histoire
à croquer
sur les aliments
sains





Connais-tu le Mange-Tout?
Comme son nom l'indique,
le Mange-Tout mange de tout.
Chaque jour, il...

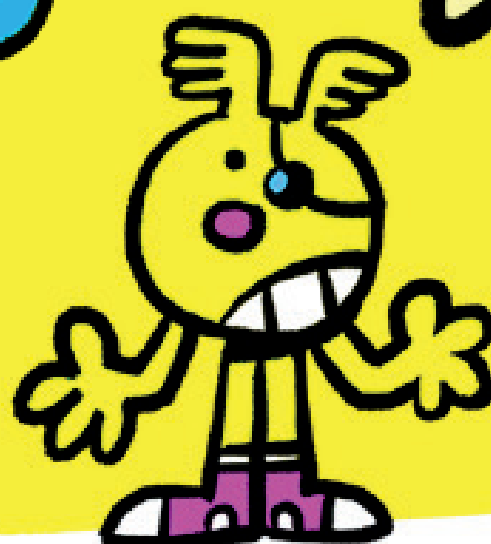
Mais... qu'est-ce qu'il mange là???

Kroki vient rapidement
voir ce qui se passe.

Mais Mange-Tout !
Si tu manges le livre,
il n'y aura pas
d'histoire.

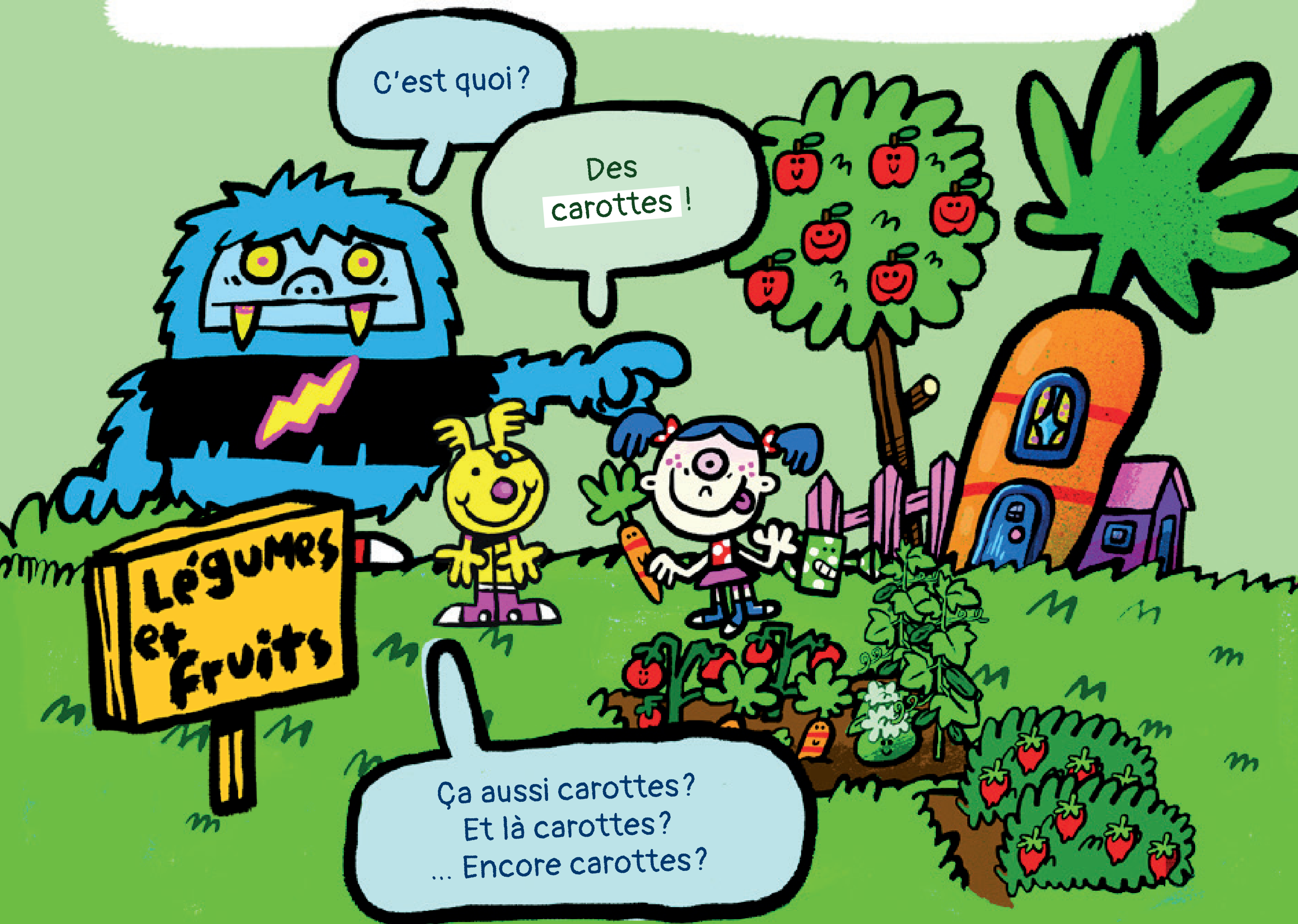
Mange-Tout
a faim...
c'est l'heure
du repas !

Dans ce cas,
suis-moi,
je dois te présenter
mes amis.



Curieux, Mange-Tout
décide de suivre Kroki.

Kroki et Mange-Tout arrivent chez Myca qui récolte des légumes dans son potager. Mange-Tout est intrigué.



Mange-Tout pointe tous les légumes et fruits qu'il voit aux alentours.

Des carottes?
Non non pas tous... il y a
aussi des pommes, des fraises,
des concombres, des tomates.
Tu veux m'aider à en récolter
pour un bon repas?

Oh oui!

Mange-Tout, Kroki et Myca
remplissent leur panier.

Mange-Tout
veut maintenant
manger!

Attends,
tu n'as pas encore
rencontré mon
ami Enzo. Lui aussi
a de bonnes choses
à déguster.



Mange-Tout, Kroki et Myca
arrivent chez Enzo.
Dans sa maison-frigo,
il est en train de tout ranger.



Du poisson par-ci, des fromages et des produits laitiers en haut,
du beurre de noix en bas, des pois chiches et des lentilles ici,
de la volaille par là...

Mange-Tout est fier d'affirmer :

Tout ça, pas
des carottes !

Bien vu ! Ce sont
différents aliments
protéinés.

Mange-Tout veut aussi
manger des protéines !

Miam!

Attends !
Il ne faut
pas manger
le papier.



Et avant, je veux te présenter Sila qui va prendre
le repas avec nous ! C'est tellement plus amusant
de manger tous ensemble ! Viens.

Mange-Tout, Kroki, Myca et Enzo arrivent dans le champ de Sila mais ils ne la voient pas.

De sa grosse voix, Mange-tout lance un puissant : Sila!!!!

Elle m'avait pourtant dit qu'elle serait ici.

Il suffit de l'appeler.

Sila!



Et juste à ses côtés,
la voilà qui se relève.



Désolé de t'avoir fait peur, je récolte du blé,
du maïs, de l'avoine et plein d'autres grains.
C'est avec eux que je prépare du pain, des céréales
ou des pâtes à grains entiers. Tu vas pouvoir y goûter.

Dans le champ de Sila, tous les amis se préparent
à manger un bon repas en partageant
tout ce qu'ils ont apporté.

Voilà Mange-Tout!
Tu peux maintenant
goûter un peu de tout
ce qu'on a apporté.
Selon ton envie et ta faim.



Mais pas la happe, Mange - Tout !!!



Mange-Tout
a découvert
tout plein de nouveaux
aliments à déguster.

Toi, connais-tu bien
les différentes catégories
alimentaires ?



Les légumes et les fruits

t'apportent des fibres,
des vitamines et des minéraux.
Tu peux les manger frais,
congelés, en conserve ou
séchés. Ils sont les vedettes
de ton assiette.



Même s'ils
ne chantent
pas!

Pourquoi ce livre ?

Chez Bel Canada, notre mission est d'offrir une alimentation plus saine et durable pour tous. En tant qu'acteur mondial de l'industrie alimentaire, nous nous engageons à renforcer les bonnes habitudes alimentaires.

Au Canada, plus de 24% de la population est touchée par l'insécurité alimentaire. Face à ce défi, nous croyons que la sensibilisation nutritionnelle est essentielle pour avoir un impact concret sur le bien-être des enfants canadiens, afin de leur permettre d'adopter une alimentation saine.

C'est pourquoi, avec les nutritionnistes du groupe Bel, nous lançons ce livre éducatif dans le cadre du programme Après la cloche des Banques alimentaires du Canada. Distribué à plus de 30 000 enfants partout au pays, il vise à rendre la nutrition et l'alimentation accessibles et amusantes pour tous.

La conception de ce livre s'appuie sur les recommandations du Guide alimentaire canadien.

*Statistique Canada



Choisis l'eau
la plus mouillée
que tu peux
trouver!

PSSST!

L'eau est la boisson
idéale. Tu dois en
boire pour rester
hydraté!



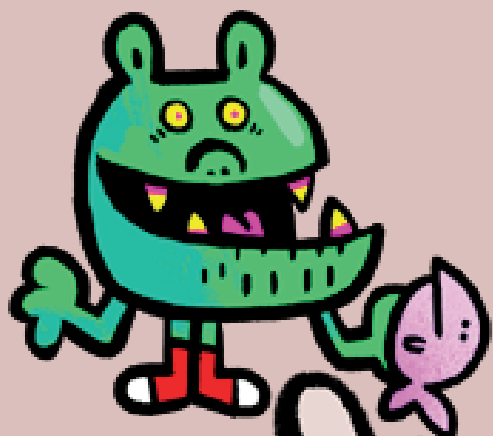
Dans le cadre du projet Après la cloche

Initiative du livre et partenaire financier :
Groupe Bel Canada Inc.

Partenaire distributeur :
Banques alimentaires du Canada

Texte : Frédérick Wolfe
Illustrations : Pishier
Dir. artistique et graphisme : Catherine Lemieux
Coord. du projet : Elisabeth Pelletier, Miss Illustration
Traduction anglaise : Ann Marie Boulanger

2 ans et plus.
Dépôt légal 2026
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN 978-2-9825168-0-9



Y'a juste
les fantômes
qui n'en ont
pas besoin!



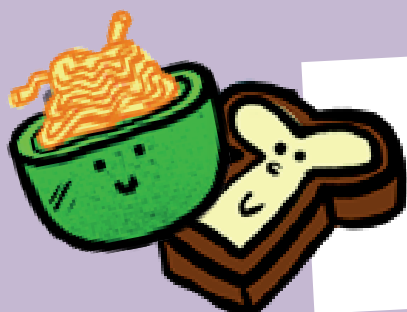
Les aliments protéinés

t'apportent des protéines,
des vitamines et minéraux.
Les protéines aident à la formation
de muscles forts.

Certains produits laitiers peuvent
être une source de calcium pour toi,
un minéral qui favorise la formation
et le maintien de bons os et
de dents saines.



Le lait, le yogourt et
le fromage sont encore
des meilleurs choix quand
ils sont plus faibles en
gras, en sodium et sans
sucre ajouté.



Les aliments à grains entiers



t'apportent, en plus des vitamines et des minéraux,
des fibres alimentaires. Les aliments avec des grains
entiers sont meilleurs pour toi, parce qu'ils gardent
tout le grain contrairement aux aliments faits avec
des grains raffinés.

Ça, Mange-Tout
peut les manger
tout entier!



Miam!
Miam!

Si tu as encore de la nourriture mais que
tu n'as plus faim, garde-la pour plus tard
ou mets-la dans le bac à compost au lieu
de la poubelle. Sans son emballage bien sûr !

Aide Mange-Tout à trouver des aliments sains et des boissons pour composer une collation ou un repas équilibré pour rejoindre ses amis au pique-nique.



The Gobbler is heading to a picnic with his friends! Help him find healthy foods and drinks to make a balanced snack.

Pense-bête :
tu ne peux
pas revenir
sur tes pas!

Hint:
You can't
retrace
your steps!

