



# Terres et Cultures



Collection Education

# J'ai faim

Je m'appelle Célestine, tu t'appelles Mateo,  
il s'appelle Benoît,  
nous nous appelons Meena, Catherine, Marc, Anne, Diego...

Avec toi, nous voulons améliorer le monde.

Carnet du participant





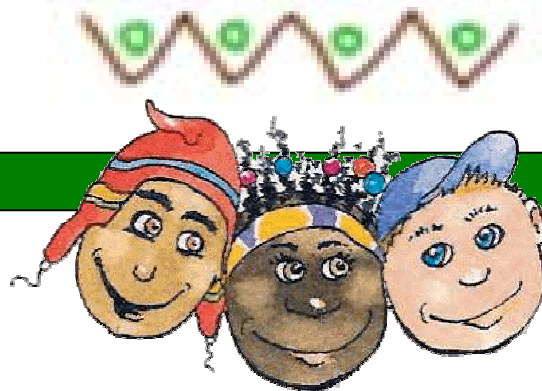
## SOMMAIRE

- N° 1 As-tu déjà eu faim ?
- N° 2 Qu'est-ce qu'il y a dans mon assiette ?
- N° 3 Des goûts et des couleurs
- N° 4 Avoir les yeux plus grands que le ventre ...
- N° 5 L'eau porte les bateaux

Annexe : la chanson

Yannick Delatte, Pierre et Marguerite Freyens-Martin, Sigrid Freyens  
Avec la participation des institutrices de l'école ND de





# As-tu déjà eu faim?

Activités du thème 1





# Deux histoires à lire ou à écouter

## 1. Perdus dans les bois ...

1. Il est 4 heures. Maman, Papa, Juliette et Simon reviennent d'une visite chez Mamy. Papa ralentit et gare l'auto à l'entrée d'un bois. « On roule depuis 2 heures », dit Papa. « Allez, on va un peu se promener. On pourra chercher des framboises, des mûres, des myrtilles et des fraises des bois ». Juliette et Simon sont très contents.

« Promenons-nous seulement un petit peu, dit Maman, je voudrais rentrer à la maison pour préparer le souper ».

2. Les arbres du bois sont très hauts, les buissons très gros et les chemins très étroits. Juliette et Simon courent en avant. Maman s'inquiète « N'allez pas trop vite, attendez-nous ».

3. La famille arrive à un carrefour.

« Par là », dit Maman en montrant devant.

« Par là », dit Papa en montrant à droite.

« Par là », dit Juliette en montrant à gauche.

« Par là », dit Simon en montrant d'où ils viennent.

4. C'est Papa qui finit par décider. « En avant, on continue ». Juliette et Simon commencent à être fatigués. Ils veulent revenir à la voiture. « Maman, on a faim ! » « Rentrons », dit Maman.





5. Papa ne retrouve plus le bon chemin. Maman n'est pas contente. Juliette et Simon sont de plus en plus fatigués et ils ont de plus en plus faim. Ils rêvent de crêpes et de galettes. Maman pense à son souper: de la soupe aux poireaux et une salade avec des tomates et des oeufs.

6. Papa a pris Juliette sur ses épaules. Tout à coup, Simon s'écrie « Je sens l'odeur d'une viande grillée! ».

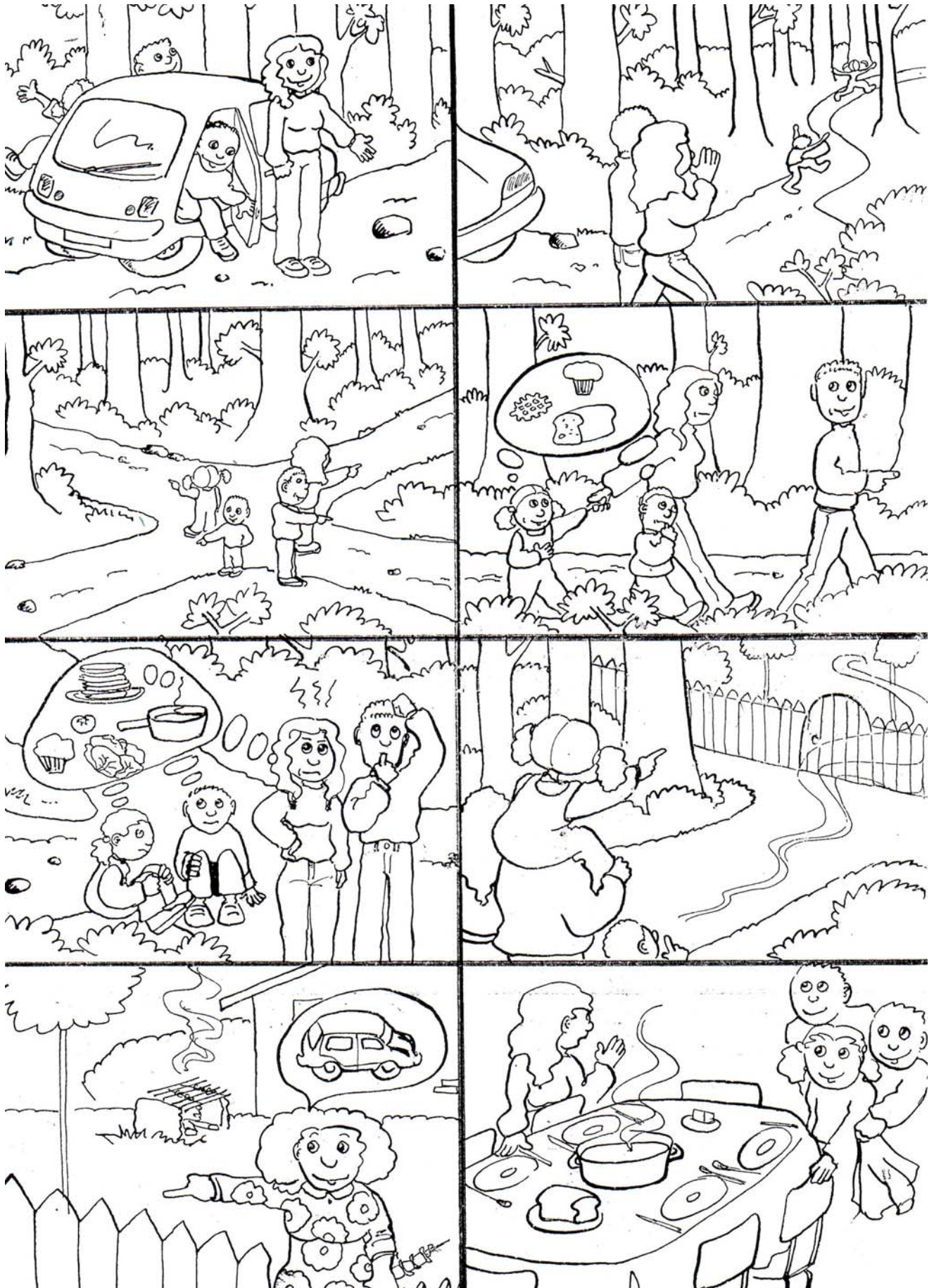
Papa dit « J'entends les crépitements d'un feu ».

Juliette, juchée sur les épaules de Papa, dit « Et moi, je vois une clôture et une petite porte ».

7. C'est le fond d'un jardin. La famille Martin est en train de préparer un barbecue. Ils accueillent les égarés. « L'entrée du bois est un peu plus loin dans notre rue » dit Madame Martin. « Votre auto est tout près ». Quelle chance ! Vite, à la maison !

8. «A table » appelle Maman quand le repas est prêt.







## 2. Les enfants du Darfour

1. Le soleil se lève. Lia s'éveille. Elle entend un grondement comme le tonnerre. « Vite, vite ! Les cavaliers arrivent ! ». Papa est rentré dans la maison en courant. Maman attrape Emin dans les bras. Papa prend la main de Lia et pose un ballot de vêtements sur son épaule. « Il faut de la nourriture », dit Maman. « Non, on n'a pas le temps, dit Papa, seulement la gourde de peau avec de l'eau ».

2. Tous les gens du village fuient avec eux vers les collines. Ils savent que les cavaliers vont brûler leurs maisons et prendre les troupeaux. C'est ce qui est arrivé dans les autres villages. C'est la guerre.

3. Maintenant le soleil est haut dans le ciel. Cela fait longtemps que Lia marche. Le sable est chaud. Les petits buissons secs ne donnent pas d'ombre. Lia est fatiguée et son estomac gargouille. Elle n'a pas mangé depuis hier soir. Ses lèvres sont sèches. « Maman, j'ai faim et j'ai soif ». Maman dit « Il faut continuer à marcher, ma fille ».

4. Papa s'arrête et détache la gourde de son épaule. Il dit « Tiens, bois un peu d'eau ». Lia prend quelques gorgées et cela lui fait du bien. Ils se dépêchent de rejoindre les autres.





5. Le soir arrive. Il faut toujours marcher. Cette fois, Lia voudrait bien être encore un bébé comme Emin pour être dans les bras de Maman. Elle regarde ses pieds nus et pense « Encore un pas, encore un pas ».

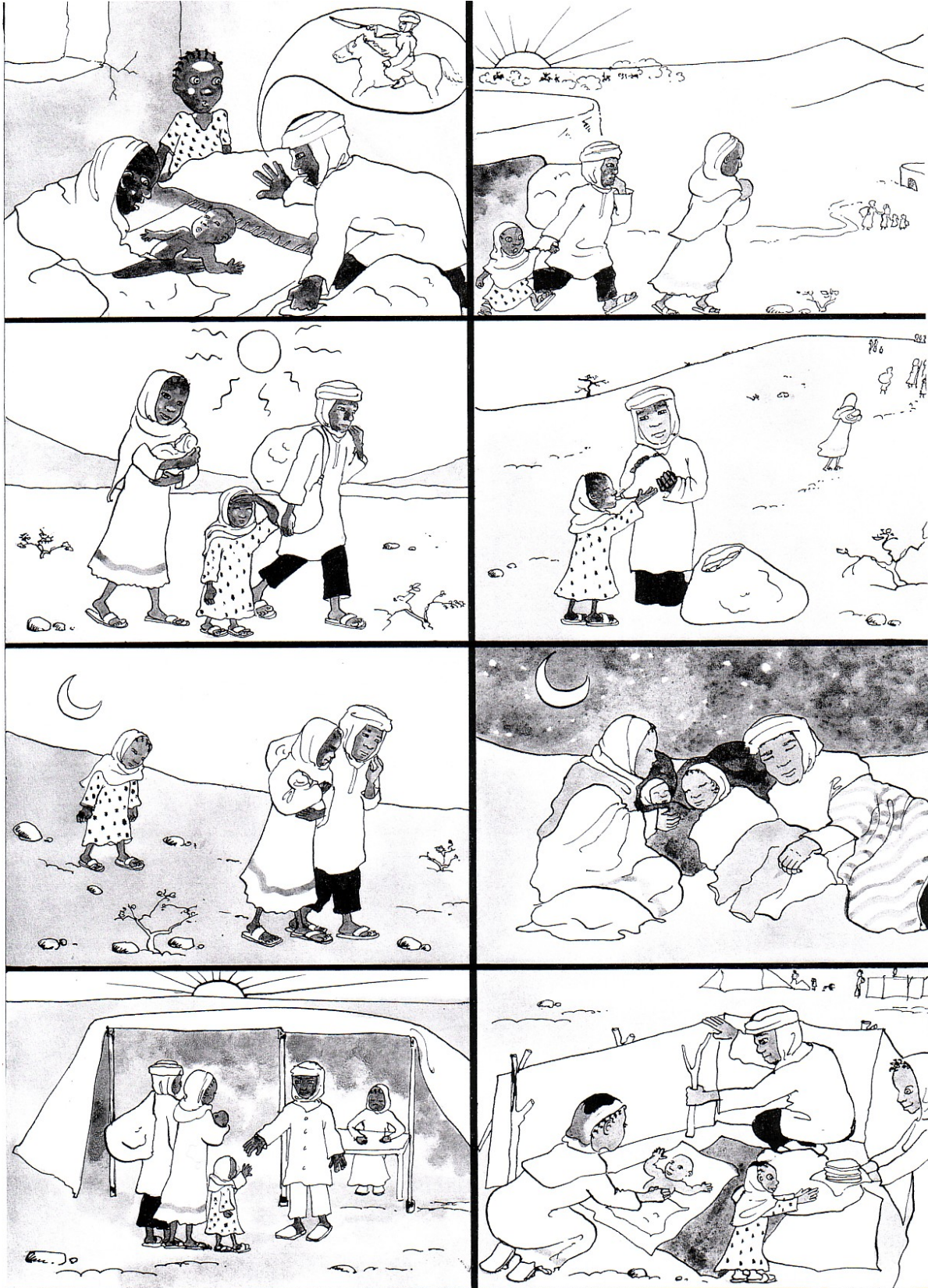
6. Il fait nuit. La famille se repose dans le sable et se couvre de vêtements. Si les journées sont chaudes, les nuits sont froides.

7. Le lendemain, on recommence à marcher. Lia a mal à l'estomac de faim. Elle a aussi mal à la tête, aux pieds et aux jambes. Il est 4 heure quand ils arrivent au camp de réfugiés. « Venez, nous allons vous donner des emplacements et des nattes pour faire un abri. Vous aurez un peu de nourriture demain matin, nous n'avons plus rien ce soir. Ici vous êtes en sécurité », dit une femme avec un brassard blanc et une croix rouge.

8. Papa a installé les nattes comme une petite maison avec quelques branches et Maman couvre le sol avec des tissus. Une voisine vient partager avec eux une galette de farine. « Vous devez avoir faim ! » dit-elle gentiment.









## 1.1 Réfléchis

- Qui aide la famille qui a perdu son chemin ?
- Qui aide la famille qui fuit la guerre ?

1.2 Découpe les deux bandes dessinées, mélange les images, remets-les dans le bon ordre et raconte l'histoire

1.3 Découpe les paragraphes, assemble chaque texte et chaque dessin et lis les paragraphes

1.4 *Donne à chacun son souper à la fin de l'histoire en reliant par un trait*

<i>Juliette</i>		<i>Lia</i>
	<i>soupe de poireaux galette de farine salade, tomates, oeufs</i>	
<i>Simon</i>		<i>Emin</i>

1.5 *Souligne dans le texte 1, paragraphe 1 les noms de fruits suivants :*

*framboises , mûres , myrtilles , fraises des bois*





1.6 Dessine le paragraphe 4 de l'histoire « Perdus dans les bois ».

Qui veut aller où ?

1.7 Souligne dans le texte 2, paragraphe 3  
3 noms qui sont précédés de « le »

le .....

Le .....

Le .....

2 noms qui sont précédés de « la »

La .....

La .....



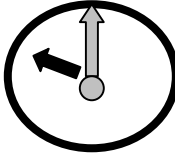
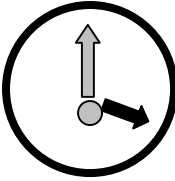
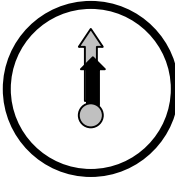
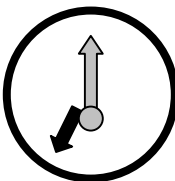
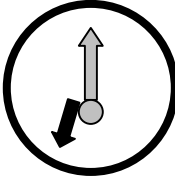


## 1.8 Réfléchis

Est-ce qu'il y a des gens qui ont faim parce qu'ils n'ont pas assez à manger, chez nous ?

Est-ce que tu t'es déjà perdu ? Raconte.

## 1.9 Relie d'une flèche les repas à l'heure où on les prend chez nous

Le dîner		10 heure
Le souper		16 heure
Le déjeuner		12 heure
Le goûter		7 heure
Le dix heure		19 heure





## 1.10 Compte et entoure d'un cercle le bon nombre

Combien il y a de personnages dans la première histoire ?

2	4	5	8
---	---	---	---

Combien il y a de personnages dans la seconde histoire ?

3	5	6	9
---	---	---	---

Combien de fruits des bois différents papa veut ramasser ?

10	7	4	2
----	---	---	---

Combien il y a de filles dans les deux familles ?

1	5	2	3
---	---	---	---

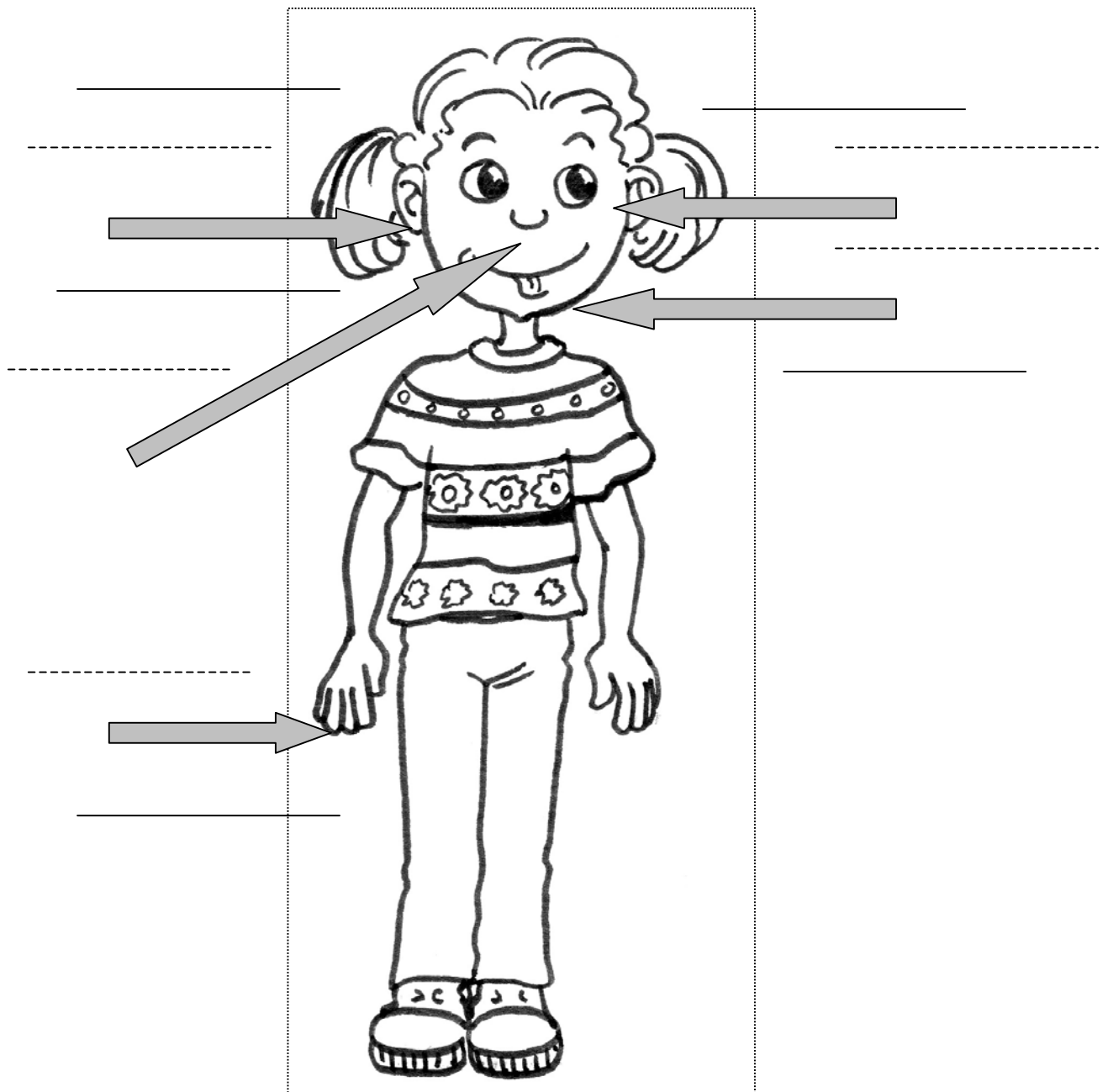
## 1.11 Le sais-tu ?

Pourquoi est-ce qu'on aime certaines choses et qu'on n'aime pas d'autres aliments ? Nous avons tous cinq sens qui nous informent sur ce que nous mangeons : la vue, l'ouïe, le goût, le toucher et l'odorat





## 1.12 Ecris le bon sens dans les pointillés et l'organe de perception dans la ligne





## *1.13 Retiens en chantant*

### *Couplet 1*

*Je veux dire au monde entier  
Il y a beaucoup d'affamés  
Les enfants du monde entier  
On le droit de bien manger*

### *Refrain*

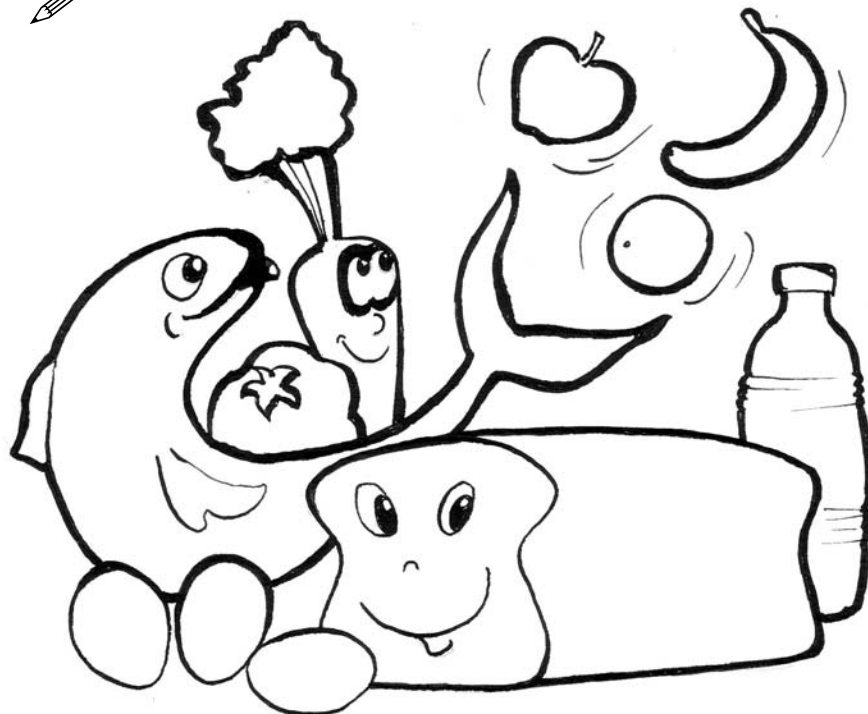
*Fruits, légumes, viande ou pain  
Je veux manger quand j'ai faim*





# Qu'est-ce qu'il y a dans mon assiette ?

## Activité n° 2







## 2.1 A jouer avec deux amis, la scène du pique nique du lundi.

*Mateo* - Qu'est-ce que tu manges ce midi Catherine ?

*Catherine* - Une tartine de pain gris avec du fromage, une carotte et une pomme.

*Julie* - Tu aimes les carottes crues ? Comme les lapins ?

*Catherine* - Oui, quand elles sont bien croquantes. Maman dit que les fruits et les légumes sont bons pour la santé.

*Mateo* - Et toi, Julie, que manges-tu ?

*Julie* - J'ai un croissant. Mais c'est seulement pour une fois. Maman dit que si j'en mange tous les jours je vais devenir ronde comme une pomme !

*Catherine* - Et toi Mateo ?

*Mateo* - Une tartine au jambon, un yaourt au fruit et une banane.

## 2.2 La scène du mardi

*Mateo* - Regardez ce que j'ai dans ma boîte aujourd'hui.

*Catherine* - Un épis de maïs, trois biscuits et ça, qu'est-ce que c'est ?

*Mateo* - Une papaye. Ce midi je mange comme je mangerais dans mon pays, le Pérou.

*Julie* - C'est où, ton pays ?

*Mateo* - C'est en Amérique du sud. Les biscuits sont une spécialité péruvienne préparée par Maman, les alfajorres. Il y en a un pour toi Julie et pour toi aussi Catherine.

*Catherine* - Que manges-tu encore d'autre dans ton pays ?

*Mateo* - Des pommes de terre

*Catherine et Julie* - Mais nous aussi.

*Mateo* - Oui, mais chez nous on cultive des dizaines de variétés de pommes de terre. C'est souvent le repas des pauvres avec le maïs.





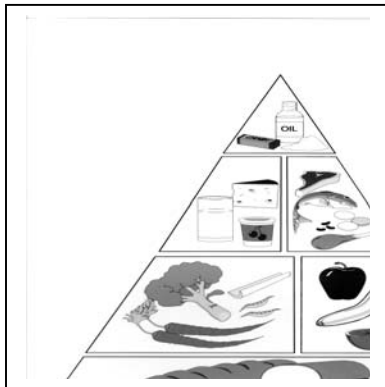
## 2.2 Retrouve le contenu des boites de pique nique du lundi (écris ou dessine)

De Mateo

de Catherine

de Julie


## 2.3 Observe la pyramide alimentaire et trouve les différentes familles



---

---

---

---

---

---





## 2.4 Reconnaît les familles

-graisses

















-viandes, œufs, poissons

-féculents, sucres

-fruits, légumes





							
.....	.....	.....	.....				
.....	.....	.....	.....				
.....	.....	.....	.....				
							
•	•	•	•				
							
•	•	•	•	•	•	•	•

Relie les aliments à la bonne famille





## 2.4 Le jeu du labyrinthe.

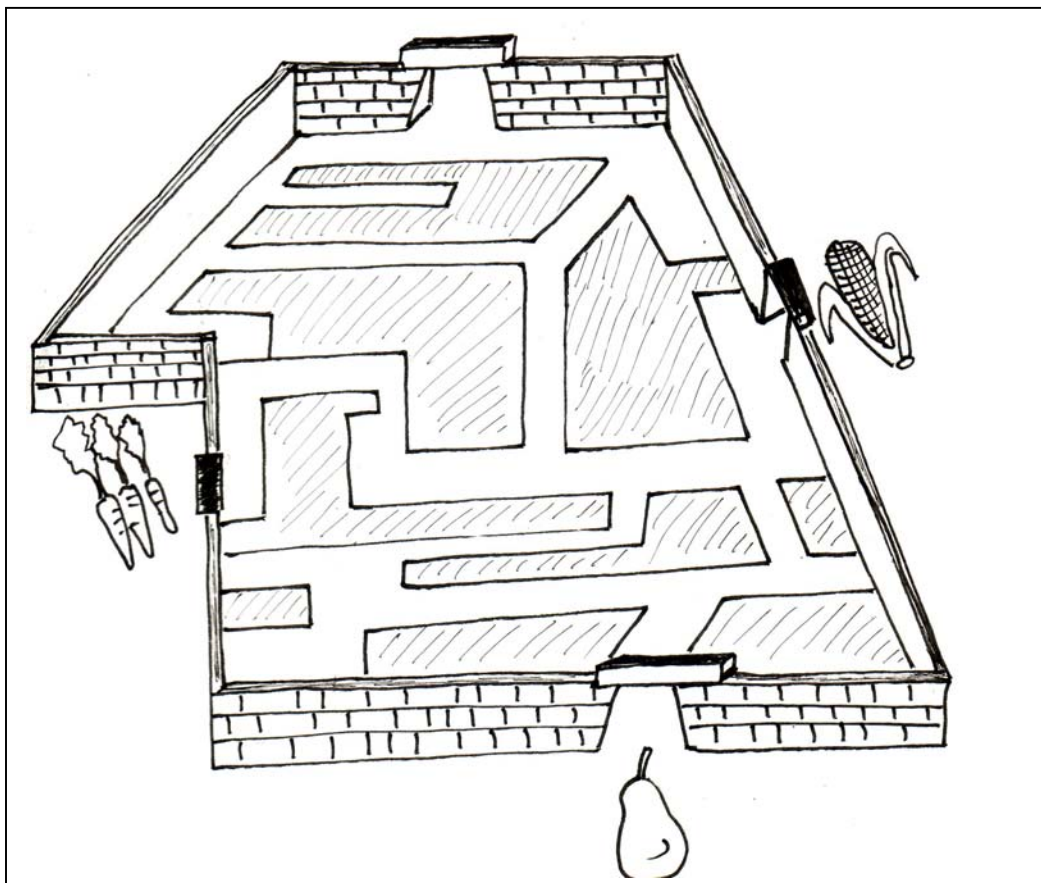
Aide Mateo, Emilie et Marc à prendre le chemin pour trouver leurs fruits et légumes préférés :



*Mateo désire un épi de maïs.*

*Emilie souhaite manger des carottes.*

*Marc cherche une poire.*





## 2.5 Cuisine





## *Les alfajorres*

### *Liste des ingrédients*

- *Un rouleau de pâte brisée*
- *Une boîte de lait condensé sucré*
- *Du sucre impalpable*

### *Le matériel (les ustensiles)*

- *Un rouleau à pâtisserie*
- *Un emporte-pièce de forme ronde de 4cm ou un petit verre*
- *Une casserole*
- *Une plaque de cuisson*
- *Une cuillère à café*
- *Une cuisinière*
- *Une claie à tarte*

### *La recette*

*Prépare la confiture de lait en mettant la boîte de lait condensé sucré au bain-marie pendant une heure et demie. Cela devient du caramel.*

*Ensuite laisse refroidir.*

*Confectionne les biscuits en déroulant la pâte brisée et en la découpant à l'aide de l'emporte-pièce autant de fois qu'il est possible.*

*Dépose les pâtes sur la plaque de cuisson*

*Cuit les biscuits*

*Lorsque les biscuits sont cuits, dépose-les sur une claie à tartes pour qu'ils refroidissent.*

*Termine en tartinant les biscuits de la confiture de lait à l'aide de la cuillère à café*

*Colle-les 2 par 2.*

*Saupoudre les alfajorres de sucre impalpable.*

*Dresse-les sur une assiette*

*Bon appétit !*





## *Les brochettes aux fruits du monde*

### *La liste des ingrédients*

- *Une pomme*
- *Une orange*
- *Un kiwi*
- *Une banane*

### *Le matériel (les ustensiles)*

- *Des baguettes à brochettes*
- *Une assiette pour découper les fruits*
- *Un couteau*
- *Des serviettes pour les mains*

### *La recette*

- *Epluche les différents fruits*
- *Coupe les en morceaux*
- *Enfile un morceau de chaque fruit sur une brochette en alternant les couleurs*
- *Dresse les brochettes sur un plateau*

*Bon appétit !*







## *2.6 Retiens en chantant*

*Couplet 2*

*Un repas équilibré  
A des éléments variés  
Protéines, glucides et fibres  
Ainsi que produits laitiers*

*Refrain*

*Fruits, légumes, viande ou pain  
Je veux manger quand j'ai faim*





# Des goûts et des couleurs ...

activités n° 3





### 3.1 le jeu des familles

*Choisis parmi les noms suivants*

*une poule, un lapin, une salade, du maïs, un cochon d'Inde, des choux fleurs, des patates douces, un concombre, des piments, une tomate, une serre, un choux rouge*

Le c..... d' .....	du m.....	une p..... de t.....
un .....	des r.....	une t.....
des p..... d.....	une p.....	des p.....



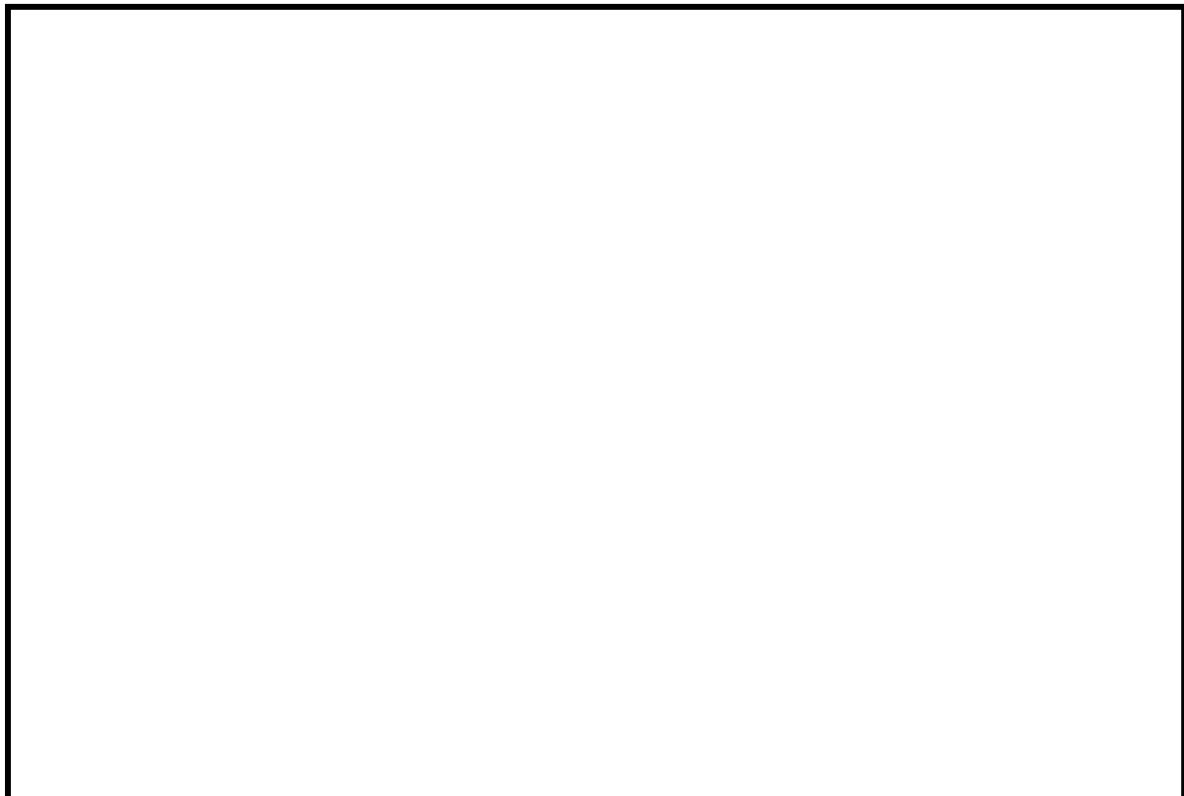


## 3.2 Regarde

Voici deux écoles de Chinchero, au Pérou, avec la cour de récréation  
Ces deux écoles ont une serre pour cultiver des légumes et un élevage de cochons d'Indes ... Ce sont les élèves qui s'en occupent.



## 3.3. Dessine ton école et la cour de récréation





### 3.4 Dessine, colorie, écris ... Choisis dans la liste suivante ou ajoute autre chose :

*Orange, ananas, papaye, noix de coco, mangue, mandarine, fraises*

*Fruits de chez nous*

*Fruits exotiques*

	<i>une pomme</i>		.....
	.....		<i>un ananas</i>
	<i>une poire</i>		.....
	.....		<i>une banane</i>

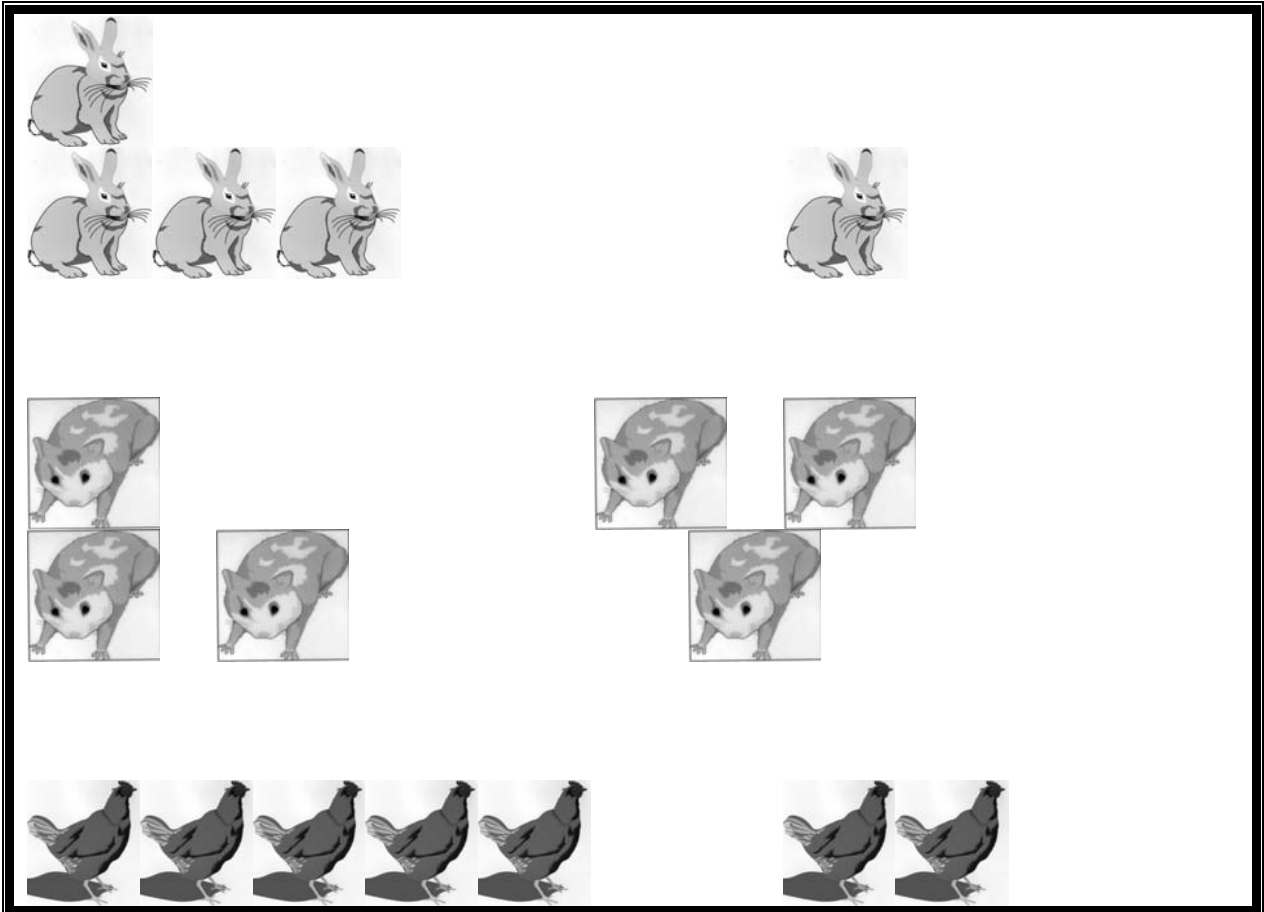




### 3.4 Compte

*Poulets, lapins et cochons d'Inde partagent le même enclos*

- *Entoure chaque espèce d'un cercle et écris le nombre d'animaux de chaque espèce.*
- *Tu peux aussi faire deux ensembles d'une même espèce et écrire le calcul.*



### 3.7 Retiens en chantant

*Couplet*

*Enfants du Nord ou du Sud*

*Prenons de bonnes habitudes*

*Pour être en bonne santé*

*Nous devons manger varié*

*Refrain*

*Fruits, légumes, viande ou pain*

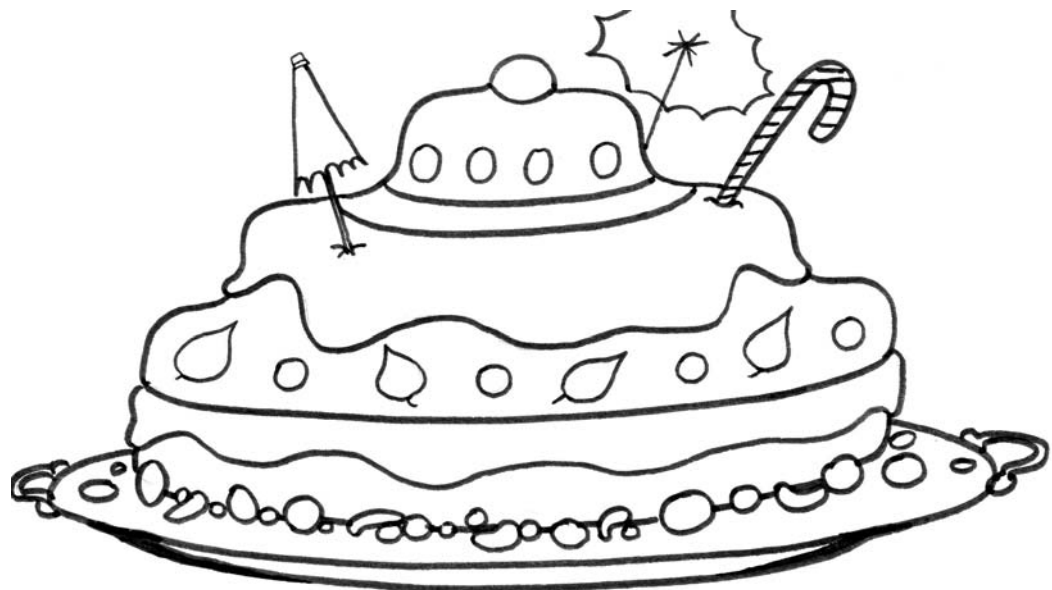
*Je veux manger quand j'ai faim.*





# Avoir les yeux plus grands que le ventre

Activité n° 4





## 4.1 Deux histoires à jouer avec les marionnettes ou en théâtre

### La petite Poucette

Personnages : la petite Poucette, papa, maman, les frères et soeurs  
*Une histoire qui se passe il y a très très longtemps ....*

**Poucette :** Bonjour les enfants. Savez-vous comment je m'appelle ? De vos cinq doigts, quel est le plus petit ?

Oui, votre pouce. Et bien, je suis si petite qu'on m'appelle Poucette. J'ai beaucoup de frères et soeurs. Mon papa et ma Maman vivent dans la forêt et sont très très pauvres ... Mon papa coupe du bois et essaye de le vendre. Vous savez quel est son métier ? Il coupe des bûches ... Oui, il est bûcheron. Oh, voici mes parents.

*Poucette disparaît*

**Maman, suivie de Papa :** Ah mon mari, qu'est-ce que nous allons faire ? Il n'y a plus rien à manger dans notre cuisine, seulement un peu de soupe pour ce soir. Et nous n'avons plus d'argent... Je ne veux pas que mes enfants aient faim ...

**Papa :** Demain, nous irons faire une promenade dans la forêt. Nous irons très loin et nous perdrons les enfants. Ils ne sauront plus comment revenir. Peut-être qu'ils trouveront des gens plus riches que nous qui pourront s'occuper d'eux ...

*Papa et Maman disparaissent*

*Poucette revient*

**Poucette :** Vous avez entendu ? Qu'est-ce que mes parents veulent faire ? Nous perdre dans la forêt ? Mais je ne veux pas ! Je veux rester avec eux. Je ne veux pas aller chez d'autres gens. Oh la la ... Il faut que je trouve une bonne idée...

*Le lendemain matin, la famille est dans les bois*

**Papa :** Voilà, il est temps qu'on s'en aille.

**Maman :** Faisons vite

*Papa et maman disparaissent, les enfants arrivent*

**Un frère :** Et bien, où sont papa et maman ? Je ne les vois plus.







**Une soeur : Ou est le chemin ?**

**Un frère : Nous sommes perdus ! A secours !**

**Poucette : Restons calme ! Je vais retrouver le chemin de la maison. Regardez j'ai laissé tombé des petits cailloux blancs derrière moi. Cherchons les et on va retrouver notre maison. En voici un ...**

***A la maison***

**Le maître du village : Bûcheron, bûcheron, où es-tu ? J'ai besoin de bois.**

**Papa : Je suis ici seigneur. Combien en voulez-vous ?**

**Le maître : Je vais marier ma fille, nous allons faire une grande fête. J'ai besoin de beaucoup de bois pour la cuisine et pour chauffer les chambres de nos invités. Vous viendrez avec vos enfants dans la cuisine et vous aurez un bon repas. Voici l'argent du bois. Apportez-le vite.**

***Le seigneur s'en va***

**Maman : Oh mon mari ! Nous sommes sauvés. Et nos chers petits enfants ? Où sont-ils maintenant ?**

**Poucette : On arrive, on arrive. On s'était perdu mais on vous a retrouvés !**

***Tout le monde s'embrasse***





## La fête d'Erika

Personnages : Erika, Jade, Nolwen, Maman

**Erika** : Bonjour les amis ! Je m'appelle Erika. Aujourd'hui j'ai 6 ans ! Mes amies Nolwen et Jade vont venir fêter mon anniversaire avec moi. Regardez les bonnes choses que Maman a préparé : les gâteaux, les galettes, les bonbons et le chocolat... J'ai bien envie d'un bonbon ...

*Elle en mange plusieurs.*

**Maman** : Erika, tu dois attendre tes amies. Et puis, il est beaucoup trop tôt pour commencer à goûter. Vous allez d'abord jouer. Viens avec moi dans le jardin.

**Erika** : Ah ! Je ne peux pas m'empêcher de venir goûter toutes ces bonnes choses ... seulement une petite galette. Vous ne direz rien à Maman n'est pas ?

*Elle en mange plusieurs*

**Dring, dring !** Oh mes amies arrivent !

*Erika va les chercher*

*Nolwen, Jade et Erika arrivent ensemble*

**Erika** : Regardez, toutes les friandises et les pâtisseries ...

**Nolwen** : Qu'est-ce que c'est beau ! Et si on allait jouer ...

**Erika** : On prend juste un caramel

*Elle en prend plusieurs*

**Jade** : Non, Erika, viens dans le jardin voir tes cadeaux. On mangera tantôt.

*Elles partent*

**Erika** : Juste encore un tout petit éclair au chocolat. Il y en a beaucoup, on ne le verra pas... Encore un ...

**Maman** : Est-ce que tout est prêt ? Oh ! Il y a eu une petite souris ... Est-ce que Erika est venue ? Mm ! J'espère qu'elle ne sera pas malade... Je vais allumer les bougies du gâteau.

**Maman** commence à chanter « Bon anniversaire » et les filles arrivent.

**Nolwen** : Oh Quel beau gâteau !





**Maman : Que voulez-vous boire ? De l'eau, du jus de fruit ou du Chocolat chaud ?**

**Erika : Du chocolat, du chocolat !**

**Jade : Du jus de fruits s'il vous plait ? Merci.**

**Nolwen : Moi aussi, madame. Merci**

**Maman : Emportons nos assiettes au jardin.**

*Tout le monde s'en va.*

**Erika revient : Oh la la ! J'ai mal au ventre ... J'ai envie de vomir ...**

**Maman : Et bien, ma chérie, tes amies te cherchent ...**

**Erika : Maman, je vais vomir ...**

**Maman : Et bien, tu as beaucoup trop mangé. Tu as une indigestion. Voilà ce qui arrive. Tu as eu les yeux plus grands que le ventre. Viens, je vais m'occuper de toi.**

**Erika : Je suis malade !**





## 4.2 Réfléchis, donne ton avis

Dans nos deux histoires, qui mange trop peu ? Qui mange trop et trop mal ? Poucette ou Erika ?

- Est-ce que cela t'es déjà arrivé d'avoir les yeux plus grands que le ventre ?
- Qu'est-ce qui arrive quand on mange trop de sucreries et de pâtisserie ?
- Qu'est-ce qu'on ressent quand on mange trop peu ?

## 4.3 Complète le texte avec les mots et expression qui suivent

*Obésité, sous alimentation, mal alimentés, gaspillage*

*Les enfants qui n'ont pas assez à manger sont maigres et souffrent de ..... Certains enfants mangent surtout des sucreries et des chips, ils sont .....*

*..... D'autres mangent beaucoup de pâtes, de pains, de gâteaux, ils deviennent très gros et souffre*

*d' .....*

*Quand on ne termine pas son assiette et qu'on jette de la nourriture encore bonne à la poubelle, cela s'appelle du*

*.....*





## 4.4 Apprend à trier

Voici tout ce qu'on peut trier dans les décharges ou dans les sacs poubelles bleus et jaunes

### papiers et cartons



### bouteilles, flacons et bocaux en verre



### bouteilles et flacons en plastique



### emballages métalliques



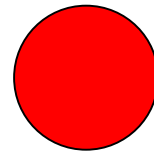
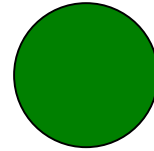
### cartons à boissons





## 4.5 Est-ce qu'on peut recycler les objets suivants dans les sacs bleus et jaunes ?

une TV  
une vieille poupée cassée  
une bouteille de vin  
un journal  
un carton de jus de pomme  
une bouteille de savon de vaisselle  
des langes de bébé



oui

non

## 4.6 Retiens en chantant

*Couplet 4*

*Manger trop n'est pas sérieux  
Manger trop peu n'est pas mieux  
Bonbons, chips et chocolats  
C'est bon mais peu à la fois*

*Refrain*

*Fruits, légumes, viande ou pain  
Je veux manger quand j'ai faim*

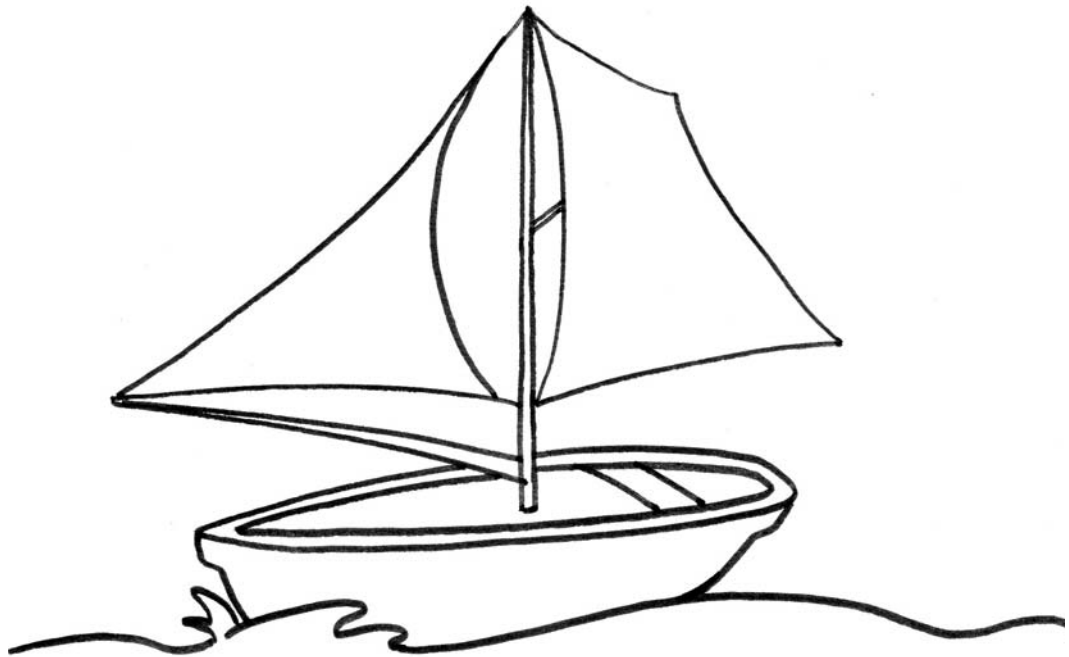




# L'eau porte les bateaux

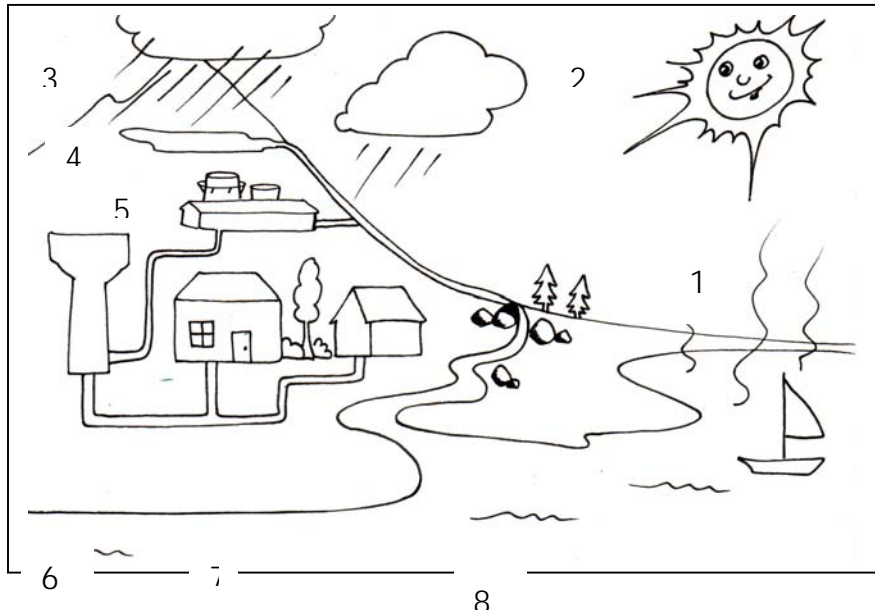


Activité n° 5



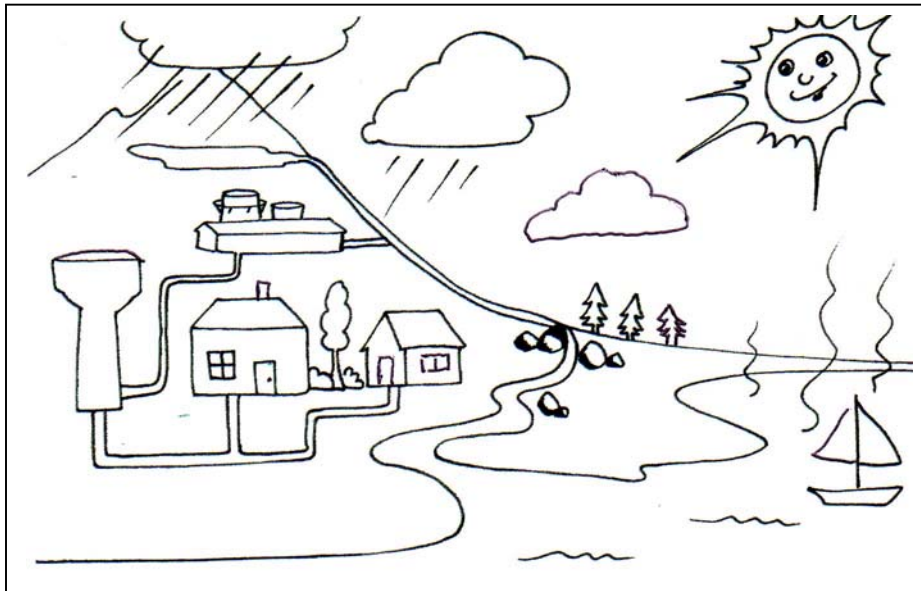


## 5.1 Observe le cycle de l'eau



- 1 = la vapeur d'eau
- 2 = les nuages
- 3 = la pluie
- 4 = le lac souterrain
- 5 = la station de pompage et de traitement de l'eau
- 6 = le château d'eau
- 7 = les maisons
- 8 = la mer

## 5.2 Trouve les 6 différences dans le dessin suivant



### 5.2 A faire

Économiser de l'eau en fermant le robinet pendant qu'on se brosse les dents.

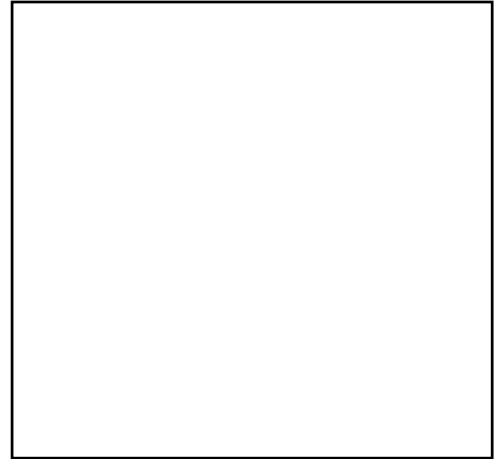






### 5.3 Essaye

- Essaye de porter de l'eau comme les enfants des photos
- Propose une autre manière et dessine-là



### 5.4 Le sais-tu ?

Quand tu cours et que tu joues beaucoup, tu transpires. Tu perds de l'eau. Les cellules de ton corps avertissent ton cerveau. Le cerveau déclenche la sensation de soif. Tu sais que tu as besoin d'eau. Tu demandes à boire ou tu vas te chercher de l'eau.

### 5.5 Recherche les noms et les mots d'action de ce texte

Les noms

De l'.....

Les cel.....

Le c.....

Le cerv.....

La s.....

Les mots d'action

Co.....

Jo.....

Tr.....

Per.....

Av.....

Décl.....

Dem .....

Ch.....





## 5.6 Retiens en chantant

*Couplet 5*

*De la pompe ou bien du puit  
De la source qui jaillit  
Du robinet à tourner  
L'eau est bonne pour la santé*

*Refrain*

*Fruits, légumes, viande ou pain  
Je veux manger quand j'ai faim*

