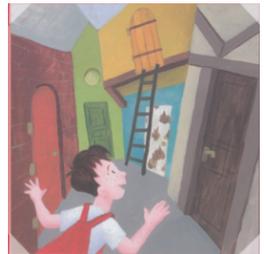




Cet album raconte l'histoire d'un petit garçon qui découvre les aliments à travers une maison qui possède des portes de toutes les couleurs; accompagne le dans cette visite où les aliments peuvent parler



Comme chaque année, Tom est très heureux de passer les grandes vacances chez son oncle. Quel bonheur d'être à la campagne et de s'occuper des animaux de la ferme!

Ce matin là, Tom a décidé d'aller ramasser les œufs que les poules ont pondus. Tout au fond du jardin, il découvre une drôle de maison.

« Tiens, c'est étrange se dit-il, je ne l'avais encore jamais vue. »

Il s'approche. La porte est ouverte. Tom se demande s'il doit entrer ou non. Il hésite un peu, mais sa curiosité est la plus forte.

A l'intérieur, Tom découvre un couloir multicolore

À sa gauche, le mur et la porte sont rouges. Un peu plus loin, les tons sont bleus. En face de lui, c'est la couleur verte qui domine. Il y a aussi du jaune et du marron.

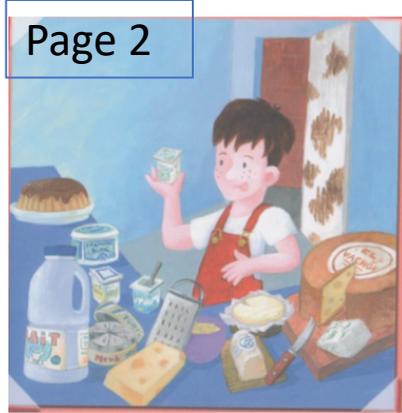
« Oh! C'est joli toutes ces couleurs, se dit Tom. On dirait une maison arc-en-ciel! Il faudra que je dise à papa de peindre ma chambre comme ça, c'est chouette! »

« Voyons voir ce qu'il y a derrière la porte rouge... »

Tom ouvre la porte et passe la tête pour regarder. Et là, que voit-il?

Tous les murs sont peints en rouges. Sur la table, il y a des aliments: de la viande, du poulet, du poisson et des œufs.

- Entre donc Tom, nous n'allons pas te manger!
- Qui... qui me marle? Demande Tom qui a soudain un peu peur.
- Tu ne me reconnais pas? Je suis un œuf!
- Ce n'est pas possible! Se dit Tom en s'avançant prudemment. Les œufs ça ne peut pas parler!
- Mais si Tom, ici, dans cette maison magique, tous les aliments savent parler! Nous sommes là pour t'expliquer pourquoi tu dois nous manger.
- Ce n'est pas possible! s'exclame à nouveau Tom en se frottant les yeux.
- Tu manques à tous tes devoirs, dit le poisson à l'œuf. Tu as oublié de nous présenter. Bonjour, Tom. Quelquefois, on nous surnomme les « VPO ».
- Ce n'est pas un nom très joli, mais est-ce que tu devines pourquoi nous avons ce surnom?
- Heu... répond Tom pas très rassuré, ce doit être V comme viande, P comme poisson et O...
- Comme œufs, termine le poulet. Ceux-là ne savent pas s'écrire comme ils se prononcent! **Notre couleur est le rouge**, comme la couleur du sang qu'il y a dans la viande. **Nous servons à te faire grandir. Tu dois donc manger un de nous chaque jour: soit un peu de viande, soit du poisson, soit un œuf.**
- Hum, hum... fait le poisson en se raclant la gorge. J'ajouterai que, de tous, je suis le meilleur pour la santé. Alors, Tom, je te conseille de manger du poisson plusieurs fois par semaine.
- D'accord, d'accord, répond Tom qui a hâte de s'en aller.
- J'ai été très content de vous rencontrer. Au revoir, je vais continuer ma visite...



Dans le couloir multicolore, Tom reprend tout doucement ses esprits.

« après tout se dit-il, c'est peut être possible que les aliments puissent parler... » il hésite, puis se décide à entrer dans une autre pièce.

Dans cette pièce-là, tout est peint en bleu. Sur la table, il y a du lait, des yaourts, du fromage blanc, des flans et des fromages sous diverses formes: en morceaux, fondus ou râpés.

- Bonjour, Tom, dit un yaourt.
- Bonjour à tous, répond Tom qui commence à s'amuser de cette situation incroyable. Qui êtes vous?
- Nous sommes **les produits laitiers. Nous servons à te faire grandir, à rendre tes os solides et à construire tes muscles.**
- Génial! J'ai très envie de grandir et de devenir musclé et justement, j'adore vous manger!
- Tant mieux, Tom! Car **les enfants doivent manger quatre produits laitiers chaque jour: un au petit-déjeuner, un le midi, un au goûter et un le soir.**

- Pourquoi êtes vous dans une pièce bleue? Demande Tom.
- Parce que les vaches aiment regarder le ciel bleu pour fabriquer du lait, plaisante un gros fromage. Non, Tom: notre point commun à nous, les produits laitiers, est que nous sommes tous fait avec du lait.
- **Le bleu est notre couleur, c'est comme ça!**
- Nous aimerions quand même préciser, interviennent en cœur un fromage de chèvre et un fromage de brebis, que tous les produits laitiers ne sont pas fabriqués avec du lait de vache. La chèvre et la brebis font également de bons produits laitiers.
- Ne vous disputez pas, dit Tom? De tous façon, j'aime tous les fromages! Allez, je vous laisse, à bientôt!

Dans la pièce verte, il fait frais et un doux parfum fruité embaume la pièce. Il ya beaucoup de plantes et sur la table sont disposées toutes sortes de légumes et de fruits: ananas, bananes, kiwis, poires tomates, carottes, concombres, haricots verts...il y a aussi une boîte de petits pois, un pot de compote et du jus d'orange pressée.

- Hum, ça sent bon ici! Déclare Tom.
- Merci, répond une tomate. Je te présente mes amis: **bous sommes le groupe des fruits et légumes. Notre couleur est le vert** car nous poussons dans les arbres ou dans la terre... et le vert est la couleur de la nature!
- Pourquoi doit-on vous manger? déclare Tom.
- Parce que nos sommes **les aliments-santé.** En mangeant souvent des légumes et des fruits, tu seras moins souvent malade, lui répond une carotte.
- Et tu seras en pleine forme! Ajoute le kiwi qui se met à chanter. Avec moi, tra la la, tu ne seras pas flagada! Avec nous youpi you, tu ne seras plus jamais mou!

- Heu... géniale la chanson, mais le problème , c'es que moi... je n'aime pas trop les légumes, murmure Tom en baissant la tête.
- Tu n'aimes aucun de nous? Lui demande la carotte.
- Si. J'aime bien les tomates et les concombres, les haricotes verts aussi... Mais je déteste le ratatouille et les betteraves..
- Alors je te conseille , dit un concombre, de manger souvent ceux que tu aimes parmi nous. Mais tu dois aussi faire l'effort de goûter tous les légumes que ta maman cuisine. Tu sais, les goûts changent ne grandissant: souvent quand on est petit, on n'aime pas un aliment, mais quelques années plus tard, on trouve que c'est très bon!
- Bon... D'accord, je goûterai à tout, dit Tom en faisant la grimace.
- Et n'oublie âs ceci, Tom: **tu dois manger d es légumes crus tous les jours**, par exemple des carottes râpées ou du concombres. Et tu dois aussi manger **chaque jour un plat de légumes cuits**, comme des petits pois ou un gratin de citrouille... sans oublier **deux ou tris fruits.**
- C'est promis, je vais essayer, répond Tom.