

Tom pénètre ensuite dans la pièce marron. Cette fois, il y a du pain, des pâtes, de la semoule, de la farine, une boîte de céréales, des pommes de terre et des lentilles.

- Qui êtes-vous? Demande Tom.
- Nous sommes **les féculents**, répond une pomme de terre. Parfois, on nous appelle aussi les produits céréaliers. **Notre couleur est le marron**, comme la croûte du pain, la peau des pommes de terres ou les lentilles.
- À quoi servez-vous?
- Nous sommes comme l'essence que tes parents mettent dans la voiture. Sais-tu ce qui arrive quand il n'y a plus d'essence.
- Oui, c'est la panne, la voiture ne peut plus rouler!
- Nous sommes comme l'essence, lui explique la pomme de terre. **Nous faisons fonctionner tes muscles et ton cerveau** pour que tu puisses courir longtemps à la récréation et bien réfléchir en classe. Si tu oublie de nous manger, c'est la panne! Tu n'as plus de forces et tu n'arrives plus à te concentrer.



- Ah? Alors vous êtes drôlement important aussi!
- Bien-sûr!. C'est pour cela qu'**à chaque repas, tu dois manger l'un de nous**: tu peux manger du riz, des pâtes, ou de la purée au déjeuner et un morceau de pain au dîner, ou faire l'inverse, ou encore de manger un petit peu de nous lors des deux repas.
- Et n'oublie pas de nous manger **en grandes quantités au petit-déjeuner**. Pas des lentilles bien-sûr! Tu peux prendre du pain, mais aussi des flocons de céréales ou des biscottes.
- Zn résumé, Tom, dit la pomme de terre, choisis celui d'entre nous que tu veux pour ton repas et mange-le de façon à ne plus avoir faim en sortant de table.
- D'accord! Répond Tom, j'ai bien reçu le message, il me reste encore une pièce à visiter.



Dans la pièce jaune, Tom découvre du beurre, de l'huile, de la crème fraîche, de la mayonnaise, des frites et un pot de chocolat à tartiner.

- Oh! On n'est pas bien ici s'exclame Tom.
- C'est pourquoi nous allons essayer de t'expliquer rapidement qui nous sommes, dit l'huile de tournesol. **Nous sommes le groupe des corps gras**. On peut aussi nous appeler les matières grasses. **Notre couleur est le jaune**, car c'est la couleur du beurre, de l'huile et des chips.
- Quelle est votre utilité? Demande Tom?
- Nous pouvons servir à réchauffer ton corps quand tu as froid par exemple, lui répond le beurre.
- Nous servons aussi à construire ton cerveau, complète l'huile de colza. C'est pour cela qu'il est important de mettre tous les jours un peu d'huile d'assaisonnement sur tes crudités et un peu de beurre sur tes tartines.
- Par contre, ajoutent les frites, nous, **les frites, les chips et la pâte à tartiner, nous sommes vraiment trop grasses et si tu nous manges ne trop grande quantités, tu risques de devenir trop gros et d'abîmer ton cœur**.
- Je ne peux pas vous manger? Demande Tom soudain inquiet?
- Si, répond la pâte à tartiner, amis **seulement de temps en temps et en toute petite quantités**.
- Oui, répètent les chips, pas très souvent surtout!



Soudain, Tom entend qu'on l'appelle dehors. Il salue les corps gras et se précipite dans le jardin.

- Où étais-tu Tom? Je t'ai cherché partout! Gronde son oncle?
- J'étais dans la maison « arc-en-ciel »!
- C'était donc ouvert... bizarre, il me semblait avoir ferlé. Et qu'y faisais-tu?
- Les aliments de chaque pièce m'ont expliqué pourquoi k-je devait les manger.
- Quoi? Mais qu'est-ce que tu racontes, Tom?
- Les aliments ne parlent pas, voyons!
- Je t'assure...
- Tom se rend soudain compte que son oncle ne pourra le croire?
- J'ai installé cette cabane la semaine dernière et j'y ai déposé des aliments tout à l'heure, explique son oncle? C'est pour organiser un jeu en fin d'après-midi avec tes cousins et tes cousines. Tu verras? En attendant, rentre à la maison.



Tom obéit et se dirige vers la maison. En chemin, il ramasse une pomme qui vient de tomber.

- Pssst ... dit la pomme au moment où Tom s'apprête à la croquer, ne raconte rien aux autres, ils se moqueraient de toi. Bien sûr que les aliments peuvent parler... mais pas à n'importe qui! Allez, avant de me manger, chante avec moi la petite chanson des fruits et des légumes...

Avec moi, tra la la, te ne seras pas flagada! Avec nous, youpi you, tu ne seras plus jamais mou!

