Qui est-elle ?

Au sens botanique, la tomate est un fruit rouge, car elle provient de la fleur du plant et contient des graines! Elle est cependant cuisinée comme un légume. Il existe plusieurs variétés de tomates. Elles sont de tailles, de formes, de couleurs et de textures différentes. Les variétés qu'on retrouve le plus en épicerie sont les suivantes :

- Tomate de serre
- Tomate italienne
- Tomate cerise

Quand peux-tu la manger ?

Tomate de champ : Juillet à octobre
Tomate de serre : Toute l'année

Impressionnant, non?

Le Canada est le principal producteur de tomates de serre en Amérique du Nord! La province produisant le plus de tomates en serre est l'Ontario. Elle compte pour 98 % de la production canadienne.

À la découverte de la TOMATE d'ici

Comment peux-tu la manger?

Crue

- burger
- salade
- sandwich
- bruschetta
- salsa

Cuite

- soupe
- ketchup
- sauce
- ratatouille
- farcie
- jus

Comment est-elle récoltée ?

Au Canada, la tomate est surtout cultivée sur des plants en serre à cause des variations importantes de la température. En dessous de 13 degrés, les plants ont trop froid, et au-dessus de 35 degrés, ils ont trop chaud et ne donnent plus de fruits.

Autres façons de manger la tomate

Savais-tu qu'il existe aussi des tomates séchées ou confites en vente à l'épicerie? Elles sont un excellent ajout aux sandwichs et aux salades.

CONTINUE TON EXPLORATION SUR LA TOMATE

Lance des défis actifs à tes jeunes, teste leurs connaissances et découvre tous les secrets de ce fruit !

Me connais-tu ?

Durée : *5-10 minutes*

1. Combien existe-t-il de variétés de tomates dans le monde ?

a) 100
b) 1 000
c) 10 000

Réponse : c)

2. Vrai ou faux ? La tomate est toujours rouge à maturité.

Réponse : Faux. Selon la variété, les tomates peuvent aussi être vertes, orange, jaunes ou roses.

3. Vrai ou faux ? La tomate cerise s'appelle ainsi parce qu'elle est la cousine de la cerise.

Réponse : Faux. La tomate cerise et la cerise ne sont pas dans la même famille. Cependant, la cerise de terre appartient à la même famille que la tomate!

4. Quelle est la température idéale pour que les plants produisent des tomates ?

a) 0 à 10 °C
b) 14 à 35 °C
c) Plus de 35 °C

Réponse : b)

5. Nomme des façons de manger la tomate.

Réponse : Toutes les réponses sont bonnes. Exemples : Soupe, salade, bruschetta, etc.

Passe-tomate!

Durée : *15-20 minutes*
But : *Passe la tomate entre les jambes des autres joueurs.*
Matériel : *1 « tomate » (ballon)*

Étape 1 : Place les jeunes debout en grand cercle, de façon à ce qu'ils regardent à l'extérieur du cercle.

Étape 2 : Les jeunes doivent avoir les jambes espacées et être pied contre pied avec leurs voisins.

Étape 3 : À ton signal, la tomate (ballon) est mise en jeu. Les jeunes doivent faire passer la tomate entre les jambes des autres joueurs pour gagner. Le but est d'éliminer les autres joueurs, mais aussi de protéger son « but » avec ses mains.

Étape 4 : Lorsque la tomate passe entre les jambes d'un joueur, celui-ci est « éliminé ». Le joueur reste au jeu, mais se tourne de façon à regarder vers l'intérieur du cercle. Il doit aider à faire passer le ballon entre les jambes des autres joueurs.

Variantes :

- **Facile :** les joueurs regardent vers l'intérieur du cercle.
- **Difficile :** les joueurs doivent utiliser une seule main pour jouer.

N'échappe pas ta tomate!

Durée : 3 minutes
Matériel : 1 « tomate » par jeune (ballon, balle de jonglerie ou balle antistress)
Jeu de déplacement : oui

Description : Donne une tomate (balle) à chaque jeune. Place tes jeunes sur une ligne. Lors des déplacements, mets-les au défi de marcher avec leur tomate sur la tête. Quand les jeunes échappent leur tomate, ils doivent se mettre à la fin de la ligne. Le jeune qui est en avant de la ligne à l'arrivée gagne le jeu.

* Note : Il est possible de créer une balle antistress à l'aide de ballons gonflables remplis de sable ou de farine.

Alimente ton expression!

Tremplin Santé te met au défi d'intégrer l'expression suivante à ton animation de la journée : « Être rouge comme une tomate ».

Demande aux jeunes d'inventer une expression avec un fruit ou un légume pour répondre chaque fois que tu dis « Être rouge comme une tomate ». S'ils oublient de répondre, tu peux leur donner un défi.

CONTINUE TON EXPLORATION SUR LA TOMATE

C'est l'heure de déguster la tomate !

Déguste-moi!

Durée : *30 minutes*
But : Explorer la tomate sous ses différentes formes avec tes jeunes en utilisant les 5 sens.
Matériel : *1 tomate cerise, ¼ de tomate de serre et ¼ de tomate italienne par jeune, 1 pince pour la distribution et 1 couteau.*

Examine-les avec tes yeux

- *Vois-tu une différence de couleur entre les trois types de tomates?*
- *Si tu les coupes en deux, quelle est la différence entre l'intérieur et l'extérieur?*
- *Est-ce que la couleur te fait penser à un autre fruit ou légume?*
- *Est-ce que tu les trouves appétissantes?*

Explore-les avec tes mains

- *Que penses-tu de leur forme? Est-elle uniforme? À quoi te fait-elle penser?*
- *Comment décrirais-tu leur texture (lisse, molle, rugueuse, etc.)?*

Reconnais-les avec son odeur

- *Aimes-tu leur odeur? Pourquoi?*
- *Qu'est-ce qu'elles sentent, exactement (odeur boisée, florale, fruitée, fraîche, douce, etc.)?*
- *À quoi te fait penser leur odeur (un lieu, un moment, une fête, une personne)?*

Leur bruit

- *As-tu écouté le son qu'elles font lorsque tu les croques? Es-tu capable de le décrire? Quelles sont les différences entre les trois tomates?*
- *Le son est-il faible ou fort? Ressemble-t-il à celui que tu entends quand tu croques un melon d'eau ou une carotte?*

Découvre-les avec ta bouche

Leur goût

- *Aimes-tu leur goût? Pourquoi?*
- *Comment décrirais-tu leur saveur?*
- *Est-ce que leur odeur est représentative de leur goût?*
- *À quels autres aliments leur goût te fait-il penser?*

Les goûts :

- *Sucré : comme un bonbon*
- *Amer : comme un pamplemousse*
- *Acide : comme un citron*
- *Salé : comme du sel*

Leur texture en bouche

- *Peux-tu trouver un mot pour décrire leur texture?*
- *Qu'est-ce qui te plaît et déplaît pour chacune des trois tomates?*
- *Peux-tu les comparer à d'autres aliments que tu as déjà mangés?*
- *Laquelle des trois tomates as-tu préférée?*

Les textures :

- *Croquant : Comme un céleri*
- *Mou : Comme une banane*
- *Juteux : Comme un concombre*
- *Collant : Comme le caramel*

Pour les curieux

Savais-tu que c'est le lycopène, une molécule contenue dans la tomate, qui est responsable de sa couleur rouge?

Pour plus d'idées de mots à utiliser pour déguster les aliments avec les sens, réfère-toi à l'activité **Expert dégustateur** *sur le portail TS !*

https://portail.tremplinsante.ca/

Recettes proposées

Enfile ton tablier!

Vas-y, cuisine-la! Visite le site web www.tremplinsante.ca pour trouver des recettes qui la mettent en valeur :

- *Taboulé au poulet*
- *Salade grecque*
- *Salade d'orzo au saumon*

Tu peux aussi te rendre sur le site web du mouvement J'aime les fruits et légumes www.jaimefruitsetlegumes.ca pour découvrir d'autres recettes.

Tu en veux plus? Tu peux aussi essayer l'activité Duo ou Solo disponible sur le portail Tremplin Santé pour continuer ta découverte de la tomate.

www.portail.tremplinsante.ca