

Qui est-elle ?

Sœur du bleuets, elle est un petit fruit rouge faisant partie de la famille des baies.

Elle peut être de différentes couleurs :



**Rouge
Blanche**



Quand peux-tu la manger?



Fraîche : Septembre à décembre
Séchée ou surgelée : Toute l'année

Impressionnant, non?

Le Québec se classe PREMIER
au MONDE dans la production de
canneberges biologiques !



À la découverte de la

CANNEBERGE

d'ici



Où peux-tu la goûter ?

Surgelée/Fraîche

compote
confiture

muffin
croustade

sauce
smoothie

Séchée

salade
mélange de
noix et de
fruits séchés

biscuit
barre tendre



Comment est-elle récoltée ?

Sa récolte est unique! Entre septembre et octobre, les champs de canneberges sont inondés afin que les baies flottent à la surface de l'eau. Et hop ! On récolte à l'aide d'un tracteur!

T'en souviens-tu ?

Tu as peut-être déjà rencontré
cette petite baie rouge lors d'un repas
du temps des fêtes.

Impressionnant, non?

Regarde, on dirait
un grand tapis rouge!



CONTINUE TON EXPLORATION SUR LA CANNEBERGE

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

Me connais-tu ?

Durée : 5-10 min



1. Comment est fait le jus de canneberge blanc ?

- a) On filtre le jus afin d'enlever la couleur rouge;
- b) On fait tremper le fruit dans une substance qui le décolore;
- c) On récolte les canneberges lorsqu'elles sont blanches, avant qu'elles deviennent matures.

Réponse : c)

2. Quelle canneberge est la plus acide? (Acide = comme un citron)

- a) Blanche
- b) Rouge

Réponse : a) C'est comme la banane, qui est moins sucrée verte que jaune : plus elle mûrit, plus elle devient sucrée !

3. Comment les canneberges poussent-elles ?

- a) Elles poussent dans l'eau;
- b) Elles poussent dans la terre;
- c) Elle poussent sur un arbuste.

Réponse : c)

4. Qu'est-ce qui permet à la canneberge de flotter sur l'eau ?

- a) À l'intérieur, elle contient de petites poches d'air qu'on appelle « alvéoles »;
- b) Elle est plus légère que l'eau, ce qui lui permet de rester à la surface;
- c) Il n'y a pas d'explication, car tous les fruits flottent sur l'eau.

Réponse : a)

5. Sous quelle forme est-il préférable de consommer la canneberge ?

- a) Sous forme de jus
- b) Sous sa forme entière (fraîche)

Réponse : b)

Le fruit entier est préférable au jus parce que le jus ne contient pas les fibres présentes dans le fruit.

Ton corps à l'épreuve

Durée : 5-10 min

Lance le défi à tes jeunes d'écrire le mot « canneberge » avec leur corps. Donne certains exemples à tes jeunes pour les aider.



Récolte en vitesse

Durée : 15-20 min

Matériel : 3 grands bacs, de l'eau et plusieurs balles qui flottent de différentes grandeurs (petites, moyennes et grandes).

But : Récolter le plus de canneberges (balles) en 30 secondes.

Variantes : les mains liées, les yeux fermés, les mains dans le dos ou avec les pieds. Laisse aller ton imagination pour trouver d'autres variantes!

Étape 1 : Remplis les bacs avec de l'eau. Mets les balles de la même grandeur dans le même bac (un bac de petites balles, un bac de moyennes balles et un bac de grandes balles) Il doit y avoir assez de balles pour qu'on ne voie plus la surface de l'eau dans chaque bac.

Étape 2 : Installe un jeune devant chaque bac et choisis un niveau de difficulté (voir les variantes).

Étape 3 : À ton signal, les jeunes doivent récolter le plus de canneberges (balles) possible. Toutes les 10 secondes, avertis-les afin qu'ils changent de station. Pendant ce temps, les autres doivent les encourager.

Étape 4 : Après 30 secondes, compte le nombre de canneberges qu'a récolté chaque jeune et remets les balles dans leurs bacs respectifs. Répète les étapes 1 à 3 jusqu'à ce que tous tes jeunes aient fait l'activité.

*Répète cette activité le nombre de fois que tu le désires en augmentant le niveau de difficulté chaque fois.

Alimente ton expression!

Tremplin Santé a inventé une nouvelle expression colorée :

« Canneberge que c'est bon! »

Ton défi? Réussir à l'intégrer dans ton animation de la journée. N'hésite pas à demander à tes jeunes de créer leur propre expression de la journée.



À LA DÉCOUVERTE DES FRUITS ET LÉGUMES D'ICI — CANNEBERGE

CONTINUE TON EXPLORATION SUR LA CANNEBERGE

C'est l'heure de déguster la canneberge!



Déguste-moi!

Durée : 30 min

But : Explore la canneberge sous ses différentes formes avec tes jeunes en utilisant les 5 sens.

Matériel : 3 canneberges par jeune (1 fraîche, 1 surgelée et 1 séchée), un couteau et une pince pour la distribution



Examine-la avec tes yeux

- Vois-tu une différence de couleur entre les 3 types de canneberges ?
- Si tu la coupes en deux, quelles sont les différences entre l'intérieur et l'extérieur ?
- Est-ce que la couleur te fait penser à un autre fruit ou légume ?
- Est-ce que tu la trouves appétissante ?



Explore-la avec tes mains

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



Reconnais-la avec son odeur

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

Les textures :

- Croquante : comme un céleri
- Croustillante : comme une banane séchée
- Juteuse : comme une orange
- Collante : comme le caramel



Découvre-la avec ta bouche

Son goût

- Aimes-tu son goût ? Pourquoi ?
- Comment décrirais-tu sa saveur ?
- Est-ce que son goût est représentatif de son odeur ?
- À quels autres aliments son goût ressemble-t-il ?

Les goûts :

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

Sa texture en bouche

- Peux-tu trouver un mot pour la décrire ?
- Qu'est-ce qui te plaît et te déplaît ?
- Peux-tu la comparer à d'autres aliments que tu as déjà mangé ?



Écoute son bruit

- As-tu écouté le son qu'elle fait lorsque tu la croques ? Es-tu capable de le décrire ?
- Le son est-il faible ou fort ? Ressemble-t-il au son quand tu croques un melon d'eau ou une carotte ?



Enfile ton tablier!

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

- Biscuits à l'avoine, au chocolat et aux canneberges
- Carrés fraises et canneberges
- Salade de brocoli et canneberges
- Sandwich au thon et canneberges

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.



Pour les curieux

Matériel : des canneberges fraîches, un bol et un couteau.

Dans un petit bol rempli d'eau, dépose les canneberges. Que se passe-t-il ? Elles flottent !

Coupe une canneberge en deux et observe les alvéoles. Ces petits trous se remplissent d'eau pour faire flotter le fruit à la surface.

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/>



À LA DÉCOUVERTE DES FRUITS ET LÉGUMES D'ICI — CANNEBERGE