



Qui est-elle ?

La pomme est le fruit du pommier. Elle est dans la même famille que la poire. Il existe plus de 7500 variétés de pommes dans le monde. Leur pelure peut être verte, jaune ou rouge.



Quand peux-tu le manger?

Fraîche : Toute l'année



Savais-tu que...

Pour nous permettre d'avoir des pommes fraîches toute l'année, on recouvre les pommes d'une couche de cire avant leur arrivée en magasin. La cire permet de prolonger la vie de la pomme et ne pose aucun risque pour la santé. Il reste important de bien laver les pommes avant de les manger!

Il y a 6 provinces canadiennes qui cultivent des pommes. Il s'agit de l'Ontario, du Québec, de la Colombie-Britannique, de la Nouvelle-Écosse, du Nouveau-Brunswick et de l'Île-du-Prince-Édouard.

À la découverte de la

POMME

d'ici



Comment peux-tu la manger?

Fraîche

telle quelle, avec du fromage, dans une salade de fruits ou de légumes

Cuite

muffins, tartes, beignets, gâteaux, croustades

Déshydratée

en tranches

Astuce

anti-gaspillage

Tu peux faire une infusion avec les pelures et les cœurs de pommes! Tu n'as qu'à les recouvrir d'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes. Ajoute des épices comme de la cannelle et tamise le tout. Tu obtiendras une boisson fruitée que tu pourras savourer chaude ou froide!



Quelles sont les principales variétés de pommes?

McIntosh : Jus abondant et sucré, meilleure crue ou en compote.
Cortland : Pomme idéale pour la cuisson.
Spartan : Une des plus croquantes.
Empire : Goût sucré et coloration rouge foncé.



CONTINUE TON EXPLORATION SUR LA POMME

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

Me connais-tu ?

Durée : 5-10 min



1. Quelle est la meilleure variété de pommes pour faire une tarte ?

- a) L'empire, pour son goût sucré.
- b) La McIntosh, pour son jus abondant.
- c) La Cortland, car elle garde sa forme à la cuisson.

Réponse : c)

2. De quelle(s) couleur(s) peut être la pelure de la pomme ?

Réponse : Jaune, Verte, Rouge

3. Comment les pommes poussent-elles ?

- a) Elles poussent dans un plant près du sol.
- b) Elles poussent dans la terre.
- c) Elles poussent dans un arbre nommé le pommier.

Réponse : c)

4. Pendant quelles saisons peut-on cueillir des pommes au Canada ?

- a) À la fin de l'été et au début de l'automne.
- b) À l'hiver et au printemps.
- c) À l'automne.

Réponse : a)

5. Comment fait-on pour avoir des pommes fraîches d'ici toute l'année ?

- a) On cueille des pommes toutes les semaines de l'année.
- b) On met de la cire sur des pommes et on les entrepose dans une chambre dont l'air, la température et l'éclairage sont contrôlés.
- c) À l'automne, on les met au congélateur et on en sort quelques-unes chaque semaine.

Réponse : b)

Alimente ton expression!

Tremplin Santé te met au défi d'utiliser l'expression « Tomber dans les pommes » dans ton animation de la journée. Demande à tes jeunes de se coucher au sol quand tu utilises cette expression. S'ils oublient, lance-leur un défi.



Roule ta pomme!



Durée : 5 minutes

Matériel : 1 « pomme » (balle de tennis) par jeune

Description : Donne une pomme (balle de tennis) à chacun de tes jeunes. Demande-leur de la prendre dans leurs mains et de la faire tourner lentement. Prenez un moment pour prendre conscience de la sensation agréable. Demande à tes jeunes de faire monter la pomme sur un bras jusqu'à l'épaule, puis de la faire descendre jusqu'à la main. Prenez un moment pour prendre conscience de la sensation agréable. Demande aux jeunes de refaire la même chose sur l'autre bras. Cette activité permet de relaxer.

Récolte-moi!

Durée : 15-20 minutes

But : Protéger les pommes de ton équipe tout en volant les pommes de l'équipe adverse.

Matériel : 40 « pommes » (balles de tennis, sacs de sable, balles de baseball, boulettes de papier, etc.), 2 cerceaux

Étape 1 : Divise les jeunes en deux équipes. Sépare le terrain en deux. Place chaque équipe d'un côté du terrain. Les jeunes peuvent se donner un nom d'équipe (ou un nom de verger).

Étape 2 : Chaque équipe a dans sa zone un cerceau contenant 20 pommes.

Étape 3 : Dans chaque équipe, nomme 3 jeunes ayant pour rôle de protéger les pommes.

Étape 4 : À ton signal, les autres jeunes doivent traverser le terrain pour aller voler les pommes de l'équipe adverse et les ramener dans leur zone, sans se faire toucher.

- Les jeunes peuvent toucher leurs adversaires seulement lorsque ceux-ci se trouvent dans leur zone.
- Les jeunes peuvent voler seulement une pomme à la fois.

Étape 5 : Quand un jeune se fait toucher, il doit aller sur le côté du terrain pour faire 15 sauts avec écart avant de revenir au jeu.

L'équipe gagnante est celle qui a toutes les pommes dans sa zone.

Variantes : Plutôt que de demander de faire des sauts avec écart, donner aux jeunes un autre mouvement à faire. Dire aux jeunes qu'ils ne peuvent pas toucher les pommes avec leurs mains.



CONTINUE TON EXPLORATION SUR LA POMME

C'est l'heure de déguster la pomme !



Déguste-moi!

Durée : 30 minutes

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

Matériel : 1 pince pour la distribution, 1 couteau et 3 morceaux de pommes de variétés différentes par jeune. Remets à chacun ¼ de pomme de chaque variété.



Examine-les avec tes yeux

- Vois-tu une différence de couleur entre les trois pommes?
- Si tu les coupes en deux, quelles sont les différences entre l'intérieur et l'extérieur?
- Est-ce que leur 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 font-elles 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 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?
- 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? Laquelle préfères-tu?
- En un mot, décris leur goût.
- 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 la texture des pommes en bouche?
- Qu'est-ce qui te plaît et te déplaît?
- Peux-tu la comparer à celle d'autres aliments que tu as déjà mangés?

Les textures :

- Croquant : Comme un céleri
- Mou : Comme une orange
- Croustillant : comme une banane séchée
- Collant : Comme le caramel

Enfile ton tablier!

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

- Galette aux pommes, avoine et noix de coco
- Salade de betteraves et pommes
- Sandwich au porc et pommes

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.



Moment de détente

Rends-toi sur le Portail Tremplin Santé pour faire le Défi Zen. Seras-tu capable de faire la posture du chanteur de pomme?

Pour les curieux

Si tu coupes une pomme à l'horizontale, quelle forme obtiendras-tu au milieu? Eh bien oui, tu auras une étoile!

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 — POMME