



Qui est-elle ?

Ce petit fruit rouge appartient à la même famille que la framboise et la mûre!



Quand peux-tu le manger?

Fraise des champs : De juin à octobre
Fraise de serre : De novembre à juillet
Séchée ou surgelée : Toute l'année

Variétés

Il existe plus de **200** variétés de fraises en Amérique du Nord. Toutes les variétés ont quelque chose d'unique à offrir. Elles sont de plusieurs grosseurs, ont un goût légèrement différent les unes des autres et poussent à des moments variés de la saison.

Impressionnant, non?

75 % des fraises canadiennes sont produites au Québec et en Ontario!



À la découverte de la

FRAISE

d'ici



Comment peux-tu la manger?

Fraîche

en tranches

sur un gâteau

Cuite

en confiture

coulis

Séchée

en salade

avec du yogourt

dans des céréales.

en tisane

en collation

Comment la manger à son meilleur



La sortir du réfrigérateur 1 heure avant de la manger pour plus de saveur. La laver avant de l'équeuter pour éviter que l'eau modifie sa saveur. Il est préférable de manger des fraises locales parce qu'elles sont plus juteuses et goûteuses.

Astuce anti-gaspillage

Si tes fraises sont molles, mais sans moisissures, mets-les au congélateur! Elles feront d'excellents smoothies!



CONTINUE TON EXPLORATION SUR LA FRAISE

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

Jasette fraisettes

Durée : 5-10 minutes.

Description : Discute avec tes jeunes de la cueillette de fraises et de leur recette préférée.

Demande-leur :

Question 1 : S'ils sont déjà allés cueillir des fraises.

Question 2 : S'ils ont déjà cueilli d'autres petits fruits.

Question 3 : À quelle période de l'année ils font la cueillette de fruits.

- Pour les plus vieux (10 ans et plus), demande quels sont les mois de cueillette.
- Pour les plus jeunes, demande quelle saison est propice à la cueillette.

Question 4 : Comment ils aiment manger les fraises.

Question 5 : Quelles sont leurs recettes préférées avec des fraises.

Question 6 : S'ils savent comment les fraises poussent.

* Va voir la section « Pour les curieux » pour en savoir plus au besoin!

La course de la fraise

Durée : 20-30 minutes

Étape 1 : Demande aux jeunes de s'asseoir en rond.

Étape 2 : Touche la tête des jeunes en nommant des couleurs de fraises (par exemple : fraise bleue, fraise jaune).

Étape 3 : Lorsque tu touches la tête d'un jeune en disant « fraise rouge », le jeune doit se lever et essayer de te toucher avant que tu t'assoies à sa place. Tu dois faire deux tours du cercle sans te faire toucher avant de pouvoir t'asseoir.

Étape 4 : Si le jeune te touche avant que tu aies pu t'asseoir, tu dois recommencer à l'étape 2.

Variante : Plutôt que de faire deux fois le tour du cercle en courant, tu peux réaliser un parcours à faire le plus rapidement possible.

Champ de fraises

Durée : 20-30 minutes

Matériel : Papier de construction rouge ou blanc, crayons de couleur, gomme adhésive (gommette)

Description : Propose à tes jeunes de découper leur fraise ou de la dessiner. Demande-leur ensuite de la décorer et d'y écrire leur moment préféré au camp. Colle les fraises à un endroit que tu choisiras avec tes jeunes pour créer un champ de fraises!

Alimente ton expression!

Tremplin Santé te lance le défi d'intégrer le jeu de mots suivant à ton animation :

« Le vent est frai-se matin ».

Lance le défi à tes jeunes de répondre en disant « Il fait bouger les mûres », ou un autre jeu de mots qu'ils inventeront. S'ils oublient de répondre, tu peux leur lancer un défi.



CONTINUE TON EXPLORATION SUR LA FRAISE

C'est l'heure de déguster la fraise !



Déguste-moi!

Durée : 30 minutes

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

Matériel : 1 fraise d'ici par jeune et 1 pince pour la distribution.



Examine-la avec tes yeux

- Si tu 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? Est-elle uniforme? 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 florale, fruitée, fraîche, douce, etc.)?
- À quoi te fait penser l'odeur (un lieu, un moment, une fête, une personne)?



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 que tu entends quand tu croques un melon d'eau ou une carotte?



Découvre-la avec ta bouche

Son goût

- Aimes-tu le goût? Pourquoi?
- En un mot, décris son goût.
- Est-ce que son odeur est représentative de son goût?
- À quels autres aliments son goût te fait-il penser?

Son goût :

- 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 décrire la texture de la fraise 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?

Sa texture :

- Croquant : Comme un céleri
- Mou : Comme une banane
- Juteux : Comme un concombre
- 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 :

- Carrés fraises et canneberges
- Gâteau fraises et rhubarbe

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

Les plants de fraises ont des tiges qui rampent au sol et qui forment leurs propres racines pour créer de nouveaux plants.

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 — FRAISE