osnp
ontario student nutrition program
southwest region

GREAT BIG CRUNCH

Guide d'activités 2016

www.osnp.ca

@OSNPsouthwest

L'Ontario Student Nutrition Program de la région du sud-ouest (OSNP-SW) invite les écoles et les lieux de travail sur son territoire à mordre à pleines dents dans une pomme cultivée dans la région simultanément!

Cet événement de l'OSNP-SW, nommé Great Big Crunch, comptait 96 875 participants dans 286 écoles l'an dernier! Rendons cet événement encore plus grand cette année!

Aidez-nous à atteindre la barre des 100 000 participants.

Qu'est-ce que le Great Big Crunch?

Le Great Big Crunch de l'OSNP-SW est un moment spécial de la journée, que ce soit en classe, dans une réunion ou à l'heure du repas, consacré aux pommes cultivées dans la région qui se termine par une « croquée « synchronisée! Cette initiative amusante sensibilise les enfants, les éducateurs, les parents et les politiciens sur les répercussions des aliments sur nos enfants, et fait beaucoup de bruit!

Quand aura lieu cet événement?

L'événement Great Big Crunch 2016 aura lieu jeudi, 20 octobre au moment qui convient le mieux pour votre école. N'oubliez pas de vous inscrire à www.osnp.ca/great_big_crunch et de publier de l'information au sujet de votre événement. Nous voulons comptabiliser vos croquées, peu importe le moment, la façon ou l'aliment que vous croquez (eh oui, les carottes comptent!)

Qui et où?

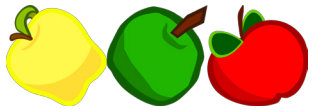
Tout le monde peut participer: les élèves, les enseignants et tous ceux qui se trouvent dans une classe, un gymnase, une salle de jeu, une maison, un lieu de travail ou une collectivité en Ontario... et ailleurs!

Pourquoi participer?

Profitez de la croquée pour enseigner aux élèves les avantages nutritifs des pommes et des autres aliments cultivés en région, leur faire découvrir leur bon goût, et participez ainsi à une activité qui s'étend sur tout le sud-ouest de l'Ontario. Peu importe le temps que votre classe ou école consacre à l'événement, une journée entière, un après-midi ou seulement quelques minutes pour la croquée, nous espérons que vos élèves développeront une passion pour les aliments cultivés dans la région et les habitudes d'alimentation saines.

Votre participation:

- favorisera et célébrera les collations saines,
- mettra en valeur les aliments cultivés dans la région,
- vous donne la chance d'utiliser des pommes dans vos activités sur la nutrition en classe (voir



Processus du Great Big Crunch

1 **Enregistrez votre école en ligne à l'adresse www.osnp.ca/great_big_crunch.** L'enregistrement est important! Nous voulons comptabiliser vos croquées, peu importe le moment où vous le faites ou l'aliment choisi.

2 **Approvisionnez-vous de pommes locales.** Commandez des pommes auprès de l'OSNP-SW à un prix subventionné (au moment de l'enregistrement en ligne mentionné ci-dessus) OU achetez vos pommes ou autres fruits ou légumes croquants auprès de l'épicerie biologique, du marché de producteurs ou du supermarché de votre région. ***Veuillez prendre note que la date limite pour soumettre votre commande de pomme auprès de l'OSNP-SW est le vendredi, 30 septembre à MIDI. L'OSNP-SW confirmera votre commande et vous informera de la méthode et date de livraison.***

3 **Planifiez.** Prenez connaissance des activités proposées dans ce livret et procurez-vous le matériel requis pour les festivités du Great Big Crunch.

4 **Aimez-nous sur Facebook** et suivez-nous sur **Twitter** et **Instagram** @OSNPsouthwest et utilisez le mot-clic #GreatBigCrunch pour nous faire savoir que vous croquez.

5 **Publiez!** Diffusez vos photos et vos histoires de l'événement avec des gazouillis @OSNPsouthwest et le mot-clic #GreatBigCrunch, ou envoyez-les à Amberley Ruetz, la responsable des communications de l'OSNP-SW: amberley.ruetz@osnp.ca.

Activités sur les pommes par sujet

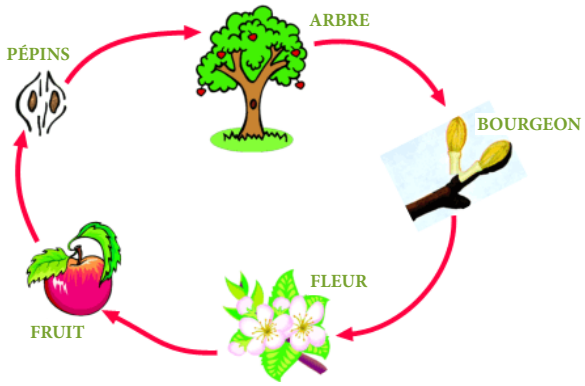
Science

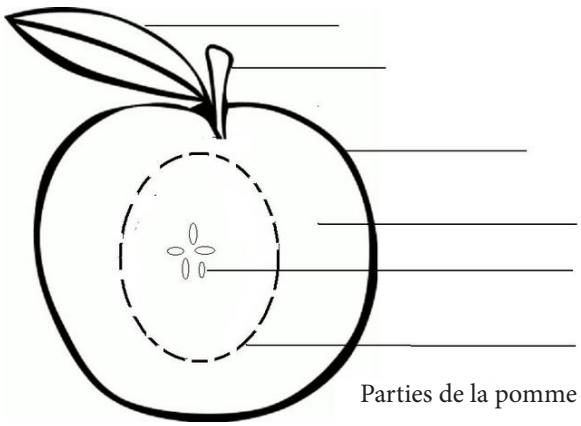
1. Expérience sur les différents goûts de la pomme

Les pommes sont l'aliment le plus varié au monde. Il existe plus de 7500 variétés de pomme! Voici les cinq variétés de pomme les plus cultivées en Ontario (selon la superficie cultivée) : McIntosh, Empire, Northern Spy, Red Delicious et Gala. Partagez différentes variétés de pomme et des produits de la pomme (compote sans sucre ajouté, pommes déshydratées) avec les élèves de votre classe. Demandez à vos élèves de prendre note du nom, de la dimension, de la forme et de la couleur de chaque variété. Observez l'extérieur et l'intérieur de la pomme. Tranchez différentes variétés de pomme et demandez aux élèves de les goûter et de décrire leur saveur.

2. Parties d'une pomme/la pomiculture (1re à 3e année)

Coupez prudemment différentes parties d'une pomme. Séparez la peau, la pulpe, les pépins, le pédoncule et le cœur. Décrivez le cycle de vie d'une pomme : pépin, plant, arbre, bourgeon, fleur et fruit.



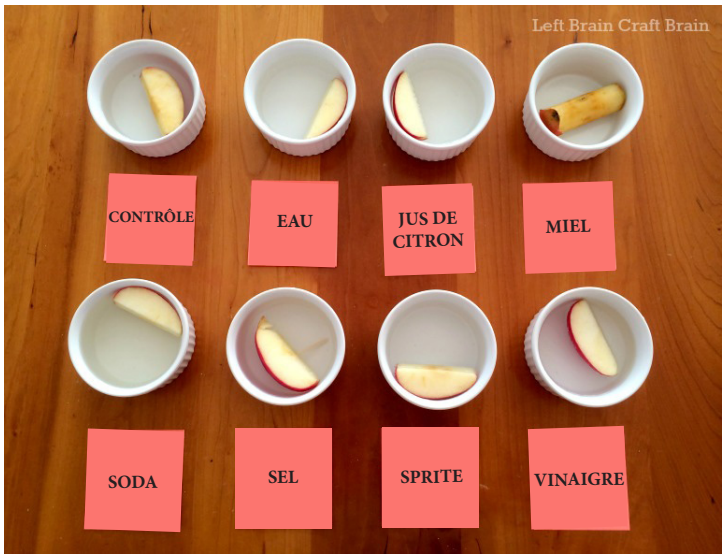


Parties de la pomme

3. Expérience : brunissement de la pomme (4re à 6e année)

Cette expérience permet aux élèves d'apprendre l'effet de différents liquides sur la pomme.

Lorsqu'une pomme est tranchée, ses cellules relâchent un enzyme nommé polyphénol oxydase qui réagit à l'oxygène trouvé dans l'air. Cette réaction brunit le fruit, un peu comme la formation de rouille sur du métal. Le liquide le plus efficace pour contrer ce brunissement est le jus de citron (ou un liquide acide similaire). Le jus de citron contient de l'acide ascorbique et son pH est faible. Il empêche le brunissement, car l'oxygène réagit à l'acide ascorbique avant d'atteindre les composantes de la pomme. Le faible pH du jus de citron aide aussi à empêcher le brunissement. Le polyphénol oxydase fonctionne à son meilleur lorsque le niveau de pH se situe entre 5 et 7. Un pH inférieur à 3 inactive l'enzyme. Le pH du jus de citron est d'environ 2, donc très efficace contre le brunissement.



Matériel:

- Petits contenants
- Pommes
- Jus de citron
- Vinaigre
- Eau
- Soda
- Feuille de notes (voir l'**annexe A**)

Étapes:

1. Placez quelques morceaux de pomme dans chacun des cinq contenants.
2. Étiquetez chaque contenant avec le nom d'un des liquides. N'oubliez pas de garder un contenant contrôle qui n'aura pas de liquide, à titre de comparatif.
3. Demandez aux élèves de noter les premières observations : couleur et apparence des morceaux de pomme.
4. Demandez aux élèves ce qu'ils pensent qui se passera avec les morceaux de pommes après quelques heures. Qu'arrivera-t-il si on ajoute les liquides?
5. Versez chaque liquide dans le contenant approprié.
6. Laissez les morceaux de pommes tremper pendant quelques heures, et notez ensuite vos observations.

Apprentissage:

- Compter: compter les morceaux de pomme dans chaque contenant.
- Écrire: les enfants peuvent aider à étiqueter les contenants et à noter les observations.
- Processus scientifique: poser des questions, faire une expérience, observer et prendre des notes.
- Vocabulaire : utiliser différents mots pour décrire ce qui est observé.

Mathématique

4. Graphique de dégustation (1re et 2e année)

Une dégustation de pommes est une excellente façon d'amener les élèves à utiliser leurs sens pour mieux connaître les pommes tout en incorporant des leçons de mathématique.

Demandez aux élèves de goûter à la pomme verte (Granny Smith), à la pomme rouge (Red Delicious) et à la pomme jaune (Golden Delicious). Encouragez-les à goûter au moins un morceau de chaque type de pomme. Aidez les élèves à décrire les pommes et leur goût à partir de leurs sens. Après avoir goûté et décrit les trois couleurs de pomme, sondez rapidement les élèves pour connaître la pomme qu'ils ont préférée.

Ajout artistique:

Proposez aux enfants de créer une étampe avec leur pomme préférée. Coupez une pomme rouge, verte et jeune en deux. Demandez aux élèves qui préfèrent les pommes vertes d'appliquer de la peinture verte sur le côté plat de la moitié de pomme verte et ensuite d'appuyer la surface peinte sur une feuille. Demandez aux autres élèves d'en faire autant avec les pommes rouges et jeunes. Laissez les étampes de pomme sécher, et découpez-les. Assurez-vous que chaque enfant a son impression de pomme correspondant à sa couleur de pomme préférée.

Graphique:

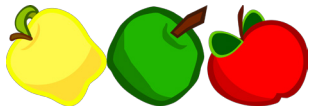
Écrivez des mots en couleur sur du papier de bricolage, et placez ces mots sur une grande feuille au-dessus d'un graphique à pochettes. Demandez à chaque enfant de placer sa pomme dans la pochette appropriée. Durant l'activité, posez des questions comme « combien de pommes rouges avons-nous jusqu'à présent? » Après avoir terminé le graphique, demandez aux élèves de l'analyser.

Quelques questions utiles:

- Combien de pommes avons-nous sous rouge/verte/jaune? Qu'est-ce que cela signifie?
- Quelles sont les variétés de pomme les plus populaires? Quelles sont les variétés de pomme les moins populaires?
- Combien de pommes avons-nous ajoutées depuis sous rouge? Y a-t-il plus ou moins de personnes qui préfèrent les pommes vertes aux pommes jaunes?
- ***Autre possibilité:*** Au lieu d'utiliser des pommes peintes, utilisez des collants de couleur pour représenter les couleurs de pommes sur le graphique.

Apprentissage:

- Exploration de la pomme au moyen des cinq sens
- Vocabulaire de description (plus, moins, égal, pareil, le plus, le moins)
- Comptage
- Comparaison : plus ou moins



5. Fractions avec des pommes (3e à 5e année)

Prenez trois assiettes rouges en papier. Marquez-en une comme étant complète, divisez-en une autre en deux, et divisez la troisième en quartiers.

Observez bien la pomme avant de la couper en deux. Pour mettre l'accent sur le fait que deux moitiés forment un tout, placez deux moitiés de pomme dans l'assiette en papier correspondante.

Répétez l'exercice en coupant les moitiés de pomme en deux pour ainsi former des quartiers, et placez ces quartiers dans la bonne assiette.

Source: www.craftykidsathome.com/2015/08/how-to-use-an-apple-to-explain-basic-fractions.html

6. Comparaison des prix à l'unité (7e et 8e année)

Trouvez 3 à 5 circulaires affichant des pommes. Si possible, trouvez différents formats de sac (p. ex., des sacs de 5 kg, un prix au kilo, un sac de 3 kg, etc.). Pour vous aider, vous pouvez utiliser les circulaires fournis à l'**annexe B.**

Aidez les élèves à calculer le prix unitaire (prix par kg ou par lb) de chaque produit afin de trouver le meilleur prix.

Art

7. Étampes de pomme (maternelle à la 2e année)

Matériel:

- Pommes
- Couteau
- Papier
- Peinture

Étapes:

1. Coupez quelques pommes sur le sens de la longueur et d'autres sur le sens de la largeur.
2. Trempez les morceaux dans de la peinture et enlevez la peinture de trop.
3. Appuyez la surface peinte de la pomme sur une feuille pour créer une étampe!
4. Ramassez quelques pépins avant de composter les pommes. Les élèves peuvent coller les pépins au centre de leurs étampes lorsque la peinture est sèche.

8. Mosaïque de pommes (2re à 5e année)

On a trouvé des mosaïques dans les ruines romaines partout en Europe et en Méditerranée. Traditionnellement, les mosaïques étaient confectionnées à partir de petits carrelets aux couleurs naturelles appelés « tesselles ». Ces motifs intrigants montrent des scènes courantes de la vie de tous les jours, notamment des personnes, des plantes et des animaux.

Matériel:

- Ciseaux
- Colle
- Papier de bricolage noir
- Crayon
- Languettes de 1-2 cm de carton de différentes couleurs

Étapes:

1. Tracez un dessin simple d'une pomme sur le papier noir.
2. À l'aide d'un massicot, coupez des languettes de ½ pouce des couleurs nécessaires, et coupez ces languettes en carrés à l'aide des ciseaux.
3. Collez les carrés sur le dessin de pomme. Si possible, évitez de chevaucher les carrés; taillez-les de manière à faciliter leur positionnement.

Source: http://www.teachkidsart.net/mosaics/

Autre

9. Chansons sur les pommes (maternelle à la 2e année) - anglais seulement

(a) Chantez sur l'air de « I'm a Little Teapot »:

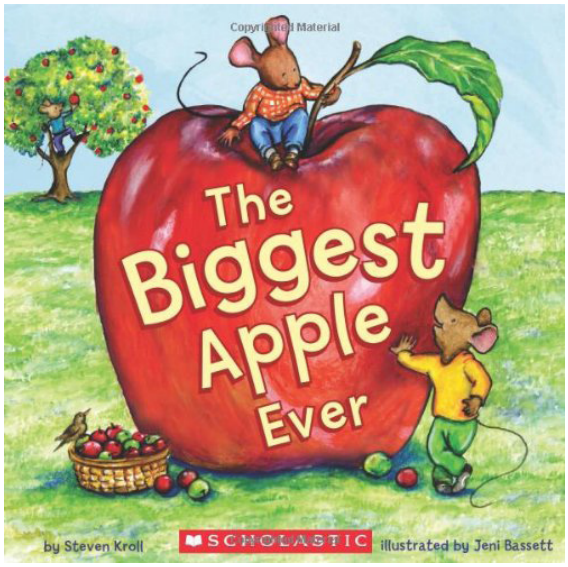
I'm a little apple, short and round,
I make a munchy, crunchy sound,
If you bite into me you will see –
I'm delicious as can be!

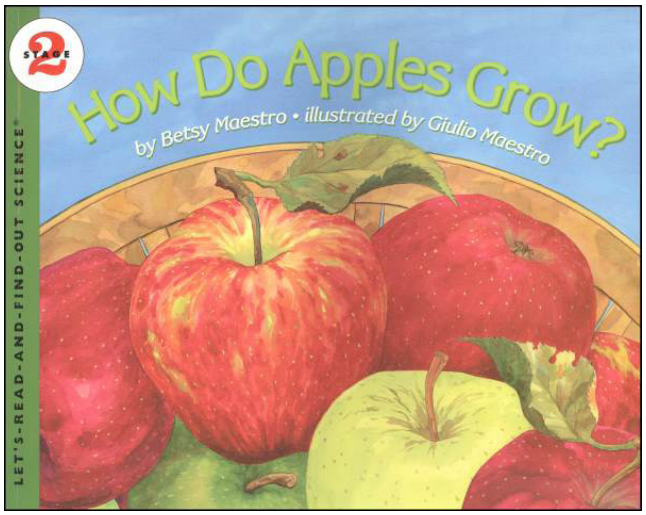
(b) "Apples and Bananas" par Raffi.
Lien: https://www.youtube.com/watch?v=oacQL7UQtlk

(c) "Eating Crunchy Fruits and Vegetables You Can't Go Wrong" par Sesame Street
Lien: https://www.youtube.com/watch?v=ZZ539RtqPb8

10. Livres au sujet des pommes (2e à 5e année)

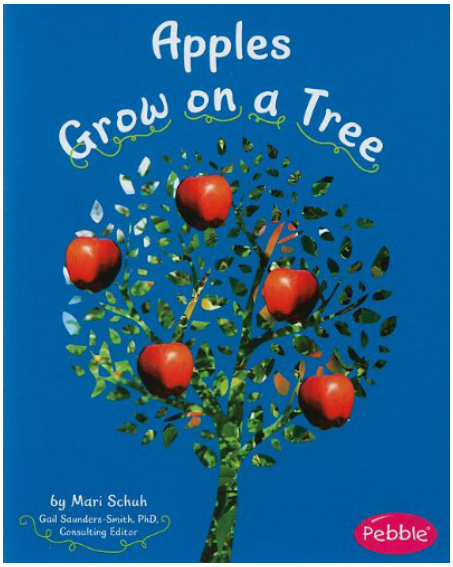
The Biggest Apple Ever par Steven Kroll



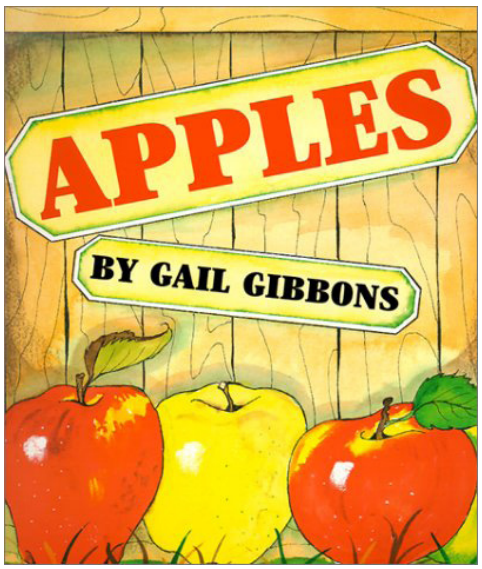


How do Apples Grow par Betsy Maestro

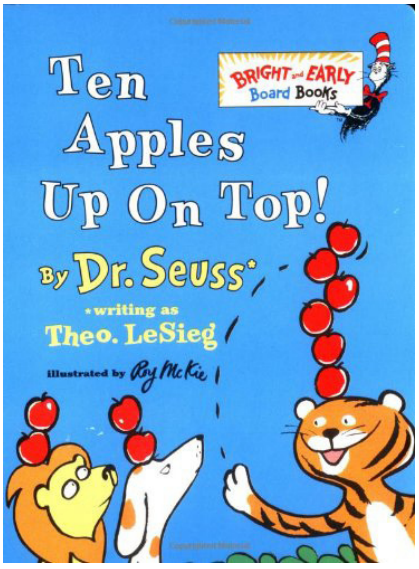
Apples Grow on a Tree
par Mary Schuh



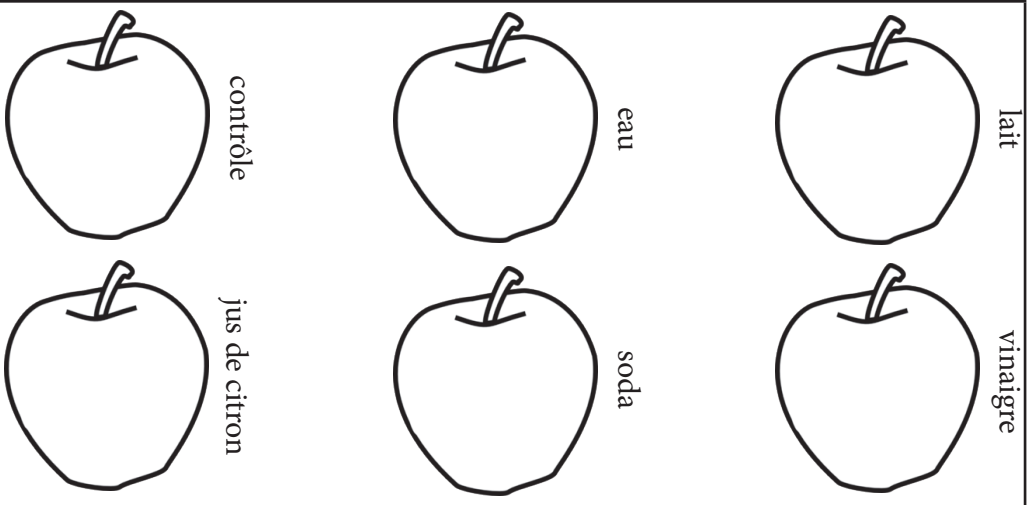
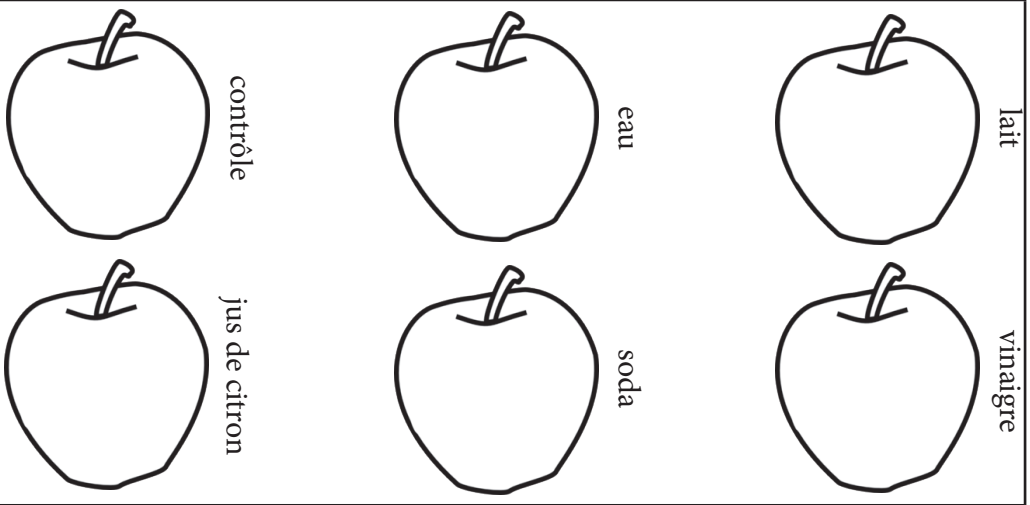
Apples par Gail Gibbons



Ten Apples Up On Top par Dr. Suess



Annexe A: Feuille de notes pour l'expérience scientifique

Méthode scientifique	
Observer	Quelle est l'apparence des tranches de pomme immédiatement après les avoir tranchées?
Poser une question	Qu'arrivera-t-il si vous laissez une tranche de pomme sur le comptoir pendant un certain temps? Qu'arrivera-t-il si on ajoute les liquides?
Formuler une prédiction	
Formuler un plan et le suivre	Observez ce qui arrive à une pomme après l'avoir tranchée (contrôle). Observez ce qui arrive aux tranches de pomme placées dans les diérents liquides.
Noter les résultats	
Tirer une conclustion	

Annexe B: Annonce de Pomme