

GUIDE D'ACTIVITÉS POUR LA GRANDE CROQUÉE (« GREAT BIG CRUNCH ») DE OSNP SUD-OUEST



QUAND ?

Le jeudi 19 octobre 2023

Croquez avec votre classe, votre école, ou avec l'OSNP et les écoles de la région Sud-Ouest via zoom !

Zoom info:

- 1pm EST
- <https://ca01web.zoom.us/j/62472647157>
- Meeting ID: 624 7264 7157

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La Grande croquée est une journée amusante consacrée à l'éducation nutritionnelle et une occasion de sensibiliser à l'importance des programmes de nutrition pour les étudiants. L'OSNP du sud-ouest organise sa Grande croquée annuel en octobre pour célébrer la récolte locale et soutenir les producteurs régionaux !

Participez au plaisir et au plaidoyer en sensibilisant vos élèves aux pommes et à l'importance de soutenir les producteurs locaux ! En soutenant les producteurs locaux, nous soutenons nos voisins et notre économie locale, nous réduisons les gaz à effet de serre et nous préservons les nutriments contenus dans les pommes que nous consommons !

COMMENT ?

Il suffit de participer à un CROQUE simultané ou de pousser les célébrations un peu plus loin avec les activités de ce guide d'activités. Vous y trouverez des faits amusants sur les pommes, un jeu de bingo pour faire bouger vos élèves, une visite virtuelle d'une ferme de pommes, des idées de collations amusantes à base de pommes et plus encore - le plaisir ne fait que commencer !

Partagez les photos de votre Grande croquée sur les médias sociaux ! Utilisez #greatbigcrunch et identifiez-nous.



@osnpsouthwest



@osnpsouthwest



@osnpsouthwest

VISITE D'UN VERGER À 360

Regardez cette visite à 360 degrés d'un verger de pommiers canadiens de Farm and Food Care. Regardez ici : <https://www.youtube.com/watch?v=caii-VUsMpsU>

DE LA FERME AU BUREAU

Nos amis de Produce Express ont suivi leurs pommes depuis une ferme locale jusqu'à VOTRE bureau ! Regardez leur vidéo ici : <https://www.youtube.com/shorts/C4KiA5dQ4Pg>

ACCORDS AVEC LES POMMES

Les collations de l'OSNP sont toujours composées de deux groupes d'aliments ; les pommes constituent une combinaison nutritive et délicieuse avec divers aliments ! Essayez ces délicieuses combinaisons :

- Pomme et fromage faible en gras
- Pomme et beurre de noix (si votre école le permet)
- Pomme et yogourt nature avec cannelle
- Pomme et galettes de riz
- Pomme et fromage cottage
- Pomme et flocons d'avoine

CES BLAGUES SONT APPLE-SOLUMENT HILARANTES !

Incluez-les dans vos annonces matinales !

Quand une pomme est-elle grognon ? *When its Quand c'est une pomme crabe !*

Pourquoi la tarte aux pommes a-t-elle pleuré ? *Parce que ses « peelings » étaient blessées !*

Quelle sorte de pomme n'est pas une pomme ? *Un « pineapple » !*

Pourquoi la tarte aux pommes est-elle allée chez le dentiste ? *Parce qu'elle avait besoin d'un remplissage !*

Quel est le dessert préféré d'un professeur de mathématiques ? *Le Pi aux pommes !*

Pourquoi la bibliothèque de l'école avait-elle un panier de pommes ? *Pour les « bookworms » !*

DES POMMES DANS LE PROGRAMME SCOLAIRE

Soyez créatifs ! Il existe de nombreuses façons d'utiliser les pommes dans le cadre de votre programme scolaire ! Les pommes sont un moyen amusant et pratique d'enseigner. Recherchez d'autres idées adaptées à votre tranche d'âge. Voici quelques exemples pour vous aider à démarrer :

Arts

- Utiliser des pommes et des feuilles de pommier comme timbres
- Apprendre les couleurs avec des pommes

Mathématiques

- Couper des pommes en tranches pour démontrer les fractions !

Biologie

- Démontrer comment un fruit pousse à partir d'une graine

Vous avez une classe de 5e année ? Nous nous sommes associés avec le collège des enseignants de l'Université de Windsor pour mettre au point des activités spécifiques aux élèves de 5e année. Consultez-les sur notre site Web : www.osnp.ca/great-big-crunch.

GARDEZ LA PEAU !

Saviez-vous que la majorité des nutriments contenus dans une pomme se trouvent dans sa peau ? Une pomme crue avec la peau contient jusqu'à 332 % de vitamine K en plus, 142 % de vitamine A en plus, 115 % de vitamine C en plus, 20 % de calcium en plus et jusqu'à 19 % de potassium en plus qu'une pomme pelée !

CONSERVATION DES POMMES

- Conservez les pommes dans des sacs de plastique perforés dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. L'entreposage au froid et à l'humidité permet aux pommes de conserver leur croquant, leur texture juteuse et leur saveur (Ontario Apple Growers, 2023).
- Retirez les fruits qui sont trop mûrs ou qui présentent des taches molles, car ils dégagent naturellement de l'éthylène, ce qui fait que les autres pommes mûrissent trop rapidement et se gâtent. Ces pommes sont idéales pour la cuisson ou la consommation immédiate (Ontario Apple Growers, 2023) !

DES POMMES QUI BRUNISSENT ?

Vous coupez des pommes pour votre OSNP, mais vous ne voulez pas qu'elles brunissent ? Essayez cette solution facile !

Créez un bain d'eau pour vos tranches de pommes en utilisant une cuillère à soupe de jus de citron pour une tasse d'eau. Faites tremper les tranches de pommes pendant 3 à 5 minutes, puis égouttez-les et rincez-les. Vous pouvez également les arroser de jus de citron.

COUPES DE FLOCONS D'AVOINE AUX POMMES

Ces coupes de flocons d'avoine aux pommes et à la cannelle sont la collation parfaite pour les programmes de collations à emporter ou à consommer sur place ! Elles peuvent également être préparées à l'avance et congelées ! <https://feelgoodfoodie.net/recipe/apple-cinnamon-oatmeal-cups/>

VERGERS DE POMMES LOCAUX

Pensez à visiter une ferme de pommes, d'aller cueillir des pommes, d'acheter des pommes pour votre programme ou d'inviter un agriculteur dans votre classe ! Ces merveilleuses fermes de pommes sont situées dans la région du sud-ouest. *Veillez noter que cette liste n'est pas exhaustive et qu'elle ne recommande pas les fermes de pommes dans un ordre particulier.*

- Ingram's Apple Orchard, Zurich
- Maitside Orchards, Brussels
- Sunrise Orchards Inc., Arkona
- Meeting Place Organic Farm, Lucknow
- Blake's Apple Orchard, Brussels
- Maintree Fruit Farms, Blenheim
- Hornblower Homestead and Orchard, Thedford
- Red Barn Fruit Farm, Arkona
- Hi-Berry Farm, Port Elgin
- Simpsons Orchards, Leamington
- Aylmer Big Apple Orchard, Aylmer
- J P Gladstone Farms, Blenheim
- Soetemans Treesweet Orchards, Kerwood
- Apple Land Station, Thorndale
- Greatview Orcahrds, Blenheim
- Birnam Orchards Ltd., Arkona
- Juicy-Fruit Orchards, Thedford
- Crunican Orchards, London
- Windy Heights Farm Inc., Zurich
- Megens Family Farm, St. Marys
- Delhaven Orchards, Blenheim
- Keyzer's Fruit Farm, Paisley
- Great Lakes Farms, Port Stanley
- Meleg's Lakeview Orchard, Kingsville

ACTIVITÉS POUR LES ÉLÈVES

MOTS CROISÉS DE JOHNNY APPLESEED À IMPRIMER :

<https://www.puzzles-to-print.com/crossword-puzzles-for-kids/PDFs/johnny-appleseed-crossword.pdf>

POÈME SUR LA POMME

Écrire un poème acrostiche en utilisant les lettres du mot pomme

P
O
M
M
E

BINGO SUR LES POMMES

Avant de commencer le jeu, découpez les faits concernant les pommes sur des feuilles de papier séparées. Remettez à chaque élève une carte de bingo sur les pommes. Distribuez un fait sur les pommes à chaque élève (ou plusieurs, jusqu'à ce que tous les faits soient distribués). Encouragez les élèves à interagir les uns avec les autres, dans le but de trouver la réponse à chacune des questions posées sur leur carte de bingo sur les pommes. Le premier élève à trouver toutes les réponses dans le modèle de BINGO spécifié gagne !

Faits concernant les pommes et carte de bingo à imprimer sur les pages suivantes.

Visitez Ontario Apple Growers pour obtenir plus de renseignements, d'activités et de recettes !

<https://onapples.com/ontario-apple-varieties>

**Merci de vous joindre à
nous pour la Grande
croquée de cette année**

P	O	M	M	E
<p>Quel est le pourcentage d'eau dans une pomme ?</p>	<p>Quelle est la part des pommes dans la production mondiale d'arbres fruitiers à feuilles caduques ?</p>	<p>Combien de fois une pomme mûrit-elle plus vite si elle n'est pas réfrigérée ?</p>	<p>Il faut l'énergie de ___ feuilles pour produire une pomme.</p>	<p>À quelle famille de fleurs la pomme appartient-elle ?</p>
<p>Qu'est-ce que la compote de pommes peut remplacer dans les pâtisseries</p>	<p>Que symbolise la pomme pour les Grecs et les Romains ?</p>	<p>Combien de livres pèse un boisseau de pommes ?</p>	<p>Quelle est la couleur de la plupart des fleurs de pommier lorsqu'elles s'ouvrent ?</p>	<p>Combien de pépins la pomme moyenne contient-elle ?</p>
<p>De quoi les pommes sont-elles exemptes ?</p>	<p>Quel est le pourcentage d'air dans une pomme ?</p>	<p>GRATUIT</p>	<p>Combien de pommes faut-il pour produire un gallon de cidre ?</p>	<p>Quel âge peut avoir un pommier ?</p>
<p>Comment s'appelle la science de la culture des pommes ?</p>	<p>Quelles sont les conditions idéales pour la culture des pommes ?</p>	<p>Combien de grammes de fibres une pomme moyenne contient-elle ?</p>	<p>Quel type d'acide les pommes contiennent-elles ?</p>	<p>Dans quelle partie de la pomme se trouvent la plupart des antioxydants ?</p>
<p>Quel est le pourcentage de pommes consommées fraîches ?</p>	<p>Combien de variétés de pommes sont cultivées dans le monde ?</p>	<p>Combien pesait la plus grosse pomme cueillie ?</p>	<p>Quelle est la variété de pomme la plus populaire au Canada ?</p>	<p>Combien de pommes une personne moyenne mange-t-elle par an ?</p>

Une pomme est composée à 85 % d'eau.

La compote de pommes peut remplacer une source de graisse dans la pâtisserie, comme l'huile ou le beurre.

25 % de la pomme est de l'air.

Deux tiers des pommes seraient consommées fraîches.

La pomologie est la science de la culture des pommes.

7500 variétés de ce fruit/légume sont cultivées dans le monde entier.

Un temps chaud et sec offre d'excellentes conditions de croissance pour ce fruit/légume.

Ce fruit/légume ne contient ni graisse, ni sodium, ni cholestérol.

Ce fruit/légume était le fruit préféré des Grecs et des Romains de l'Antiquité car il symbolisait l'amour et la beauté.

La plus grosse pomme cueillie pesait trois livres.

Une pomme de taille moyenne contient cinq grammes de fibres.

La McIntosh est la variété de pomme la plus populaire au Canada.

Les arbres à feuilles caduques sont des plantes qui perdent leurs fruits ou leurs feuilles à maturité. La moitié des arbres fruitiers à feuilles caduques utilisés pour la production de fruits sont des pommiers.

Le jus de pomme, la chair de pomme et le vinaigre de cidre de pomme ont tous une teneur élevée en acide malique. Ce composé bénéfique est utile pour traiter des affections telles que la fibromyalgie, le syndrome de fatigue chronique et les calculs biliaires.

Un boisseau de pommes pèse environ 24 livres.

Les pommes mûrissent six à dix fois plus vite à température ambiante qu'au réfrigérateur.

Il faut environ 36 pommes pour produire un gallon de cidre. La plupart des fleurs de pommier sont roses lorsqu'elles s'ouvrent, mais elles deviennent progressivement blanches.

Il faut l'énergie de 50 feuilles pour produire une pomme. Les pommes font partie de la famille des roses.

La personne moyenne mange 65 pommes par an.

La plupart des antioxydants présents dans les pommes, y compris la quercétine, se trouvent dans la peau.

Les pommiers peuvent vivre jusqu'à 100 ans.

La pomme moyenne contient 10 pépins.