

La Grande croquée

Guide d'activité 2022

www.osnp.ca



@OSNPsouthwest



Le Programme de nutrition des élèves de l'Ontario, région du Sud-Ouest (OSNP-SW) invite les écoles et les lieux de travail de tout le Sud-Ouest de l'Ontario à CROQUER dans des pommes cultivées localement, en même temps !

Qu'est-ce que la Grande croquée ?

La Grande croquée est une journée spéciale, classe, assemblée, heure de déjeuner ou 5 minutes consacrées à la nutrition des élèves, qui se terminent par une « croque » synchroniser pour célébrer ! Cette activité amusante amène les élèves, les éducateurs, les parents et les politiciens à réfléchir à l'impact de l'alimentation sur nos enfants et nos jeunes - tout en faisant beaucoup de bruit !

Quand ?

La Grande croquée est un événement annuel qui a lieu le troisième jeudi d'octobre, à l'heure qui convient le mieux à votre école ou à votre lieu de travail. Marquez vos calendriers - cette année, la Grande croquée aura lieu le **jeudi 20 octobre 2022**.

Où et qui ?

Tout le monde peut participer, qu'il s'agisse d'élèves, d'enseignants ou de particuliers dans des salles de classe, des gymnases, des installations récréatives, ou encore à la maison, sur le lieu de travail et dans les communautés de l'Ontario et d'ailleurs ! N'oubliez pas de partager les détails de votre événement sur les médias sociaux et de marquer @OSNPSouthwest.

Pourquoi participer ?

Lorsque vous croquez, vous enseignez à vos élèves les avantages nutritifs et délicieux des pommes et des aliments locaux, tout en participant avec d'autres élèves de tout le Sud-Ouest de l'Ontario. Que votre classe ou votre école participe à une journée d'activités, à un après-midi ou à une seule grande CROQUE, nous espérons que vos élèves seront enthousiasmés par une alimentation saine !

Vos participants vont célébrés :

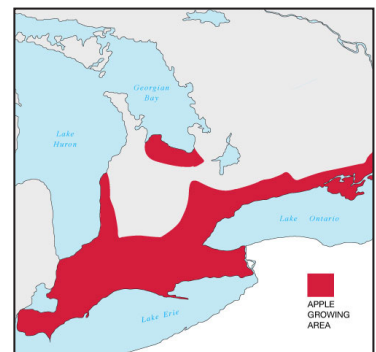
- La nutrition des élèves et une alimentation saine.
- La récolte d'automne, les agriculteurs et les producteurs locaux, ainsi que l'abondance de légumes et de fruits qu'ils fournissent au Sud-Ouest de l'Ontario et au-delà.
- Le lancement de l'année scolaire 2022-2023 !

Pommes

C'est la semaine de la Grande croquée ! Saviez-vous que les élèves des écoles à travers du Sud-Ouest de l'Ontario croquent aussi des pommes cette semaine ? L'année dernière, ils étaient plus de 113, 173 croqueurs !

Comment les pommes poussent-elles ?

Les pommes sont un fruit qui pousse sur les arbres. Les pommes peuvent être rouges, jaunes, orange ou vertes. On appelle la pomme un fruit pomacées parce que la plante sur laquelle elle pousse fleurit. Les fleurs d'un pommier sont roses ou blanches. Près de 20 variétés différentes de pommes sont cultivées sur 16 000 acres en Ontario.



Les principales zones de production de pommes dans l'Ontario s'étendent le long des rives du lac Ontario, du lac Érié, du lac Huron et de la baie Georgienne. Ces grandes et profondes étendues d'eau favorisent des températures modérées, ce qui fait de l'Ontario un endroit idéal pour la culture des pommes !

Les pommes d'aujourd'hui ont été cultivées à Great Lakes Farms par Fermier Joe et sa famille, près de Port Stanley, en Ontario. Ce verger compte plus de 40 acres de pommes et cultive 15 variétés différentes.

D'où viennent les pommes ?

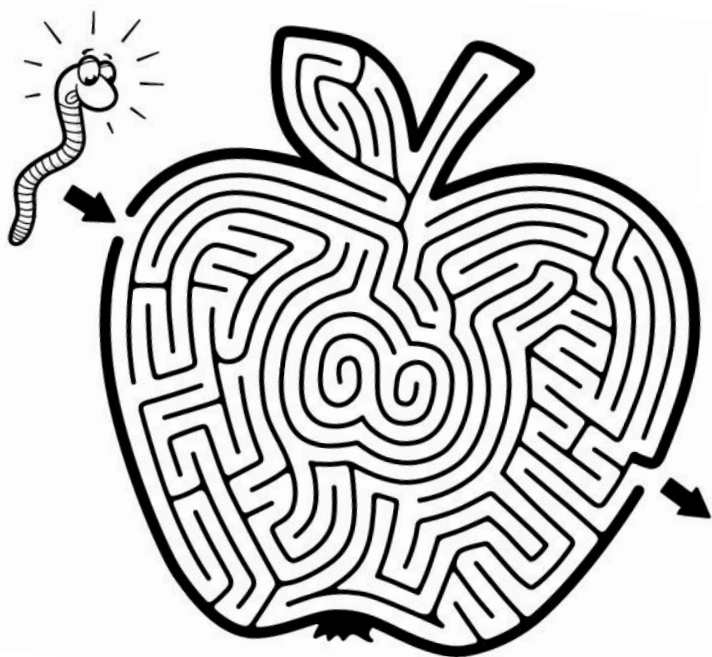
Les pommes existent en tant que fruit sauvage depuis la préhistoire. Les Grecs, les Étrusques, les Romains et les Égyptiens de l'Antiquité cultivaient des pommes depuis plus de 3000 ans.

Il existe plus de 7000 variétés de pommes qui poussent sur des arbres dans le monde entier - du Japon à Madagascar en passant par l'Afrique du Sud, la Nouvelle-Zélande, la Russie, la Chine, l'Angleterre, la France et une grande partie de l'Amérique du Nord.



Savez-vous ...

- Il faut quatre pommes pour faire un verre de jus de pomme pur.
- Selon le Guinness World Records, la plus grosse pomme jamais récoltée pesait plus de 4 livres !
- On pense qu'Isaac Newton a élaboré sa théorie de la gravité en regardant une pomme tomber d'un arbre.



CROQUEZ !



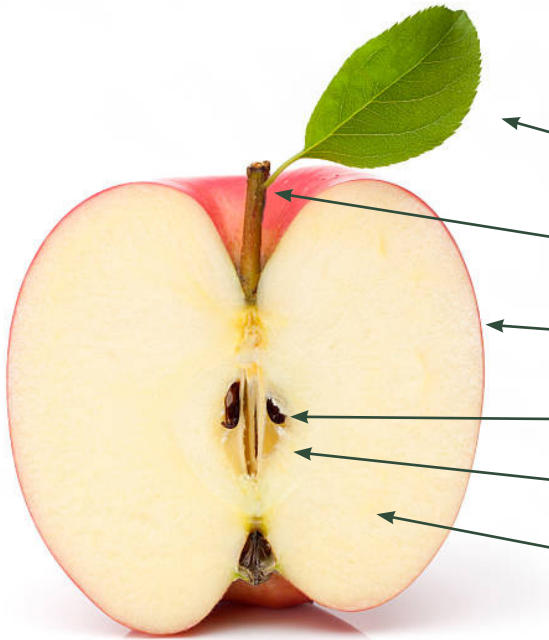
Qu'est-ce qui est le plus bruyant à manger : une carotte, une pomme ou un céleri ?

Utilisez un décibel mètre (ou une application gratuite sur un téléphone ou une tablette) pour mesurer les craquements que vous faites chaque fois que vous mordez dans une carotte, une pomme et un céleri.

Combinez vos résultats avec ceux du reste de votre groupe pour déterminer lequel des trois a une croque le plus fort.

Anatomie de la pomme

Démêler ces termes d'anatomie de la pomme pour révéler les parties de la pomme !



ulelief _____

iteg _____

aluepa _____

énppis _____

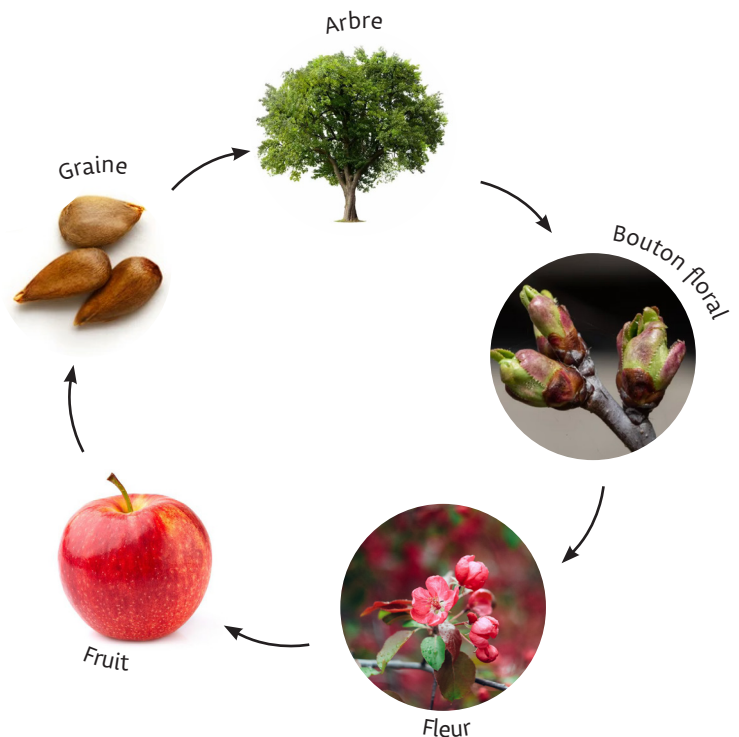
uynoa _____

criah _____

Cycle de croissance

La pomme est l'aliment le plus varié sur Terre. Saviez-vous qu'il existe 7 500 variétés de pommes cultivées dans le monde ? Les cinq principales variétés de pommes en Ontario (selon la superficie plantée) sont la McIntosh, l'Empire, l'Espion du Nord, la Rouge délicieuse, et la Gala.

Bien qu'il existe de nombreuses variétés différentes, elles poussent toutes de la même façon : de la graine, à l'arbre, au bourgeon, à la fleur, au fruit, qui produit des graines pour faire pousser d'autres arbres !



Cuisson avec des pommes



Chips de pommes

1. Préchauffer le four à 200 degrés F.
2. Laver, épépiner et couper les pommes en tranches fines.
3. Disposer sur des plaques à pâtisserie tapissées de papier parchemin, saupoudrer de cannelle et faire cuire.

Les pommes sont prêtes lorsqu'un seul morceau de pomme retiré du four est croustillant lorsqu'il est exposé à la température ambiante pendant 2 à 3 minutes.

Éteignez le four et laissez les pommes refroidir au four pendant 1 heure. DÉGUSTEZ !

Muffins à la compote de pommes

2 tasses de farine tout usage
2 cuillères à café de cannelle moulue
¼ cuillère à café de noix de muscade moulue
1 ½ cuillère à café de poudre à pâte
½ cuillère à café de bicarbonate de soude
¼ cuillère à café de sel
½ tasse de beurre non salé, fondu
½ tasse de sucre blanc
¼ tasse de sucre brun
2 cuillères à café d'extrait de vanille
2 gros œufs
1 tasse de compote de pommes non sucrée



Instructions :

1. Préchauffer le four à 375F degrés. Tapisser un moule à muffins de papier à muffins.
2. Tamisez ensemble la farine, la cannelle, la muscade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un grand bol, fouette le beurre fondu et les sucres. Fouette ensuite les œufs, l'extrait de vanille et la compote de pommes.
4. Fouettez environ ½ du mélange de farine dans les ingrédients humides, puis incorporez délicatement le reste à l'aide d'une spatule en caoutchouc ou d'une cuillère en bois.
5. Déposer la pâte à la cuillère dans le moule à muffins préparé.
6. Cuire au four pendant 17 à 22 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement ferme au toucher et qu'un cure-dent inséré en ressorte propre. Laisser refroidir pendant 10 minutes.