

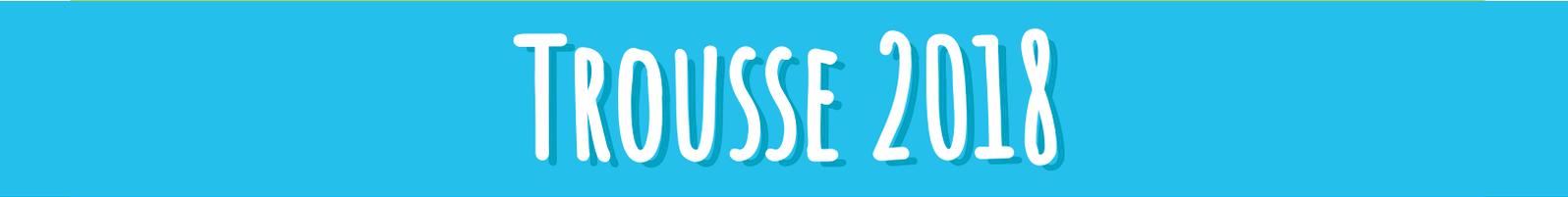


LA  
GRANDE  
CROQUÉE



**1<sup>er</sup> mars**

.....



**Trousse 2018**

## UNE INITIATIVE DE:



**RAD**  
Réseau pour une  
alimentation durable



**LA COALITION**  
POUR UNE SAINE ALIMENTATION SCOLAIRE

## AVEC LA COLLABORATION DE:



**FoodShare** est une organisation sans but lucratif qui travail directement dans les communautés et les écoles, afin de distribuer de la nourriture saine par le biais de programmes alimentaires innovants, tout en sensibilisant la ville de Toronto à une alimentation saine, abordable et durable. Visitez leurs site internet pour en savoir plus: [www.foodshare.net](http://www.foodshare.net)

**Le Réseau pour une alimentation durable** est une alliance pancanadienne d'organisations et de personnes qui travaillent à promouvoir la sécurité alimentaire et la souveraineté alimentaire à l'échelle nationale et internationale.

**La Coalition pour une saine alimentation scolaire** est composée d'une quarantaine d'organisations issues de tout le Canada. Elle entend établir un programme d'alimentation scolaire national qui permettrait de servir à tous les élèves canadiens des repas sains quotidiens.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à contacter  
Sasha McNicoll à [schoolfood@foodsecurecanada.org](mailto:schoolfood@foodsecurecanada.org).

Élèves, enseignants, parents et tous ceux et celles qui sont passionnés par l'alimentation saine sont invités à se joindre à la Grande croquée, un événement organisé par FoodShare en partenariat avec le Réseau pour une alimentation durable et la Coalition pour une saine alimentation scolaire.

À l'occasion du mois de la nutrition, c'est une opportunité idéale de montrer l'exemple aux petits et grands en croquant dans une pomme tous ensemble le 1<sup>er</sup> mars à 14h30 HNE partout ailleurs au pays. N'oubliez pas de vous inscrire sur le site du Réseau pour une alimentation durable (<http://foodsecurecanada.org/fr/la-grande-croquee>) et de partager votre croquée sur les médias sociaux pour faire grand bruit tous ensemble!

## LA GRANDE CROQUÉE DANS LES ÉCOLES C'EST:

Une journée spéciale au cours de laquelle les élèves vont prendre le temps de se conscientiser sur l'alimentation locale et saine lors d'un dîner, d'un moment spécial en classe, d'un rassemblement à l'école, ou simplement de cinq petites minutes dédiées à cette réflexion – le tout se terminant par une grande croquée où tous croquent en simultané dans une pomme pour célébrer.

**L'événement la Grande croquée se déroulera le 1<sup>er</sup> mars à 14h30.**

## QUI PEUT PARTICIPER:

Tout le monde peut y participer, élèves, enseignants, le personnel de l'école et toute personne ou groupe à l'extérieur de l'enceinte de l'école ou à la maison – comme un service de loisirs ou groupe de travail de partout au Canada et ailleurs. La Coalition pour une saine alimentation scolaire souhaite mobiliser le plus grand nombre de citoyens et d'organismes autour de la Grande croquée, afin de faire valoir et promouvoir la nécessité d'un programme national d'alimentation scolaire au Canada.

La Grande croquée est un moment privilégié pour le coup d'envoi du mois de la nutrition. Savoir qu'on fait partie d'un mouvement pancanadien est excitant, et c'est un défi auquel on veut prendre part.

Que votre école ou votre classe participe à une journée entière d'activités, un après-midi ou simplement à la Grande croquée collective, nous espérons que les élèves ressortiront inspirés et auront un intérêt grandissant envers l'importance d'adopter une alimentation saine, locale et durable, de la terre à la table.

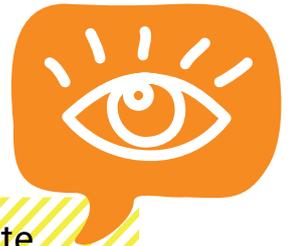
# EN FAISANT PARTIE DU MOUVEMENT DE LA GRANDE CROQUÉE VOUS:

- Célébrez et faites la promotion des collations saines;
- Démontrez que les pommes locales peuvent être dégustées à l'année;
- Supportez le besoin d'investir dans un programme national d'alimentation scolaire, tout en sensibilisant les participants à une saine alimentation et aux produits locaux!

## ÉTAPES À SUIVRE POUR PARTICIPER À LA GRANDE CROQUÉE 2018:

- 1 Vous devez vous inscrire!** Cela nous permettra de compter les croquées à travers tout le pays! Remplissez ce formulaire en ligne disponible sur la page du RAD: <https://foodsecurecanada.org/fr/la-grande-croquee>.
- 2 Téléchargez** ce Guide d'activités élaboré par Foodshare et le RAD, en collaboration avec Équiterre et Croquarium pour des activités thématiques à faire en classe avec vos élèves.
- 3 Faites passer le mot** à vos amis, collègues et réseaux.
- 4 Aimez les pages Facebook** de FoodShare Toronto et du Réseau pour une alimentation durable, et suivez-nous sur twitter @FoodShareTO @FoodSecureCAN.
- 5 Procurez-vous** des pommes **cultivées localement** (ou une autre variété de légumes et fruits croquants) d'un producteur local ou au marché.
- 6 CROQUEZ! À 14h30 le jeudi, 1<sup>er</sup> mars pendant un moment spécial** en classe ou encore un rassemblement à l'école pour sensibiliser les enfants canadiens à l'importance de faire des choix sains, en assurant une alimentation locale saine et durable, tout en ayant du plaisir!
- 7 Partagez, partagez, partagez!** Publiez le plus possible sur Facebook, Twitter et Instagram en utilisant **#LaGrandeCroquée** et retrouvez vos photos, activités, témoignages sur les réseaux sociaux du RAD en envoyant un courriel à [communications@foodsecurecanada.org](mailto:communications@foodsecurecanada.org) avec la permission de les partager sur nos réseaux.

# EXPLORATION SENSORIELLE



Apprenez à mieux connaître vos pommes à l'aide de cette activité sensorielle destinée à vos élèves. En fait, il est très rare que nous prenions vraiment le temps d'examiner nos pommes avant de les manger... Et maintenant, place au plaisir!

**ÉCOUTE** le bruit lorsque tu croques dans ta pomme! Télécharge une application gratuite te permettant de mesurer le nombre de décibels produits!

**REGARDE** les couleurs des différentes parties de ta pomme : la peau, la chair, les pépins et la queue.

**GOÛTE** aux différentes parties de ta pomme : la peau, la chair, le jus, le cœur (et même les pépins, si tu en as le courage!).

**SENS** ta pomme avant et après l'avoir croquée, puis compare son odeur.

**TOUCHE** aux différentes parties de ta pomme et décris leur texture : douce, collante, humide, dure...

## ACTIVITÉS D'ENRICHISSEMENT :

- Sépare les différentes parties de la pomme : la peau, la chair, le cœur, la queue et les pépins.
- Es-tu capable de peler la pomme en ne faisant qu'une seule longue pelure? Quelle est la longueur exacte de cette pelure? Mesure sa longueur et note-la sur un graphique.
- Devine combien il y a de pépins dans ta pomme. Retire-les, et compte-les afin de voir si tu as deviné juste.



Adapté de : <http://littlebinsforlittlehands.com/>

# UNE EXPÉRIENCE SCIENTIFIQUE QUI FAIT DES BULLES COMESTIBLES

Voici enfin une activité qui tient compte de la passion des enfants pour les bulles ET les pommes!

## VOUS AUREZ BESOIN :

- d'une pomme par élève
- d'une cuillère à table pour mesurer les ingrédients
- d'une assiette pour empêcher les dégâts
- de pailles à boire
- d'eau
- de lait (ou d'un substitut de lait)
- en option: d'autres boissons, comme des jus ou des frappés aux fruits (voir la page 9 pour une recette de frappé)

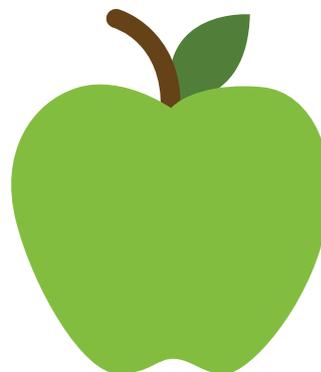
## MOTS CLÉS:

Hypothèse  
Observations  
Variables  
Conclusions  
Tension de surface  
Tension d'eau



## L'EXPÉRIENCE :

Il s'agit d'une expérience scientifique permettant de déterminer quels aliments liquides font les meilleures bulles. Les pommes serviront de contenants pour les différentes boissons qui seront testées... et pourront bien sûr être mangées après l'expérience!



1 Rédigez le protocole et le rapport de l'expérience avec vos élèves. Vous pouvez vous inspirer des éléments suivants pour la rédaction :

- Question (que tentons-nous de découvrir?)
- Matériel (de quoi avons-nous besoin pour réaliser l'expérience?)
- Méthode (quelles sont les étapes de réalisation de l'expérience?)
- Prévisions/Hypothèses (qu'est-ce que nous pensons qui va se passer?)
- Résultats/Observations (que s'est-il réellement passé?)
- Conclusion (pourquoi observons-nous ces résultats?)

2 Retirer le cœur des pommes à l'aide d'un couteau coupant\* ou d'un vide-pomme, de manière à créer une cavité, mais en prenant soin de laisser un fond. (\*Cette tâche doit être accomplie par une personne adulte.)

3 Ajouter une à deux cuillères à table d'un premier liquide (nous vous suggérons de commencer par l'eau) dans la cavité de la pomme.

4 C'est le temps de faire des bulles! Plongez une paille dans l'eau et soufflez, d'abord tout doucement puis de plus en plus fort si nécessaire.

5 Notez vos observations (la classe peut être divisée en sous-groupes de deux élèves ou plus). Voici quelques suggestions afin d'orienter vos observations:

- Effort : A-t-il été difficile de faire des bulles à partir du liquide? Évaluez le niveau de difficulté à l'aide d'une échelle de 1 à 5.
- Taille : Quelle était la taille des bulles formées en soufflant dans la paille? Petites, moyennes ou grosses?
- Quantité : Combien y avait-il de bulles après avoir soufflé dans la paille? Aucune, un peu ou beaucoup?
- Couleur : De quelle couleur étaient les bulles qui se sont formées?
- Durée : Combien de temps les bulles ont-elles duré avant d'éclater? Servez-vous d'un chronomètre pour déterminer le nombre exact de secondes.

6 Rincez les pommes avant de tester un nouveau liquide, et répétez les étapes 3 à 5 avec chaque liquide à l'étude.

## QUE SE PASSE-T-IL?

(extrait de <http://preschoolpowolpackets.blogspot.ca/>)



En raison de la forme de ses molécules, l'eau possède une tension de surface très élevée... Les molécules d'eau ont ainsi tendance à s'attirer très fortement entre elles, et à former une couche à sa surface qui se comporte comme un élastique très tendu. Si on tente de faire une bulle à partir d'eau pure, elle éclatera très rapidement, comme un élastique qui aurait été trop tendu et qui se serait rompu. La plupart des jus contiennent principalement de l'eau; leur tension de surface est donc elle aussi très élevée, et les bulles formées à partir de ceux-ci éclateront très rapidement. Le lait contient une importante quantité de protéines qui s'attirent entre elles, formant ainsi un type de couche très mince capable de s'étirer. En raison de la présence de ces protéines, le lait possède une tension de surface moindre que celle de l'eau. Sa surface se comporte donc comme un élastique modérément tendu.



### ACTIVITÉS D'ENRICHISSEMENT :

- Détermine et dresse la liste de toutes les « variables » possibles pouvant influencer ton expérience. Par exemple, la variété et la taille de la pomme utilisée, la température des liquides testés, la force avec laquelle chaque élève a soufflé dans sa paille...
- Construis des graphiques ou des tableaux à partir de tes observations, et compare-les avec ceux des autres groupes.
- Essaie de trouver d'autres liquides avec lesquels il serait intéressant de faire l'expérience.

Adapté de : <http://preschoolpowolpackets.blogspot.ca/>

# UN FRAPPÉ AU GOÛT DE TARTE AUX POMMES

Réalisez cette délicieuse recette rapide de frappé avec vos élèves avant ou pendant l'événement la Grande croquée (vous pouvez peut-être lancer la Grande gorgée?!). Vos élèves seront surpris de constater à quel point quelque chose d'aussi sain a si bon goût!

## TEMPS DE PRÉPARATION DU FRAPPÉ : 10-15 MINUTES

Donne: un pichet, soit suffisamment pour faire 30 très petites portions de dégustation... Vous en aurez certainement besoin de plus!

### INGRÉDIENTS :

- 2 grosses pommes en tranches (un bon mélangeur électrique devrait être capable de venir à bout de la peau)
- 3 bananes mûres (il est souvent possible d'acheter des bananes très mûres au rabais dans les supermarchés)
- 2 tasses de lait ou de substitut de lait (ex. : lait de soya)\*
- 2 grosses dattes, dénoyautées et déchiquetées en morceaux, ou 1 à 2 cuillères à table de sirop d'érable
- 1 cuillère à thé de graines de chia (optionnel: ajoute des fibres alimentaires et des acides aminés essentiels au frappé, en plus de le rendre plus onctueux)
- $\frac{3}{4}$  cuillère à thé de cannelle moulue
- $\frac{1}{2}$  cuillère à thé de muscade moulue
- quelques glaçons (optionnel)



### INSTRUCTIONS :

Placer tous les ingrédients dans le mélangeur et mélanger le tout à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.

\*Suggestion de substitution : Afin de préparer un frappé exempt de produits laitiers et de soya, remplacez le lait et les trois bananes par quatre bananes surgelées. Une fois mélangées, les bananes surgelées prennent une texture crémeuse. Vous pouvez ajuster la consistance du mélange en lui ajoutant de l'eau froide.

## COLLATION ÉPICÉE AUX POMMES

Cette recette est rapide et si facile à réaliser que vous voudrez certainement en faire une collation régulière dans votre classe! Les élèves auront beaucoup de plaisir à choisir eux-mêmes les épices à saupoudrer sur leur pomme.

Temps de préparation et de cuisson : 30 minutes

Donne : ½ pomme par élève

### INGRÉDIENTS :

- 15 pommes (pour une classe de 30 élèves)
- assortiment d'épices: cannelle, muscade, clou de girofle moulu ou entier, gingembre, cardamome...
- cassonade, sirop d'érable ou miel
- yogourt pour le service (optionnel)

### INSTRUCTIONS :

- 1 Couper chaque pomme en deux. Vous pouvez choisir d'enlever le cœur ou de le laisser — les élèves pourront manger autour ou carrément le manger! :-)
- 2 Remettez une moitié de pomme à chaque élève, et laissez ces derniers en saupoudrer le dessus avec les épices de leur choix\*.
- 3 Garnissez le tout d'une petite quantité de cassonade, de sirop d'érable ou de miel (il est peut-être préférable de laisser une personne adulte se charger de cette étape).

- 4 Placez les moitiés de pomme – face coupée vers le haut – sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin, et cuire à 350 °F pendant 15 à 20 minutes.
- 5 Laissez refroidir légèrement, puis servez les moitiés de pomme telles quelles ou accompagnées d'une bonne cuillère de yogourt nature épais.

#### \*ACTIVITÉ SENSORIELLE:

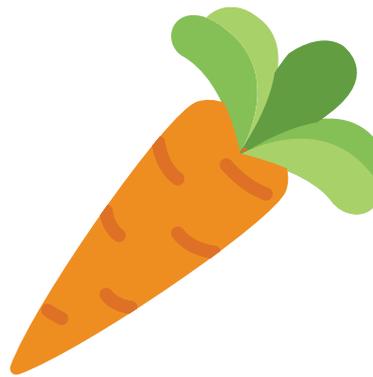
- » Avant d'entreprendre cette recette, organisez une activité d'exploration sensorielle à l'aide des différentes épices rassemblées afin que vos élèves découvrent leurs propres préférences. Montrez-leur d'où provient chacune de ces épices à l'aide d'une carte, et donnez quelques explications sur la manière de les cultiver, de les récolter et de les utiliser. Vous pouvez préparer des échantillons à toucher et à sentir de chaque épice (ex. : bâtons de cannelle, clous de girofle, gingembre frais, etc.).



Recette adaptée de : <http://latviankitchen.blogspot.ca/>

Traduction de l'anglais par Nicolas Soumis

## SALADE DE CRUDITÉS



### INGRÉDIENTS :

- 2 carottes
- 1/2 chou chinois
- 2 pommes
- 4 c. à soupe de canneberges séchées
- 1/4 tasse de jus d'orange

### INSTRUCTIONS :

- 1 Laver, éplucher et râper les carottes sur une râpe ou dans un robot.
- 2 Laver et couper le chou chinois en petits morceaux.
- 3 Laver et couper les pommes en petits carrés.
- 4 Dans un grand bol, mettre les légumes et verser le jus et les canneberges. Bien mélanger et manger!
- 5 On peut varier la recette en préparant une sauce avec un pot de yogourt et une cuillerée à thé de sucre brun.

### MINI SANDWICH POMME-FROMAGE

Entre deux tranches de pommes, coincer un bon morceau de fromage de votre choix ! Croquer et déguster !



# POUDING DE TOFU À LA BANANE ET AU CHOCOLAT

Adaptée de Nadine Day, RD. © Fondation des maladies du coeur

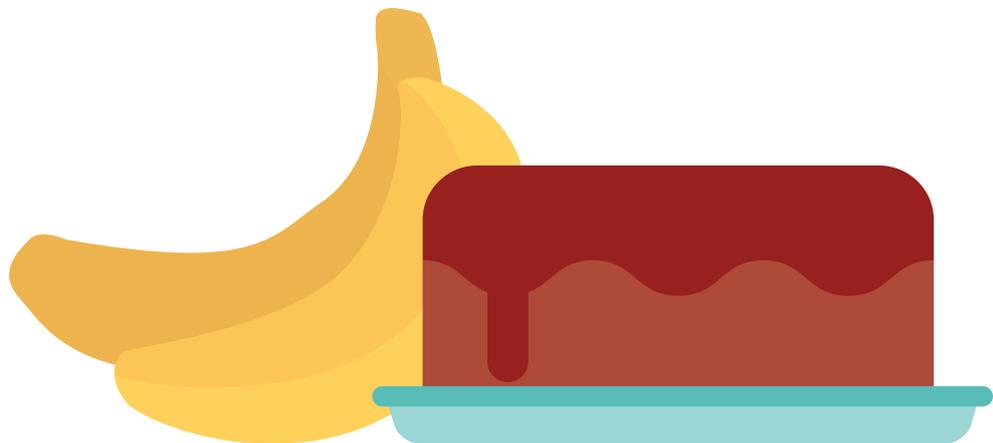
6 portions

## INGRÉDIENTS :

- 1 paquet de 300 g (10 oz) de tofu soyeux
- 2 c. à table de miel ou sirop d'érable
- 1 c. à table de poudre de cacao
- 1 banane mûre moyenne
- 2 c. à table de chocolat

## INSTRUCTIONS :

- 1 Placer le tofu, le miel, la poudre de cacao et la banane dans le robot.
- 2 Fondre le chocolat au micro-ondes pendant 15 secondes. Verser dans le robot.
- 3 Mélanger à grande vitesse jusqu'à consistance très lisse.
- 4 Verser dans 6 ramequins ou petits bols à dessert et réfrigérer pendant au moins une heure.



## SCIENTIFIQUE DE LA POMME... DE TERRE !

À la maison ou en classe, jouez les vrais scientifiques avec une... pomme de terre!

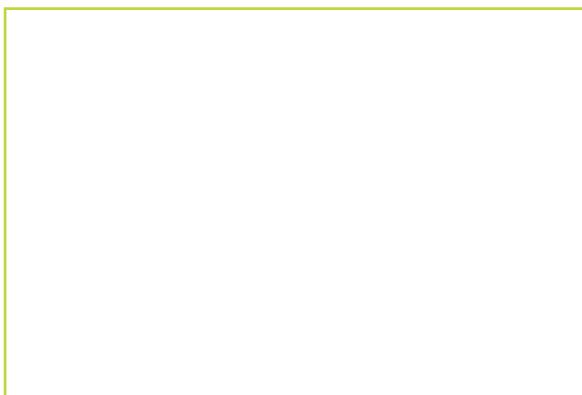
Plus grand réseau de jardinage éducatif au Québec et organisme de référence en éducation alimentaire sensorielle, Croquarium travaille pour le bien-être des jeunes et le plein développement de leur potentiel par l'éducation de la terre à la table.

Les milieux formés par Croquarium disposent de guides permettant l'intégration de l'éducation au goût et du jardinage éducatif au programme préscolaire et scolaire, entre autre par des activités concrètes. Vous trouverez ci-après l'une de ces activités extraite du guide pédagogique Du jardin à mon assiette.



## UN TUBERCULE AU POTAGER

- 1 Je me pose des questions.  
Je dessine ma pomme de terre. Je la colorie.



### QUESTION 1:

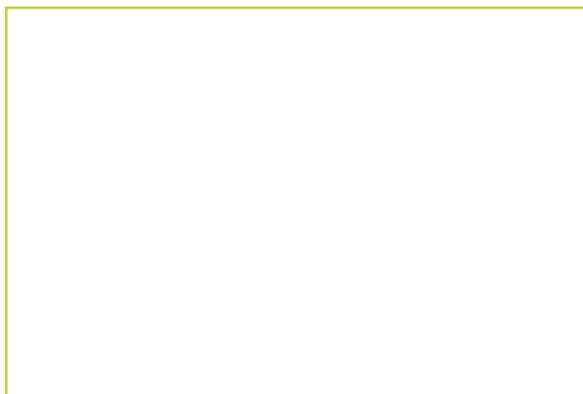
Où les germes sortiront-ils?  
*Je les dessine sur ma pomme de terre.*

### QUESTION 2 :

De quelle couleur seront les germes de ma pomme de terre ?  
*Je les colorie sur mon dessin.*

DATE: \_\_\_\_\_

2 Quelques jours plus tard.  
Je dessine ma pomme de terre. Je la colorie.



**QUESTION 1:**

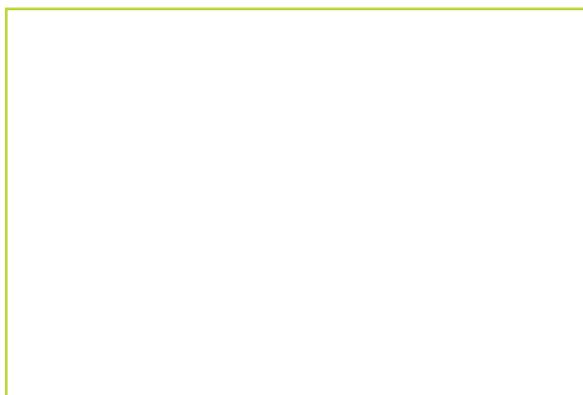
Où les germes sortent-ils ?  
*Je les dessine sur ma pomme de terre.*

**QUESTION 2 :**

De quelle couleur sont les germes  
de ma pomme de terre ?  
*Je les colorie sur mon dessin.*

**DATE:** \_\_\_\_\_

3 Je me pose des questions.  
J'imagine mon plant quand il aura poussé.  
Je dessine mon plant et ses racines. Je les colorie.



**QUESTION:**

---

---

---

---

*Je dessine mon hypothèse.*

**DATE:** \_\_\_\_\_

**4** Quelques semaines après la plantation.  
Je dessine mon plant et ses racines. Je les colorie.



**QUESTION 1 :**

Où les germes sortent-ils ?  
*Je les dessine sur ma pomme de terre.*

**QUESTION 2 :**

De quelles couleurs sont les germes  
de ma pomme de terre ?  
*Je les colorie sur mon dessin.*

**DATE:** \_\_\_\_\_

**5** Je vérifie mon hypothèse.  
Le plant est-il différent de ce que j'ai imaginé ? \_\_\_\_\_

**J'EXPLIQUE:**

---

---

---

**6** Je me pose une nouvelle question.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# PARTAGEZ VOTRE CROQUÉE SUR FACEBOOK ET TWITTER AVEC LA #LaGrandeCroquée



**Jean-Claude Poissant**  
@PLCLaPrairieJCP

Hier j'ai célébré le #MoisDeLaNutrition avec #LaGrandeCroquée pour une alimentation saine à l'école @FoodSecureCAN  
7:55 AM - 11 Mar 2016



**Food Secure Canada** @FoodSecureCAN · 10 Mar 2016  
We can't wait to crunch! #GreatBigCrunch / Nous sommes impatients de croquer! #LaGrandeCroquée

**École GP Vanier**  
@EcoleGPVanier

La Grande Croquée à GP Vanier! Nous avons croqué des pommes afin de promouvoir l'alimentation saine chez les jeunes!




**Jean-Claude Poissant** @PLCLaPrairieJCP · 10 Mar 2016  
Nous célébrons la journée en participant à #LaGrandeCroquée @FoodSecureCAN bit.ly/1M3c8d2

**Classe de Nadine L**  
@classenadine

#lagrandecroquee à @Ecole\_Amirault Merci aux producteurs locaux 🍏



**Jean-Yves Ducloux** @yducloux · 10 Mar 2016  
Ce matin, j'ai participé à la #GrandeCroquée à l'invitation de @PLCLaPrairieJCP Quelle belle activité! #PoICan





# Quelques exemples de croquées qui ont fait grand bruit lors d'éditions précédentes

