

# Ca se cultive... ...en Ontario!

**LA POMME  
PLAISANTE!**

## Cultive-t-on la pomme en Ontario?

Oui! Les principales régions de production de pommes en Ontario s'étalent le long des rives du lac Ontario, du lac Érié, du lac Huron et de la baie Georgienne. La température de l'eau de ces lacs varie lentement tout comme l'air autour de l'eau. Ce phénomène contribue à prolonger la saison de végétation et à éliminer les gelées tardives de printemps et les gelées précoces d'automne qui peuvent détruire les pommes.

## Comment cultive-t-on la pomme?

Les pommes poussent sur des arbres et sont cueillies à maturité. Lorsqu'elles sont à point, elles devraient se cueillir facilement. Les pommes étant facilement meurtries, il est important de ne pas les laisser tomber ou de ne pas les laisser heurter quoi que ce soit.

Il y a environ 700 producteurs de pommes en Ontario. Pour rendre leurs vergers plus rentables, de nombreux producteurs ont choisi de remplacer leurs gros pommiers par des arbres nains créant des vergers à plus grande densité. Ils n'ont donc plus besoin d'échelles pour cueillir leurs pommes et peuvent planter un plus grand nombre d'arbres par unité de surface.

## Quand les pommes sont-elles disponibles?

Les pommes cultivées en Ontario sont disponibles toute l'année.



**N'oubliez pas de  
vous laver les mains  
avant de manger!**

Le lavage des mains est l'une des façons les plus faciles et les plus efficaces de rester en santé et d'empêcher la transmission de microbes.

Source : Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales (2008); Western Growers Association (2006); Ontario, Terre nourricière (2008)

## FAITS DIVERS SUR LES GOÛTERS!

- En 2005, 268 091 livres de pommes ont été cultivées en Ontario, soit l'équivalent d'environ 50 camions!
- En 2007, 17 000 acres de terres ont été consacrées à la culture de la pomme en Ontario.
  - Les pommes flottent parce que 20 % de leur volume est constitué d'air!
  - Il faut quatre pommes pour produire un verre de jus de pommes pur!

# Ça se cultive... ...en Ontario!

## CONSEILS PRATIQUES SUR LES LÉGUMES ET LES FRUITS

- Les pommes devraient être manipulées avec autant de soin que les œufs. Elles se meurtrissent facilement.
- Choisissez des pommes à la peau lisse qui sont exemptes de rides et de meurtrissures. Les taches brunâtres ne modifient en rien leur saveur.
- Pour que vos pommes ontariennes demeurent croquantes, gardez-les dans des sacs de plastique placés dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.
- Gardez les pommes trop mûres à l'écart des autres. Elles ont tendance à dégager du gaz d'éthylène qui fera mûrir trop rapidement et pourrir les autres pommes.
- Pour empêcher les pommes coupées de brunir, arrosez les surfaces coupées de jus de citron.

Source: Ontario Apple Growers

## LE COIN CRÉATIF

Faites un dessin illustrant ce que vous aimez le plus du Programme de distribution de fruits et de légumes de votre école.

## Gardez votre équilibre!

Essayez d'intégrer la saine alimentation et l'activité physique à votre routine quotidienne. Mettez en pratique vos aptitudes au lancer avec une boule de papier : faites des lancers par-dessus l'épaule, sous la jambe ou derrière le dos.

Adaptation de renseignements tirés du document *Tout le monde bouge!* Activités physiques énergiques quotidiennes (CIRA Ontario)



Algoma  
PUBLIC HEALTH  
Santé publique Algoma

## Élèves :

Combien de portions de légumes et de fruits avez-vous mangé aujourd'hui? Inscrivez le nombre de portions ici : \_\_\_\_\_  
Savez-vous comment on cueille les pommes? Consultez la rubrique « Voyez-le vous-même! » pour en apprendre davantage.

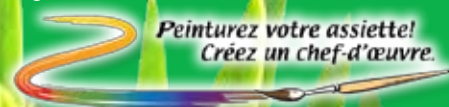
## Parents :

Essayez de consommer le nombre recommandé de légumes et de fruits chaque jour. Pour en apprendre davantage, veuillez consulter le Guide alimentaire canadien à l'adresse <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

## Enseignants :

Êtes-vous à la recherche d'une idée de dîner que vous pouvez envoyer à la maison avec vos élèves? Consultez la recette « Tortilla roulée à la pomme et aux raisins secs » qui se trouve à la section 2.8 de « Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre : Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles ».

Peinturez votre assiette!  
Créez un chef-d'œuvre.



Pour obtenir des recettes ou plus de renseignements, consultez les sites Web suivants :  
[www.eatrightontario.ca/DoorwayFR.aspx](http://www.eatrightontario.ca/DoorwayFR.aspx)  
[www.foodlandontario.ca](http://www.foodlandontario.ca)  
[www.onapples.com](http://www.onapples.com)  
[www.vhqfoods.ca](http://www.vhqfoods.ca)