

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

**LES BEAUX
BROCOLIS!**



Cultive-t-on le brocoli en Ontario?

Oui! On cultive le brocoli en Ontario. Plus de 70 % du brocoli cultivé en Ontario est de la variété Paragon. Le Cruiser et le Premium Crop sont aussi des variétés populaires.

Comment cultive-t-on le brocoli?

En plantant des brocolis au printemps et en été, vous aurez des récoltes régulières jusqu'en novembre. Le succès de la culture du brocoli dépend de la façon dont le produit est manipulé après la récolte. Le brocoli doit être conservé immédiatement dans un endroit frais pour l'empêcher de flétrir.

Quand le brocoli est-il disponible?

Le brocoli ontarien est disponible de juin à octobre.



VOYEZ-LE VOUS-MÊME!

Cette photo illustre la récolte du brocoli dans un champ ontarien. Une fois que les têtes ont été récoltées, elles sont placées dans des caisses en vrac dans le champ et conservées au frais pour éviter le flétrissement.

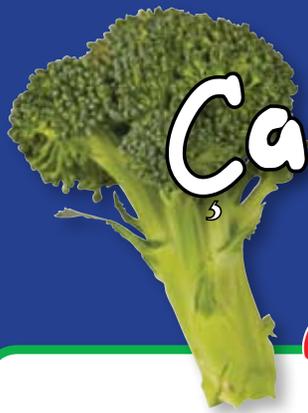
**N'oubliez pas de
vous laver les mains
avant de manger!**

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); Ontario, Terre nourricière (2008); Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre : Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles PSAN ©2006

FAITS DIVERS SUR LES GOÛTERS!

- La vitamine A, nutriment que l'on retrouve dans le brocoli, vous aide à mieux voir la nuit!



Ça se cultive... ...en Ontario!

CONSEILS PRATIQUES SUR LES LÉGUMES ET LES FRUITS

- Choisissez du brocoli aux bouquets vert gris clair et aux tiges jaune verdâtre.

Source : Ontario, Terre nourricière (2008)

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.



Élèves :

Pouvez-vous nommer les éléments nutritifs que l'on retrouve dans le brocoli?

Savez-vous comment on récolte le brocoli dans un champ?

Consultez la rubrique « Voyez-le vous-même! » pour en apprendre davantage.

Parents :

Consultez les documents comme le « Tableau de comparaison du prix des fruits et légumes ». Ils vous permettront de comparer le coût de divers goûters populaires.

Enseignants :

Êtes-vous à la recherche de nouvelles façons d'encourager la consommation de légumes verts en classe? Consultez « Les légumes avant tout ! » 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 ».

Gardez votre équilibre!

Essayez d'intégrer la saine alimentation et l'activité physique à votre routine quotidienne. Faites des sauts avec écarts, mais en plaçant les mains sous vos aisselles comme si vous étiez un poulet!

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



Algoma
PUBLIC HEALTH
Santé publique Algoma



Pour obtenir des recettes ou plus de renseignements, consultez les sites Web suivants :
www.eatrightontario.ca/DoorwayFR.aspx
www.foodlandontario.ca
www.vhqfoods.ca