

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

**LE POIS
SUGAR SNAP!**

Cultive-t-on les pois Sugar Snap en Ontario?

Oui! Choisissez des cosSES lisses, vert tendre et brillantes. La tige doit être verte et fraîche, pas brune ou flétrie.

Quand les pois Sugar Snap sont-ils disponibles?

Les pois Sugar Snap cultivés en Ontario sont disponibles de juin à septembre.

CONSEILS PRATIQUES SUR LES LÉGUMES ET LES FRUITS

- Les pois devraient être consommés dès que possible après avoir été récoltés. Conservez-les dans un sac de plastique dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.
- Choisissez des pois avec des cosSES lisses, vertes et lustrées.

Source : Ontario, Terre nourricière (2008)



VOYEZ-LE VOUS-MÊME!

Vos pois Sugar Snap ontariens sont récoltés lorsque les cosSES sont vert tendre et ont un diamètre presque rond. Les cosSES des pois Sugar Snap sont comestibles. On peut donc manger le légume au complet ou l'ouvrir pour consommer les pois qui se cachent à l'intérieur.

FAITS DIVERS SUR LES GOÛTERS!

- Les pois appartiennent à la famille des légumineuses. Les variétés les plus communes sont les pois Sugar Snap, les pois mange-tout et les petits pois.

**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 : Foodlink - Waterloo Region; Fresh Vegetable Growers of Ontario (2007); Ontario, Terre nourricière (2008)

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

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 :

Est-ce que vous savez quand les pois Sugar Snap sont prêts à être récoltés? Consultez la rubrique « Voyez-le vous-même! » pour en apprendre davantage. Ne manquez pas de visiter le « Coin créatif »!

Parents :

Les enfants apprennent par l'observation. Soyez un modèle positif et montrez le plaisir que vous prenez à consommer les légumes et les fruits.

Enseignants :

Cherchez-vous des façons novatrices d'incorporer des messages sur la saine alimentation à vos plans de leçon quotidiens? Consultez les « Leçons et activités correspondant au programme-cadre » qui se trouvent à la section 2.4 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.

Gardez votre équilibre!

Essayez d'intégrer la saine alimentation et l'activité physique à votre routine quotidienne. Accomplissez une action pour chaque lettre de l'alphabet. Par exemple, pour la lettre A, vous pourriez faire des abdominaux, B, des battements de pied, C, des culbutes.

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