

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

**LA POIRE
PARFAITE!**

Cultive-t-on la poire en Ontario?

Oui! Les variétés de poires les plus couramment cultivées en Ontario sont les poires Bartlett, Clapp's Favourite, Anjou, Bosc et Flemish Beauty.

Comment cultive-t-on la poire?

Contrairement à la majorité des autres fruits, les poires mûrissent mal sur l'arbre. Elles sont récoltées à maturité et on les laisse ensuite terminer le processus de mûrissement dans un climat contrôlé. Les producteurs utilisent des systèmes informatiques pour les aider à déterminer le risque d'infection des fleurs par le feu bactérien, importante maladie de la poire en Ontario.

Quand les poires sont-elles disponibles?

Les poires fraîches de l'Ontario sont disponibles d'août à décembre.



VOYEZ-LE VOUS-MÊME!

Les branches les plus grosses des poiriers doivent être taillées et les cimes éclaircies pour que plus de lumière puisse parvenir aux branches inférieures. Cela permet de produire des fruits plus gros et en santé dans l'arbre tout entier.

FAITS DIVERS SUR LES GOÛTERS!

• Une poire est composée à 83 % d'eau. • La poire appartient à la famille des rosacées (rose) et est originaire de l'Asie de l'Est. Elle remonte à des milliers d'années! • Il s'écoule entre 6 et 8 ans entre le moment où un poirier est planté et celui où les poires peuvent être cueillies.

**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 : Agriculture et Agroalimentaire Canada (2007); Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales (2009) Ontario, Terre nourricière (2008)

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

CONSEILS PRATIQUES SUR LES LÉGUMES ET LES FRUITS

- Les poires mûres sont fermes mais leur chair cède légèrement sous la pression des doigts.
- Conservez vos poires au réfrigérateur, parce que les poires plus froides ont plus de saveur.
- Les poires de bonne qualité ont une peau lisse et n'ont pas de meurtrissures et de marques.

Source : Ontario, Terre nourricière (2008)

MOTS MÊLÉS SUR LES GOÛTERS!

roatoin _____

Indice : La province où l'on cultive nos poires fraîches!

rsiaf _____

Indice : Les poires sont plus savoureuses à cette température.

csbo _____ unajo _____

tbtaalret _____

Indice : Trois variétés courantes de poires cultivées en Ontario

euf abtceienr _____

Indice : Une importante maladie de la poire en Ontario

Élèves :

Avez-vous résolu les mots mêlés sur les goûters? Pouvez-vous nommer les variétés les plus courantes de poires cultivées en Ontario?

Parents :

Êtes-vous à la recherche de trucs rapides pour ajouter des légumes et des fruits au déjeuner, le repas le plus important de la journée? Consultez des documents comme « Peinturez votre assiette! au déjeuner ». Ils regorgent d'idées rapides et savoureuses!

Enseignants :

Utilisez la « Boîte d'outils pour les fruits et légumes » pour rendre plus dynamiques les messages que vous communiquez en classe sur les légumes et les fruits. Consultez la section 2.6 de « Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre : Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles » pour des idées d'activités.

Gardez votre équilibre!

Essayez d'intégrer la saine alimentation et l'activité physique à votre routine quotidienne. Vous entraînez-vous à faire des additions, des soustractions, des multiplications et des divisions? Essayez de démontrer votre réponse en faisant des sauts. Par exemple, pour $2 + 3 = 5$, sautez 5 fois!

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
www.fruitstendresdelontario.com