

Cinéma Public Films
propose un projet original : associer l'éducation
à l'image à l'éducation nutritionnelle.

Pommes d'amour

Mon p'tit cahier de nutrition
conçu par une diététicienne-nutritionniste

d'après le film

**LOUPS
TENDRES
ET
LOUFOQUES**

À la découverte des pommes

Dans la quatrième histoire du film, nous découvrons que Grand Loup a installé sa maison sous un pommier.

Quelle belle idée ! Il peut ainsi ranger ses affaires dans le tronc ; il peut s'abriter grâce aux feuilles et il peut aussi se restaurer avec les pommes qu'il cueille.

Des pommes fraîches...
Mmmm... quel délice !

Le sais-tu ?

La pomme est le fruit le plus consommé en France. Les toutes premières pommes apparurent il y a 80 millions d'années, mais les pommes telles que nous les connaissons aujourd'hui datent probablement de plusieurs milliers d'années avant J-C ; d'abord cultivées en Asie centrale, elles ont ensuite été progressivement apportées par les Hommes jusqu'en Europe.

En
quelques
mots



L'origine du mot "pomme"

Le mot "pomme" est issu du mot latin "pomum", qui veut dire "fruit".

Plusieurs expressions de la langue française ont été élaborées à partir de ce mot. En voici quelques-unes ; **retrouves leurs significations respectives en les reliant à leurs définitions.**

Être haut
comme trois
pommes

A

Être
bonne
pomme

B

Tomber
dans les
pommes

C

C'est ma
pomme, c'est
ta pomme...

D

1
C'est moi,
c'est toi...

2
Être naïf,
gentil

3
Être petit

4
S'évanouir

Douces, sucrées ou acidulées, juteuses ou farineuses, croquantes ou fondantes, aux couleurs variées... les pommes regorgent de saveurs et de textures différentes pour notre plus grand plaisir. Partons ensemble à leur découverte !

Réponses : A3 - B2 - C4 - D1

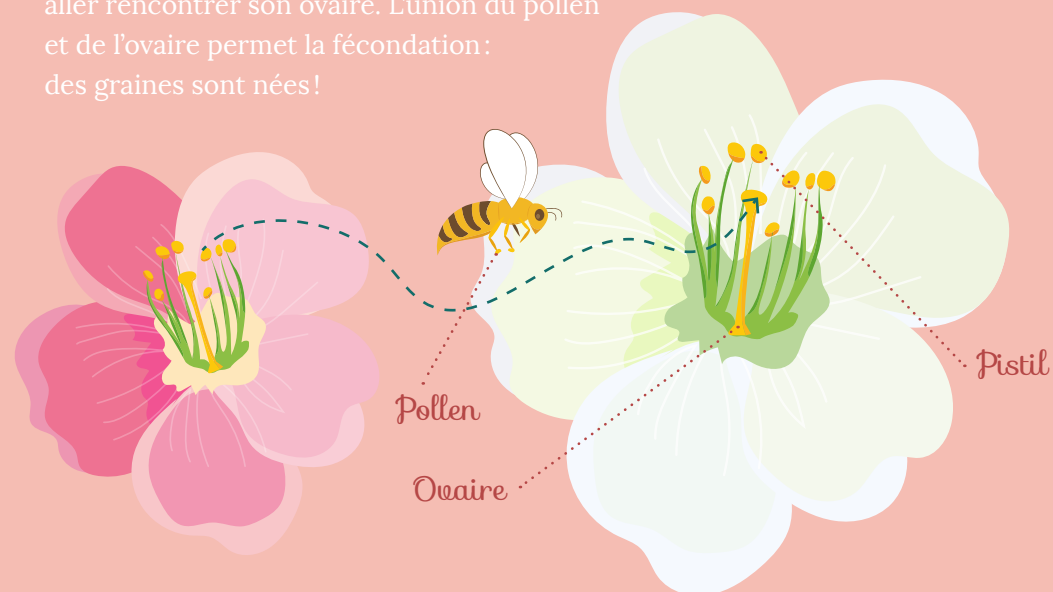


La naissance d'une pomme

La pomme est le fruit du pommier.
Mais sais-tu comment elle se crée ?
Au printemps, l'arbre fleurit: de jolies fleurs blanches ou roses apparaissent.

Prenons l'exemple de cette fleur blanche.

Grâce aux insectes ou grâce au vent, du pollen provenant d'une autre fleur se dépose sur celle-ci. Ce pollen va descendre le long de son pistil pour aller rencontrer son ovaire. L'union du pollen et de l'ovaire permet la fécondation: des graines sont nées!



La fleur va ensuite tomber et progressivement, l'ovaire va grossir et grossir encore pour protéger les graines qu'il renferme; elles sont en effet précieuses car elles permettent de perpétuer l'espèce! Le résultat de cette croissance est le fruit que tu manges.

S'il n'est pas cueilli à l'automne, il tombera au sol, se décomposera et ses graines seront libérées. Grâce à la pluie, et aux nutriments qui se trouvent dans la terre, elles germeront, pousseront pour devenir à leur tour de jolis pommiers qui donneront, quelques années plus tard, des fleurs puis des fruits.



Graine de scientifique!

Réalise ton premier plan de coupe (= vue de l'intérieur).

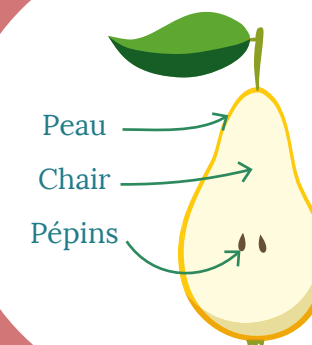
Choisis une pomme, coupe-la en deux puis suis les étapes ci-dessous (aide-toi de l'exemple du plan de coupe de la poire)

Titre

- Donne un titre à ton schéma
- Dessine les détails de la pomme avec un crayon à papier
- Écris la légende en indiquant les 3 parties principales du fruit
- Trace les flèches depuis ces mots vers les parties de ton dessin correspondantes
- Choisis un feutre correspondant à la couleur de ta pomme, puis repasses sur le contour pour faire apparaître la couleur de la peau
- Choisis un autre feutre correspondant à la couleur des pépins et de la queue, afin de les rendre réalistes

Félicitations, ton plan de coupe est fini!

plan de coupe d'une poire



1001 pommes

A l'époque gréco-romaine, seules 6 variétés de pommes étaient dénombrées. Aujourd'hui, il en existe plus de 6 000 aux couleurs et saveurs différentes !

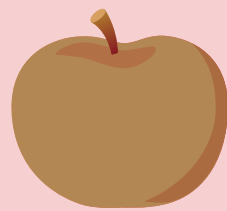
En voici quelques-unes ; entoure en rouge celles que tu as déjà goûtées et en vert celle que tu préfères.



Cortland



Gala



Russet



Boskoop



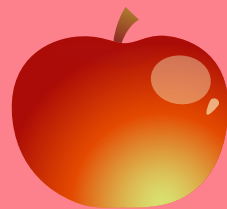
Reinette grise



Breaburn



Golden



Elstar



Fuji



Granny Smith



Jonathan



Jonagold



Calville



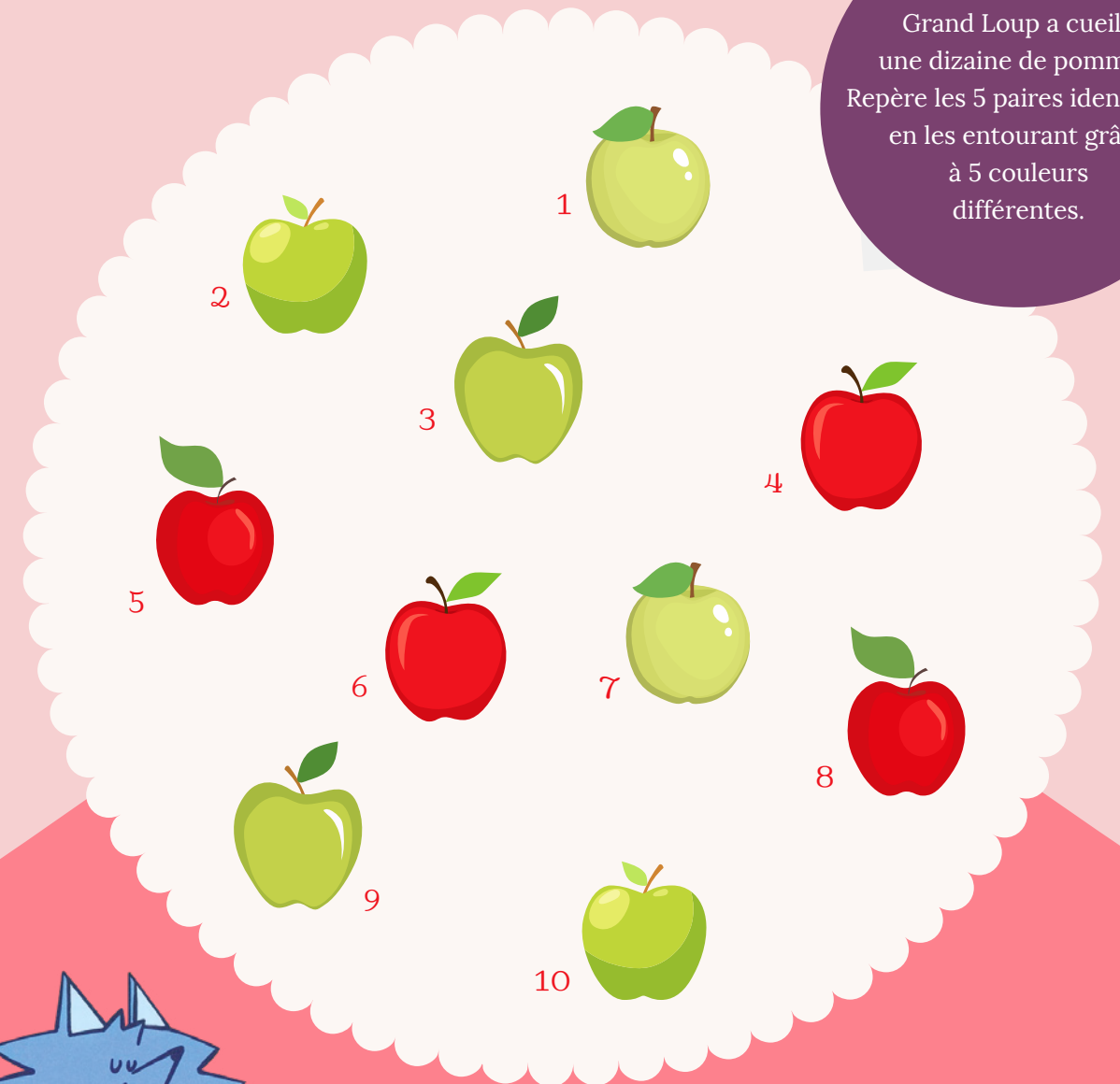
Jazz



Reinette

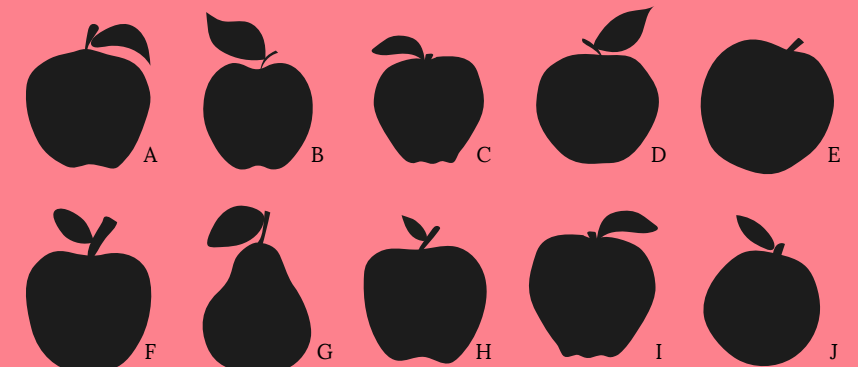
Des paires de pommes

Grand Loup a cueilli une dizaine de pommes. Repère les 5 paires identiques en les entourant grâce à 5 couleurs différentes.



Où est l'intrus ?

Un intrus s'est glissé dans la cueillette de Petit loup : retrouve-le !



Réponses : 1/7 - 2/10 - 3/9 - 4/6 - 5/8 ; l'intrus est le G.

Côté nutrition

La pomme fraîche est un aliment naturel qui regorge de bonnes choses pour notre corps !

De l'eau

Elle hydrate les cellules

Du sucre naturel

Il apporte de l'énergie

Des fibres

Elles bichonnent les intestins

Des vitamines, minéraux et oligoéléments

Ils permettent à l'organisme de fonctionner correctement



Crue ou cuite ?

Consommée crue, la pomme t'apporte toutes ces substances. Mais dès qu'elle est cuite (pomme au four, compote), elle en perd une grande partie : pense à alterner ta consommation !

Attention aux pesticides !

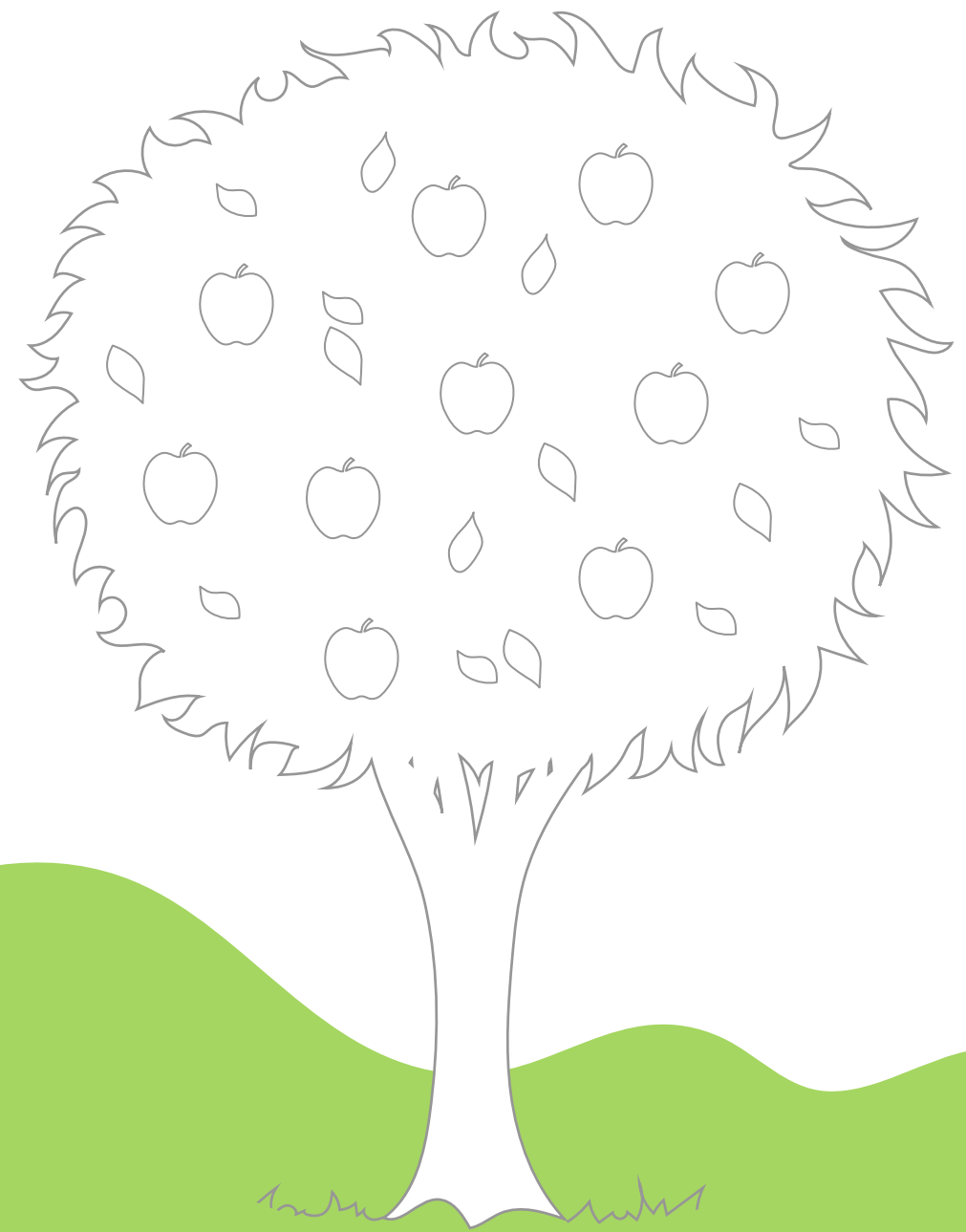
La majorité des pommes vendues aujourd'hui sont cultivées avec des pesticides. Ces produits sont toxiques pour l'environnement et pour notre santé ; mieux vaut les éviter.

Pour cela, tu peux peler leur peau avant de les manger. Ou, si tu en as la possibilité, tu peux acheter des pommes issues de l'agriculture biologique ou issues de vergers non traités par des produits chimiques (dans ce cas, la peau peut être consommée).

Connais-tu le paronyme du mot "pomme" ?

Pommier en fleurs

Quelles couleurs choisiras-tu pour redonner vie à ce pommier ?



Les paronymes sont des mots différents mais qui se ressemblent beaucoup d'un point de vue de leur écriture et de leur prononciation.

Le paronyme de "pomme" est "paume" (le creux de la main). En effet, seules 3 lettres les distinguent ; de plus, le "o" de "pomme" se prononce en "o" ouvert alors que celui de "paume" est un "o" fermé !



En cuisine!

Voici trois recettes très simples à réaliser!

Salade fraîcheur

Ingrédients

- ★ Une endive
- ★ Une demi-pomme
- ★ Quelques raisins secs
- ★ Un quart d'avocat
- ★ De l'huile d'olive
- ★ Du citron ou du vinaigre de cidre

Recette

Lave les endives, épluche la pomme si elle n'est pas bio. Coupe les endives en petits tronçons, et la pomme et l'avocat en petits morceaux. Dispose les dans un saladier, ajoute-y les raisins secs, un filet d'huile d'olive et quelques gouttes de citron ou de vinaigre puis mélange le tout.



Smoothie pomme-banane

Ingrédients

- ★ Une pomme
- ★ Un demi verre de lait ou de boisson végétale
- ★ Une banane

Recette

Épluche les fruits et épépine la pomme. Coupe les fruits en morceaux. Verse le liquide dans le bol d'un robot mixeur, ajoute les fruits coupés puis mixe le tout.



Pomme cuite à la cannelle

Ingrédients

- ★ Une pomme
- ★ Une pincée de cannelle
- ★ De l'eau
- ★ Du miel si besoin

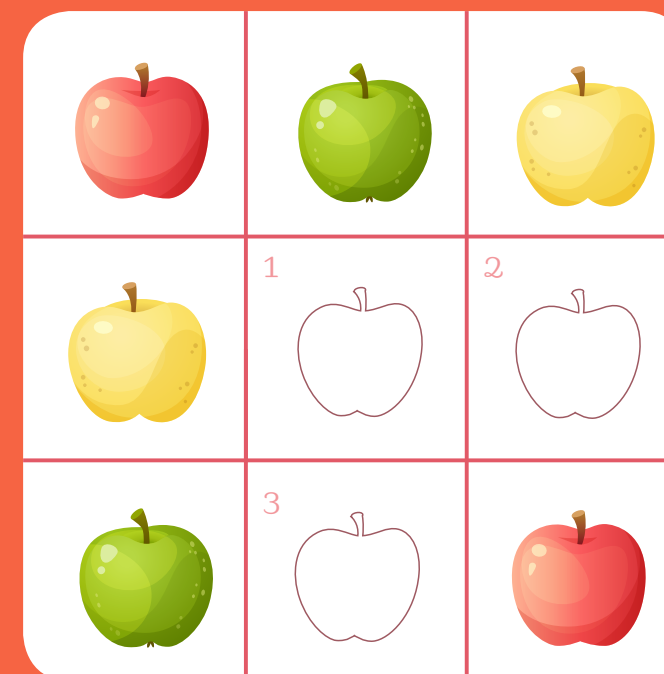
Recette

Épluche la pomme si elle n'est pas bio. Coupe-la en morceaux puis mets-les dans une casserole avec deux cuillers à soupe d'eau et une pincée de cannelle. Recouvre le tout avec un couvercle et fais chauffer jusqu'à ce que les morceaux de pomme soient tendres. Si la pomme est peu sucrée, ajoute une cuiller à café de miel sur les fruits, une fois cuits.



Le sudoku fruité

Complète cette grille de sudoku en coloriant les pommes de la bonne couleur, sachant que chacune des pommes ne doit apparaître qu'une seule fois sur chaque ligne et sur chaque colonne.



Le labyrinthe fruité

Aide le vers de terre à retrouver le chemin le conduisant aux pépins.



Réponses: 1 = pomme rouge / 2 = pomme verte / 3 = pomme jaune




Cinéma Public Films


21 rue Médéric, 92250 La Garenne-Colombes

Conception et rédaction

Élodie Bois

Rejoignez-nous sur 

Partenaires

Télérama  biocoop