



LES INGRÉDIENTS DU SUCCÈS À LA STATION SPATIALE INTERNATIONALE



FEUILLE D'ACTIVITÉ

NOM : _____

Un astronaute s'entraîne en vue de sa mission à venir à bord de la Station spatiale internationale. Il doit s'assurer de consommer des repas sains et équilibrés afin de rester en santé et d'avoir toute l'énergie et la concentration nécessaires à son entraînement. Aidez l'astronaute à faire des choix santé à l'épicerie grâce à la liste d'ingrédients et le tableau de la valeur nutritive qui figurent sur les différents produits alimentaires préemballés.

1. L'astronaute souhaite choisir la soupe ayant la plus faible teneur en sodium. Encerclez la soupe qui contient le moins de sodium parmi toutes les soupes ci-dessous. *Conseil : la portion de référence n'est pas la même pour toutes les soupes.*

Soupe aux tomates et aux légumes

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 1 tasse (250 mL) Per 1 cup (250 mL)	
Calories 60	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Lipides / Fat 1 g	1 %
saturés / Saturated 0.4 g	2 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydate 10 g	
Fibres / Fibre 1 g	3 %
Sucres / Sugars 3 g	3 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 340 mg	14 %
Potassium 175 mg	4 %
Calcium 20 mg	2 %
Fer / Iron 0.5 mg	3 %
* 5 % ou moins c'est peu , 15 % ou plus c'est beaucoup * 5% or less is a little , 15% or more is a lot	

Soupe bœuf, légumes et orge

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 1 tasse (250 mL) Per 1 cup (250 mL)	
Calories 70	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Lipides / Fat 1.5 g	2 %
saturés / Saturated 0.5 g	3 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydate 11 g	
Fibres / Fibre 2 g	9 %
Sucres / Sugars 1 g	1 %
Protéines / Protein 4 g	
Cholestérol / Cholesterol 5 mg	
Sodium 520 mg	22 %
Potassium 375 mg	8 %
Calcium 20 mg	2 %
Fer / Iron 0.5 mg	3 %
* 5 % ou moins c'est peu , 15 % ou plus c'est beaucoup * 5% or less is a little , 15% or more is a lot	

Soupe au poulet et aux légumes

Valeur nutritive Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 mL) Per 1/2 cup (100 mL)	
Calories 20	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydate 3 g	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 0 g	0 %
Protéines / Protein 1 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 340 mg	14 %
Potassium 30 mg	1 %
Calcium 10 mg	1 %
Fer / Iron 0.25 mg	1 %
* 5 % ou moins c'est peu , 15 % ou plus c'est beaucoup * 5% or less is a little , 15% or more is a lot	

2. L'astronaute aime les bleuets et les graines de lin, et il cherche une barre de céréales contenant ces ingrédients en fortes proportions qu'il pourra apporter à bord de la Station. Consultez la liste des ingrédients ci-dessous et choisissez une barre de céréales qui contient une forte teneur en bleuets et en graines de lin. Expliquez votre raisonnement. *Conseil : mettez en surbrillance les ingrédients souhaités.*

Barre de céréales n° 1	Barre de céréales n° 2	Barre de céréales n° 3
<p>Ingrédients : Flocons d'avoine entière biologiques • sirop de tapioca biologique • quinoa croustillant biologique • sucre de canne biologique • bleuets sauvages biologiques déshydratés (bleuets biologiques, sucre biologique, huile de tournesol biologique) • amandes biologiques • huile de tournesol biologique • miel biologique • sel • beurre d'arachide biologique (arachides blanchies grillées à sec, huile de palme biologique, sel) • graines de lin partiellement broyées • saveur naturelle</p> <p>Contient : arachides</p>	<p>Ingrédients : Avoine à grains entiers • sucre • huile de canola • morceaux de chocolat noir (sucre, liqueur de chocolat, beurre de cacao, lécithine de soya, arôme naturel, sel) • graines de lin • farine de riz • cacao • sirop de sucre brun • sel • arôme naturel • bicarbonate de sodium • lécithine de soya</p> <p>Contient : soya</p>	<p>Ingrédients : Mélange de grains entiers (avoine, riz brun, millet, farine d'avoine, sarrasin, amarante, quinoa) • graines de lin entières et moulues • bleuets déshydratés • purée de bleuets • sirop de tapioca • sirop de canne séché • huile de canola • extrait de vanille • purée de prunes • jus de pomme • sel marin • fibres d'agrumes • pectine d'agrumes • essence naturelle</p>

3. L'astronaute veut apporter des fruits secs sans sucre ajouté pour sa mission de six mois à bord de la Station. Nous sommes le 8 octobre 2019 et l'astronaute arrivera à bord de la Station spatiale le 4 décembre 2019. Laquelle des dates de péremption (« Meilleur avant ») ci-dessous permettrait de conserver le mieux la fraîcheur du produit pendant toute la durée de la mission de l'astronaute?
- 20 AL 10
 - 20 JA 30
 - 20 OC 15
 - 20 MR 5

Expliquez votre réponse :



1. Pour le souper, l'astronaute se prépare un chili végétarien avec des haricots noirs en conserve à faible teneur en sodium. Il consomme un quart (1/4) de tasse de haricots noirs dans un petit bol de chili. À l'aide du tableau de la valeur nutritive des haricots en conserve, indiquez la quantité de protéines (g) que **la portion de haricots noirs** fournit à l'astronaute.

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse de haricots en conserve et égouttés (91 g) / Per 1/2 cup canned, drained beans (91 g)	
Calories 120	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Lipides / Fat 0.5 g	1 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydrate 22 g	
Fibres / Fibre 6 g	25 %
Sucres / Sugars 0 g	0 %
Protéines / Protein 8 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 325 mg	7 %
Calcium 25 mg	2 %
Fer / Iron 2 mg	11 %
* 5 % ou moins c'est peu , 15 % ou plus c'est beaucoup * 5% or less is a little , 15% or more is a lot	

Quantité de protéines contenue dans le bol de chili de l'astronaute = _____ g

