



MAÎTRE CUISINIER SUR MARS



CONDITION PHYSIQUE
ET NUTRITION

DESCRIPTION DE LA MISSION

Au cours de cette activité, les participants travaillent en groupe. Chaque groupe conçoit un produit alimentaire destiné à une mission sur Mars et qui respecte le *Guide alimentaire canadien*. Le produit alimentaire peut être une collation ou un mets pour le déjeuner, le dîner ou le souper. Une fois cuisinés, les différents produits alimentaires conçus par les groupes pourraient représenter l'apport alimentaire d'une journée ou plus pour des astronautes sur Mars.

PROGRAMME

Description	Durée
Explication de l'activité	15 minutes
Présentation de le feuillet du participant	15 minutes
Création des groupes	5 minutes
Phase 1 : Planification initiale	60 minutes
Phase 2 : Conception du produit alimentaire (si possible, les groupes peuvent cuisiner leur produit alimentaire pendant cette phase)	60 minutes
Phase 3 : Planification de la présentation	60 minutes
Présentations et conclusion	60 minutes
Total	Environ 4,5 heures

Difficulté : **MODÉRÉE**

Durée : **4,5 HEURES**

Matériel : **MODÉRÉ**

BUT

Faire appel à la créativité et à l'innovation pour concevoir un produit alimentaire destiné à une mission sur Mars, qui respecte le *Guide alimentaire canadien* et qui a bon goût, une texture agréable et une odeur appétissante.

OBJECTIFS

Au terme de cette activité, les participants :

- se seront familiarisés avec le *Guide alimentaire canadien*;
- sauront quels types d'aliments les astronautes mangent en mission de longue durée.



MATÉRIEL

- Feuillelet du participant
- *Guide alimentaire canadien*, en ligne à guide-alimentaire.canada.ca

Les participants peuvent se tourner vers les activités suivantes d'Astronautes juniors en guise de ressources :

- Vivre et manger dans l'espace
- Rencontres culinaires du troisième type
- Les ingrédients du succès à la Station spatiale internationale
- Repas sains en microgravité
- Un bon goût d'Ô Canada! à la Station spatiale internationale

Chaque groupe créera une présentation pour dire :

1. de quel type de produit alimentaire il s'agit et son nom;
2. en quoi ce produit alimentaire contribue à une alimentation saine;
3. comment le produit alimentaire sera traité et emballé.

Si cela est possible, les participants montreront leur produit alimentaire aux autres participants.

FEUILLET DU PARTICIPANT

CONTEXTE

Pour que les astronautes en mission sur la Lune, sur Mars ou plus loin puissent rester en santé, il leur sera important de consommer des aliments nutritifs à longue durée de conservation. C'est ici que vous entrez en jeu. Vous aurez pour tâche de créer, pour un astronaute appelé à se rendre sur Mars, un nouveau produit alimentaire savoureux respectant le *Guide alimentaire canadien*. Pour vous aider dans cette tâche, vous pouvez utiliser les informations relatives aux aliments spatiaux que l'on retrouve dans les activités ci-dessous de la campagne Astronautes juniors (demandez à votre éducateur de vous fournir ces activités) :

- Vivre et manger dans l'espace
- Rencontres culinaires du troisième type
- Les ingrédients du succès à la Station spatiale internationale
- Repas sains en microgravité
- Un bon goût d'Ô Canada! à la Station spatiale internationale

Si vous avez accès à une cuisine et à un garde-manger, vous pouvez même préparer le produit alimentaire que votre équipe aura conçu.

EXIGENCES

Concevoir un aliment spatial et le présenter à vos collègues chefs spatiaux. Votre présentation devrait inclure les informations suivantes.

- Le nom et le type du produit alimentaire.
- Une explication sur la façon dont le produit alimentaire contribue à l'alimentation saine d'un astronaute.
- La durée de conservation du produit (cette durée peut être estimée à partir de produits similaires).
- Les étapes nécessaires à la création du produit alimentaire.
- La méthode d'emballage du produit alimentaire afin qu'il soit adapté à l'environnement spatial.
- Une explication sur la raison pour laquelle ce produit alimentaire devrait être emporté en mission sur Mars.



PHASE 1 : PLANIFICATION INITIALE

Servez-vous des questions d'orientation et de l'encadré ci-dessous pour prendre des notes ou résumer les discussions au sujet de votre produit alimentaire.

Questions d'orientation

1. Quel type de produit alimentaire allez-vous concevoir?
2. En quoi ce produit alimentaire contribuera-t-il à l'alimentation saine d'un astronaute?
3. Que ferez-vous pour que le produit alimentaire soit savoureux pour l'astronaute?
4. Comment emballerez-vous le produit alimentaire pour qu'il puisse se conserver longtemps dans l'espace?



PHASE 2 : CONCEPTION DU PRODUIT ALIMENTAIRE

Utilisez les questions d'orientation et l'encadré ci-dessous pour concevoir votre produit alimentaire.

Questions d'orientation

1. À quoi ressemblera le produit alimentaire, que goûtera-t-il et quel sera son arôme?
2. Quelle sera sa texture?
3. Quels ingrédients trouve-t-on dans ce produit alimentaire?
4. Quelles sont les étapes, de la première à la toute dernière, pour préparer ce produit alimentaire?

PHASE 3 : PLANIFICATION DE LA PRÉSENTATION

Votre présentation devrait déterminer et expliquer les éléments suivants :

1. Le nom et le type du produit alimentaire.
2. La durée de conservation du produit.
3. La manière dont le produit alimentaire contribue à l'alimentation saine d'un astronaute.
4. La manière dont le produit alimentaire sera transformé et emballé.
5. La raison pour laquelle ce produit alimentaire convient à une mission sur Mars.
6. Votre expérience dans le cadre de cette activité.

Faites la planification avec votre groupe et inscrivez vos notes et vos idées ci-dessous.

