



# REPAS SAINS EN MICROGRAVITÉ



CONDITION PHYSIQUE  
ET NUTRITION

## DESCRIPTION DE LA MISSION

À partir d'aliments disponibles à bord de la Station spatiale internationale, les participants doivent composer pour un astronaute un repas équilibré qui respecte les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

Difficulté : **FACILE**

Durée : **45 MINUTES**

Matériel : **PEU**

## PRÉPARATION DE LA MISSION

### PROGRAMME

Description	Durée
Présentation de la leçon	15 minutes
Activité individuelle <ul style="list-style-type: none"> <li>Laissez aux participants le temps de consulter le <i>Guide alimentaire canadien</i>.</li> <li>Distribuez aux participants le menu typique d'aliments spatiaux du Canada et de la Station spatiale internationale.</li> <li>Laissez aux participants le temps de composer un repas équilibré pour un astronaute.</li> </ul>	30 minutes
<b>Total</b>	<b>45 minutes</b>

### BUT

Permettre aux participants d'accroître leurs connaissances sur la planification de repas sains.

### OBJECTIFS

À la fin de la leçon, les participants pourront :

- composer, pour un astronaute à bord de la Station, un repas équilibré qui respecte les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

### MATÉRIEL

- Contexte
- Feuilles de travail de l'activité
- Crayons et marqueurs de couleur

### ACTIVITÉ

Les participants composeront un repas pour un astronaute à partir de la liste d'aliments spatiaux fournie.



## CONTEXTE

L'environnement alimentaire d'une personne englobe ses milieux social et physique, et peut influencer sur ce qu'elle mange et sur ses habitudes à l'égard des repas. Il a une incidence sur les types d'aliments disponibles, l'accès à la nourriture et les informations nutritionnelles présentées à la population.

L'environnement alimentaire de la Station spatiale internationale (SSI) est très différent de celui sur Terre. Les astronautes à bord de la SSI mangent une variété d'aliments provenant des États-Unis, de la Russie, du Canada, d'Europe et du Japon. On réalise l'inventaire des aliments dans la SSI pour s'assurer que les astronautes ont suffisamment de nourriture en orbite. Des vivres leur sont expédiés tous les quelques mois. L'alimentation des astronautes est fondée en grande partie sur un menu permanent qui peut être agrémenté des aliments favoris des membres de l'équipage, pourvu que ces aliments respectent les exigences du vol spatial. Les astronautes choisissent généralement leurs aliments d'un à deux ans avant leur départ pour la Station. Les aliments disponibles à bord de la SSI sont emballés en portions individuelles. Ainsi, les astronautes devront peut-être combiner différents aliments pour constituer un repas satisfaisant et équilibré. Par exemple, un astronaute pourrait choisir un emballage de poulet réhydratable et l'associer à des sachets d'épinards et de riz brun.

À bord de la SSI, on prépare la nourriture en la réchauffant ou en la réhydratant et on la mange directement de l'emballage. Les astronautes n'utilisent ni assiette ni bol. De manière générale, ils ont un horaire chargé et des échéanciers serrés. Ils doivent donc consommer des aliments à préparation rapide ou prêts-à-manger qui fournissent suffisamment d'énergie et de nutriments pour leur permettre de réaliser leur travail. Les astronautes mangent habituellement trois repas et une collation par jour.

Que vous soyez un astronaute à bord de la Station spatiale ou quelqu'un sur Terre, il est important de consommer une grande variété d'aliments sains pour obtenir tous les nutriments et les vitamines essentiels au bon fonctionnement de votre corps.

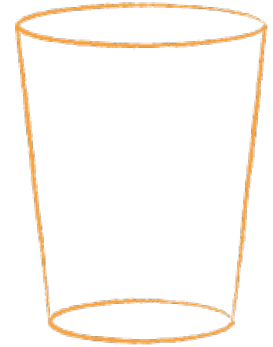
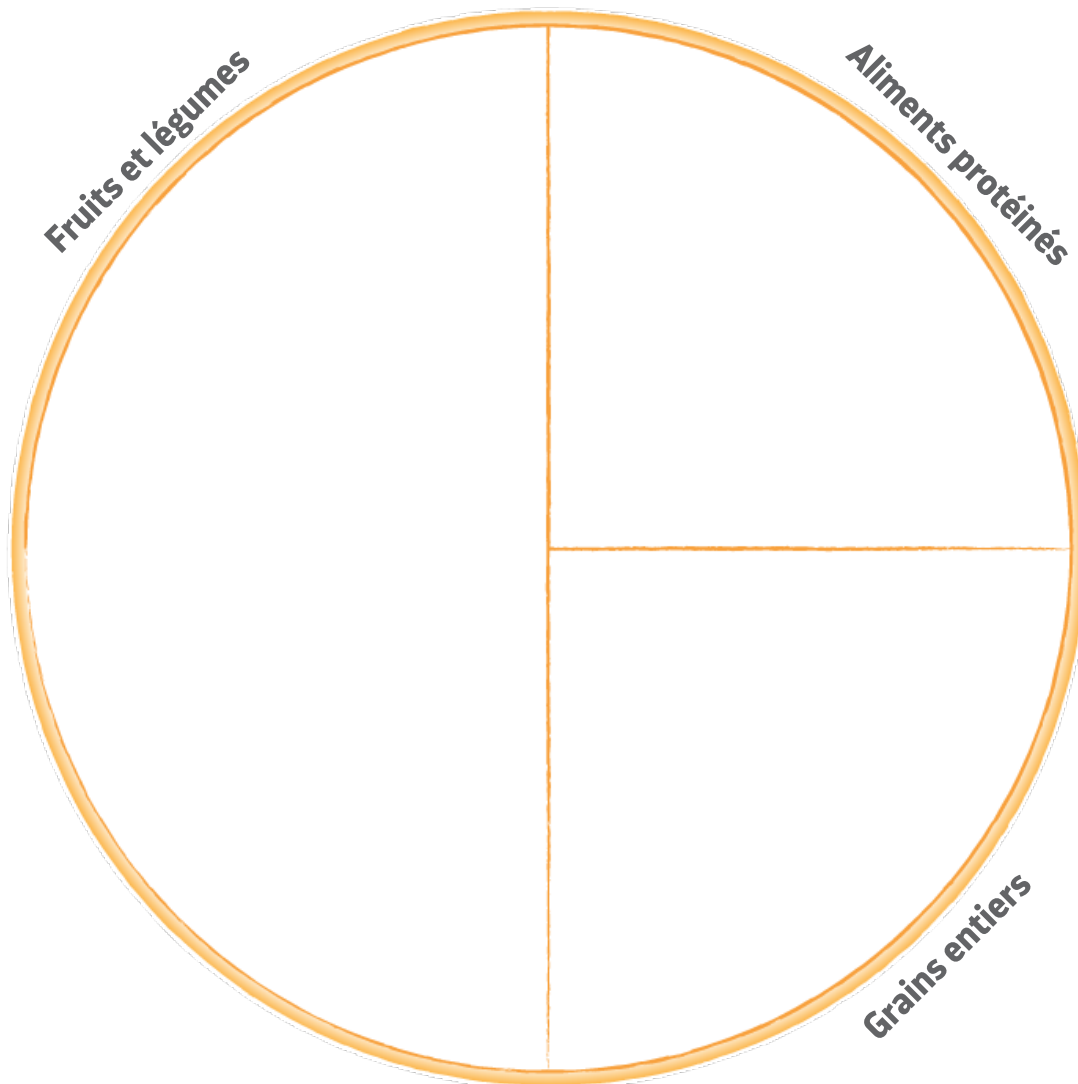
Pour obtenir davantage d'information, visitez les sites suivants :

<http://www.asc-csa.gc.ca/fra/astronautes/vivre-dans-l-espace/alimentation-dans-l-espace.asp>

# ACTIVITÉ : PLANIFIER UN REPAS SAIN POUR UN ASTRONAUTE VIVANT DANS LA STATION SPATIALE INTERNATIONALE (SSI)

Choisissez des aliments dans la liste « **Aliments disponibles à la Station spatiale internationale** » pour composer un repas qui respecte le *Guide alimentaire canadien*. Écrivez le nom des aliments ou dessinez-les dans l'assiette ci-dessous. Répondez ensuite aux questions.

**REPAS :** \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ verre(s)

de \_\_\_\_\_

(1 verre = 250 ml)

1. Quels éléments de la liste « Aliments disponibles à la Station spatiale internationale » respectent le mieux le *Guide alimentaire canadien*? Pourquoi?

---

---

---

---

---



2. Quels aliments de la liste les astronautes devraient-ils manger moins souvent? Pourquoi?

---

---

---

---

---

3. Choisissez trois aliments de la liste qui devraient être consommés moins souvent. Comment pourriez-vous les rendre plus sains?

---

---

---

---

---

4. Quels sont les aliments que vous ajouteriez au menu d'aliments spatiaux pour que les astronautes puissent manger en respectant plus souvent les recommandations du *Guide alimentaire canadien*?

---

---

---

---

---

## ALIMENTS DISPONIBLES À BORD DE LA STATION SPATIALE INTERNATIONALE

Voici certains des aliments qui figurent en permanence au menu de la Station spatiale internationale, dont certains sont des spécialités canadiennes.

Aliments protéinés	Quantité
Amandes	1 sachet
Fèves au lard	1 sachet
Galette de saucisse	1 sachet
Haricots noirs	1 sachet
Œufs brouillés	1 sachet
Pain de viande	1 sachet
Pâté de crabe	1 boîte
Pâté de homard	1 boîte
Pâté de saumon fumé	1 sachet
Poitrine de bœuf barbecue	1 sachet
Ragoût de bœuf	1 sachet
Saucisses à déjeuner	1 sachet
Saumon glacé à l'érable	1 sachet
Saumon rouge fumé	1 sachet
Tofu cuit au four	1 sachet
Yogourt au moka	1 boîte
Yogourt aux bleuets et aux fraises	1 sachet

Grains entiers	Quantité
Craquelins au blé et aux grains entiers	1 sachet
Gaufres	1 sachet
Granola	1 sachet
Gruau de maïs au beurre	1 sachet
Pains plats de blé entier	1 sachet
Pâtes au pesto	1 sachet
Riz brun	1 sachet
Riz pilaf	1 sachet
Salade de riz sauvage	1 sachet
Tortillas	1 sachet

Fruits et légumes	Quantité
Asperges	1 sachet
Chou-fleur au fromage	1 sachet
Compote de pommes	1 sachet
Épinards à la crème	1 sachet
Haricots verts et champignons	1 sachet
Légumes variés	1 sachet
Pêches	1 sachet
Poires	1 sachet
Poivrons rouges déshydratés	1 sachet
Rondelles de carottes	1 sachet

Viandes ou aliments à combiner	Quantité
Cari de crevettes et riz	1 sachet
Casserole de nouilles au thon	1 sachet
Chili au bison	1 sachet
Chili végétarien	1 sachet
Flocons de maïs et lait	1 sachet
Gruau cannelle et pommes	1 sachet
Lasagne à la viande	1 sachet
Macaroni au fromage	1 sachet
Quiche aux légumes	1 sachet
Risotto aux champignons et au fromage	1 sachet
Salade de quinoa aux légumes	1 sachet
Soupe aux lentilles	1 sachet
Soupe aux pois cassés	1 sachet

Autres aliments	Quantité
Barre granola	1 barre
Pouding à la banane	1 sachet
Pouding au chia	1 sachet

