



# LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN EN ORBIT, C'EST UNE BONNE CHOSE!



NOM : \_\_\_\_\_

## FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ACTIVITÉ N° 1 : PARCOURIR LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Les astronautes qui séjournent dans la Station spatiale internationale (SSI) doivent être énergiques et en santé afin de réaliser leurs tâches et des expériences scientifiques à bord de la SSI.

Parcourez le *Guide alimentaire canadien* et répondez aux questions associées.

Accédez au Guide à l'adresse : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

1. Combien de fruits et de légumes différents pouvez-vous identifier dans l'assiette saine? À quels autres fruits et légumes penseriez-vous?

---

---

---

---

2. a. Selon vous, pourquoi l'assiette saine comprend-elle 50 % de fruits et légumes?

---

---

---

---

- b. Nommez quelques exemples de nutriments importants contenus dans les fruits et légumes.

---

---

---

---

3. Manger des aliments à grains entiers à forte teneur en fibres peut aider à diminuer le risque de certaines maladies comme :

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ et  
\_\_\_\_\_.

4. Vous cuisinez du poulet et une salade de haricots pour votre famille et vos amis. Énumérez différentes méthodes de préparation et des techniques d'assaisonnement que vous pouvez employer pour présenter un repas sain.



4. Vous cuisinez du poulet et une salade de haricots pour votre famille et vos amis. Énumérez différentes méthodes de préparation et des techniques d'assaisonnement que vous pouvez employer pour présenter un repas sain.

---

---

---

---

5. Décrivez un repas qui contient des protéines d'origine végétale que vous pourriez créer pour le souper et expliquez en quoi consommer des protéines constitue un choix sain.

---

---

---

---

6. Quelle est la différence entre les bons gras et les gras saturés? Énumérez trois aliments à forte teneur en gras saturés dont vous pourriez limiter la consommation.

---

---

---

---

7. Quels sont les avantages de prendre le temps de manger?

---

---

---

---

8. Créez un objectif d'alimentation saine que vous pourriez atteindre aujourd'hui.

---

---

---

---

