



LES PIEDS DANS LES PLATS? NON! DE BONS PETITS PLATS? OUI!



CONDITION PHYSIQUE
ET NUTRITION

DESCRIPTION DE LA MISSION

Dans le cadre de cette activité, les participants se prépareront un dîner comme un astronaute à bord de la Station spatiale internationale. Ils le feront avec des aliments semblables à ceux qui se trouvent dans la Station, comme des fruits et des légumes déshydratés, des tortillas, du thon, des haricots et du riz instantané.

Difficulté : **FACILE**

Durée : **60 À 70 MINUTES**

Matériel : **MODÉRÉ**

PRÉPARATION DE LA MISSION

PROGRAMME

Description	Durée
Préparation <ul style="list-style-type: none"> • Demander aux participants de prêter main-forte • Préparez des vidéos sur l'alimentation dans l'espace à visionner plus tard (voir la liste ci-dessous). 	5 à 10 minutes
Explication de l'activité	5 minutes
Préparation du dîner spatial	10 à 15 minutes
<ul style="list-style-type: none"> • Si des participants veulent des légumes déshydratés, leur donner l'option de les réhydrater. • S'ils souhaitent les réhydrater, ils peuvent les placer dans un bol et c'est l'éducateur qui y versera de l'eau chaude. Laisser les légumes se réhydrater pendant au moins une minute. 	Variable
Dégustation et discussion tout en regardant des vidéos sur l'alimentation dans l'espace.	30 minutes
Nettoyage	10 minutes
Total	60 à 70 minutes

BUT

Apprendre aux participants en quoi consiste l'alimentation dans l'espace en les exposant à une variété d'aliments et en leur montrant des façons créatives de les préparer.

OBJECTIFS

À la fin de la mission, les participants pourront :

- expliquer comment se préparer à manger dans l'espace.



PRÉPARATION DE LA MISSION

MATÉRIEL

- Formulaire de déclaration d'allergies
- Aliments pour le dîner
 - 1 paquet de tortillas de grains entiers
 - des haricots noirs
 - du riz instantané
 - des légumes déshydratés, comme des tomates ou des champignons (sans huile ni sel ajouté)
 - du houmous ou de la salsa
 - du thon
- un ouvre-boîte
- des cuillères et des fourchettes pour les haricots, le riz, les légumes, le houmous et le thon
- une bouilloire et un micro-ondes
- de petits bols pour permettre aux participants de réhydrater les légumes (facultatif)
- des assiettes (encourager les participants à apporter une assiette de la maison)

QUELQUES JOURS AVANT L'ACTIVITÉ

Imprimer le formulaire de déclaration d'allergies et demander aux participants et à leurs parents de le remplir et le signer.

PRÉPARATION

- Préparer ou télécharger certaines des vidéos ci-dessous sur l'alimentation dans l'espace :
 - Au menu en orbite... https://www.asc-csa.gc.ca/fra/recherche/video/regarder.asp?v=1_emjrh8p6
 - Comment les astronautes assaisonnent-ils leurs repas dans l'espace?
https://www.asc-csa.gc.ca/fra/recherche/video/regarder.asp?v=1_7rit5kfo
 - Les cinq sens dans l'espace
le goût https://www.asc-csa.gc.ca/fra/recherche/video/regarder.asp?v=1_pa0d2b8u
 - Du chili dans l'espace https://www.asc-csa.gc.ca/fra/recherche/video/regarder.asp?v=1_shki9h7r
 - Le miel dans l'espace https://www.asc-csa.gc.ca/fra/recherche/video/regarder.asp?v=1_fjv0dfwj
 - Chris Hadfield et ses aliments spatiaux canadiens volants
https://www.asc-csa.gc.ca/fra/recherche/video/regarder.asp?v=1_ehubtl5a
 - La cuisine spatiale de Chris Hadfield
https://www.asc-csa.gc.ca/fra/recherche/video/regarder.asp?v=1_oe54g7w8
 - La cuisine de Chris – Partie Deux : les épinards spatiaux contre-attaquent!
https://www.asc-csa.gc.ca/fra/recherche/video/regarder.asp?v=1_x9m98k6m
- Nettoyer une table ou une station de travail pour déposer les aliments, les assiettes, les ustensiles, les cuillères de service et les serviettes.
- Faire cuire le riz instantané dans le micro-ondes.
- Déposer les aliments sur la table et ouvrir les emballages.
Nota : Placer le houmous et le thon à des côtés opposés de la table avec des cuillères distinctes pour éviter la contamination croisée.

ACTIVITÉ

Les participants profiteront d'un « dîner spatial » amusant en se préparant à manger avec des aliments qui se trouvent couramment à bord de la Station spatiale internationale.

EXEMPLE DE PRIX DÉTAILLÉ (TAXES EN SUS)*

Produit	Prix unitaire	Prix pour 30 participants
Thon pâle en morceaux dans l'eau, 170 g	1,17 \$	3,51 \$ (3 boîtes)
Tortillas de blé entier, diamètre de 7 po (10 tortillas)	2,97 \$	8,91 \$ (3 paquets)
Haricots noirs sans sel ajouté	0,88 \$	2,64 \$ (3 conserves)
Riz instantané blanc à grains longs, 700 g	3,47 \$	3,47 \$
Tomates séchées au soleil, 85 g	2,47 \$	2,47 \$
Houmous nature, 454 g	4,97 \$	4,97 \$
Ensemble d'ustensiles	2,88 \$	2,88 \$
Serviettes en papier	1,97 \$	1,97 \$
TOTAL	20,78 \$	30,82 \$

* Prix tirés du site Walmart.ca. Vous n'êtes pas obligés d'acheter ces produits en particulier.

COMBINAISONS POSSIBLES POUR SE PRÉPARER À MANGER

1. Burrito végétarien aux haricots

- 1 tortilla
- 1 c. à s. de houmous ou de salsa
- 3 cuillères complètes de haricots
- 2 cuillères complètes de riz
- 2 tomates déshydratées*

* Les tomates déshydratées ajouteront du croquant.

Préparation

1. Déposer une tortilla sur une assiette.
2. Tartiner la tortilla avec 1 c. à s. de houmous ou de salsa.
3. Garnir de haricots et de riz.
4. Ajouter les tomates déshydratées.
5. Rouler délicatement la tortilla pour former un burrito.
6. Bon appétit!

2. Burrito au thon

- 1 tortilla
- 1 c. à s. de houmous ou de salsa
- 2 c. à s. de thon
- 2 cuillères complètes de riz
- Légumes réhydratés

Préparation

1. Déposer une tortilla sur une assiette.
2. Tartiner la tortilla avec le houmous ou le salsa.
3. Garnir de thon.
4. Garnir de riz.
5. Réhydrater un peu de légumes et les mettre sur la tortilla.
6. Rouler délicatement la tortilla pour former un burrito.
7. Bon appétit!



FORMULAIRE DE DÉCLARATION D'ALLERGIE

En classe, nous fournirons des ingrédients aux participants pour qu'ils créent leur propre « dîner spatial » le _____ (date). Veuillez déclarer les allergies alimentaires de votre enfant. Si vous ne souhaitez pas que votre enfant participe, veuillez fournir son dîner pour cette journée.

Nom de participant : _____

Personne à contacter en cas d'urgence : _____

Numéro de téléphone en cas d'urgence : _____

Allergies alimentaires du participant : (inscrivez « aucune » le cas échéant)

Signature du parent ou du gardien : _____

Date : _____

Signature de participant : _____

Date : _____

