



REPAS SAINS EN MICROGRAVITÉ

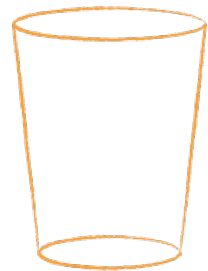
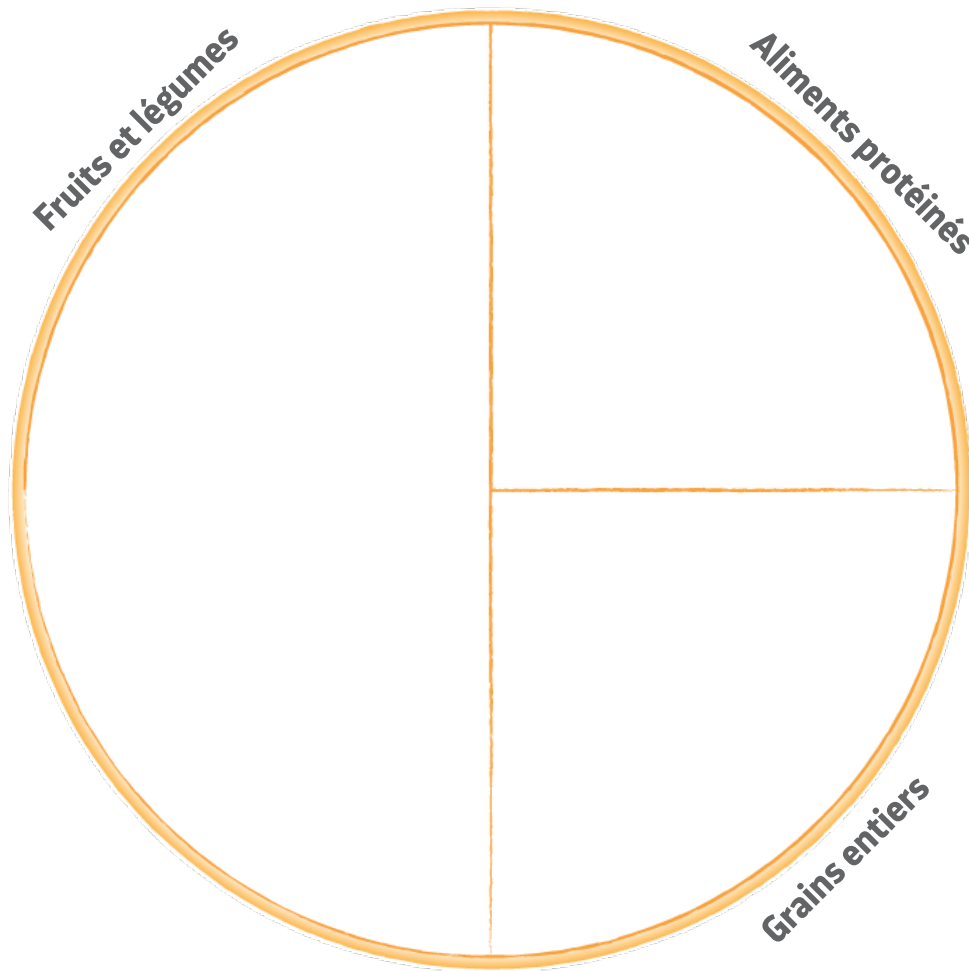


ACTIVITÉ : PLANIFIER UN REPAS SAIN POUR UN ASTRONAUTE VIVANT DANS LA STATION SPATIALE INTERNATIONALE (SSI)

NOM : _____

Choisissez des aliments dans la liste « **Aliments disponibles à la Station spatiale internationale** » ci-dessous 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

