



JOURNAL DE BORD DU COMMANDANT : CONSIGNEZ VOS REPAS ET VOS COLLATIONS



CONDITION PHYSIQUE
ET NUTRITION

DESCRIPTION DE LA MISSION

Les participants en apprendront plus sur l'alimentation réfléchie, les habitudes alimentaires, l'assiette équilibrée et la prise de notes sur leur alimentation. Dans le cadre de cette activité, ils photographieront ou consigneront par écrit les aliments consommés à chaque repas et collation ainsi que les proportions estimées de l'assiette. Les participants pourront déterminer si les repas ou collations consommés durant la journée conviendraient aux astronautes et en expliquer la raison.

Difficulté : **MODÉRÉ**

Durée : **15 MINUTES ET 1 DEVOIR**

Matériel : **PEU**

PRÉPARATION DE LA MISSION

PROGRAMME

Description	Durée
Explication de l'activité	5 minutes
Devoir <ul style="list-style-type: none"> Les participants consigneront par des photos ou par écrit tous les aliments, boissons et collations consommés en une journée. Les participants indiqueront le nombre de fois où leur assiette était équilibrée. 	Variable, à réaliser tout au long de la journée
Compte rendu de l'activité le lendemain. Un participant pourrait se porter volontaire pour mentionner ce qu'il a mangé, mais cela n'est pas obligatoire.	10 minutes
Total	En classe : 15 minutes Devoir : variable

BUT

Permettre aux participants de réfléchir à leurs habitudes alimentaires.

OBJECTIFS

À la fin de l'activité, les participants pourront :

- connaître leurs habitudes alimentaires.

MATÉRIEL

- Feuille de travail de l'activité

Dans le cadre de cette activité réalisée à la maison, les participants prendront des notes sur les aliments qu'ils consomment pendant toute la journée et les consigneront sur la feuille de travail associée. L'activité permettra aux participants de devenir plus conscients des aliments qu'ils consomment.



CONTEXTE

Lorsque les astronautes vivent à bord de la Station spatiale internationale (SSI), on évalue s'ils reçoivent une alimentation appropriée. Cela se fait à l'aide de prélèvements sanguins, de questionnaires de fréquence alimentaire, d'une comparaison du poids corporel avant et après le vol, d'une application de suivi de l'alimentation et d'une évaluation des symptômes physiques liés aux carences nutritives.

À bord de la SSI, l'application de suivi de l'alimentation permet aux astronautes de consigner leur consommation alimentaire en prenant des photos des aliments, en les choisissant dans un menu d'une interface ou en créant des fichiers audio dans lesquels ils indiquent quels aliments ils ont consommés.

Si un astronaute n'absorbe pas assez de calories ou s'il lui manque certains nutriments, son médecin discutera avec lui d'options pour le remettre sur la bonne voie.

Les aliments disponibles à bord de la SSI sont emballés en portions individuelles. Ainsi, pour constituer un repas satisfaisant, les astronautes doivent choisir plusieurs portions du même aliment ou prendre différents aliments pour créer un repas satisfaisant et équilibré. Par exemple, un astronaute pourrait choisir un paquet de poulet réhydratable et l'associer à des sachets d'épinards et de riz.

Sur Terre, si vous notez les aliments que vous consommez, cela peut vous aider à mieux connaître vos habitudes alimentaires et à déterminer si vous suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. De plus, si vous comparez votre assiette avec celle du Guide permet de vérifier facilement si vous consommez les proportions recommandées de grains, de protéines, de légumes et de fruits.

Apprenez-en davantage en consultant les liens suivants :

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

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/utilisez-l-assiette-bien-manger-preparer-repas-sains/>

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>



FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ACTIVITÉ : CONSIGNER SON ALIMENTATION COMME UN ASTRONAUTE

Les astronautes consignent ce qu'ils mangent en indiquant les aliments consommés et leur quantité approximative. Pour consigner votre consommation d'aliments et de boissons comme un astronaute, notez les aliments et leur quantité pour **un repas**. Pour les autres repas ou collations consommés, remplissez l'assiette et notez où vous avez mangé et ce que vous faisiez.

EXEMPLE DE PRISE EN NOTE D'UN REPAS D'ASTRONAUTE

Déjeuner	Mesure
Gruau instantané, érable et cassonade _____	___ t., ___ g, ___ c. à s., ___ c. à t., <u>1 sachet</u> (autre)
Bleuets congelés _____	<u>1</u> t., ___ g, ___ c. à s., ___ c. à t., _____ (autre)
Lait de vache à 2 % _____	<u>1</u> t., ___ g, ___ c. à s., ___ c. à t., _____ (autre)

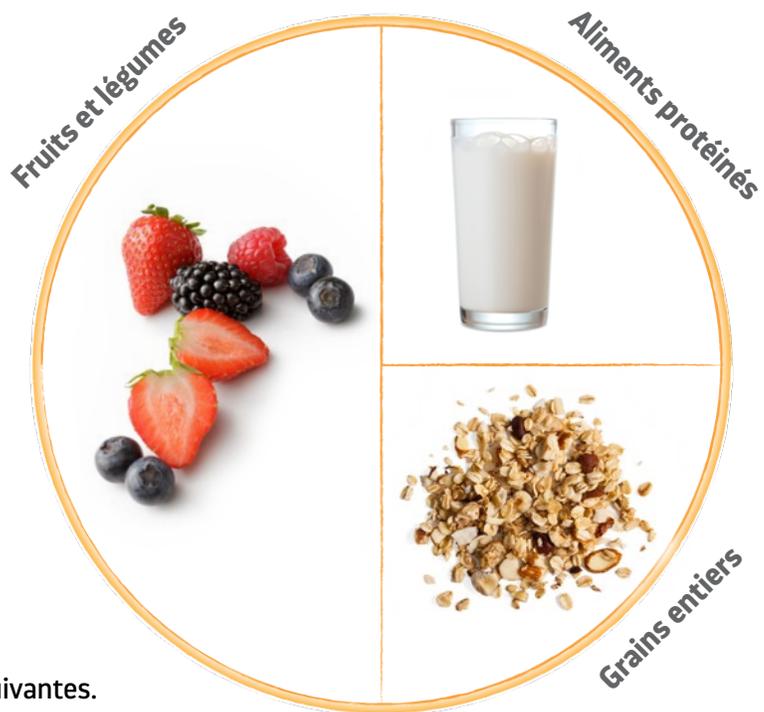
Estimez la quantité de nourriture que vous avez consommée.

Astuce : Il peut être utile de consulter le tableau de valeur nutritive au dos de l'emballage du produit. Voir ci-dessous.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 1 tasse (250 mL) Per 1 cup (250 mL)	
Calories 230	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Lipides / Fat 8 g	10 %
saturés / Saturated 1 g	5 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydate 37 g	
Fibres / Fibre 4 g	13 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	

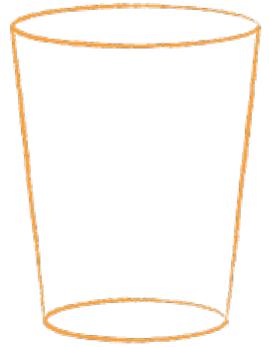
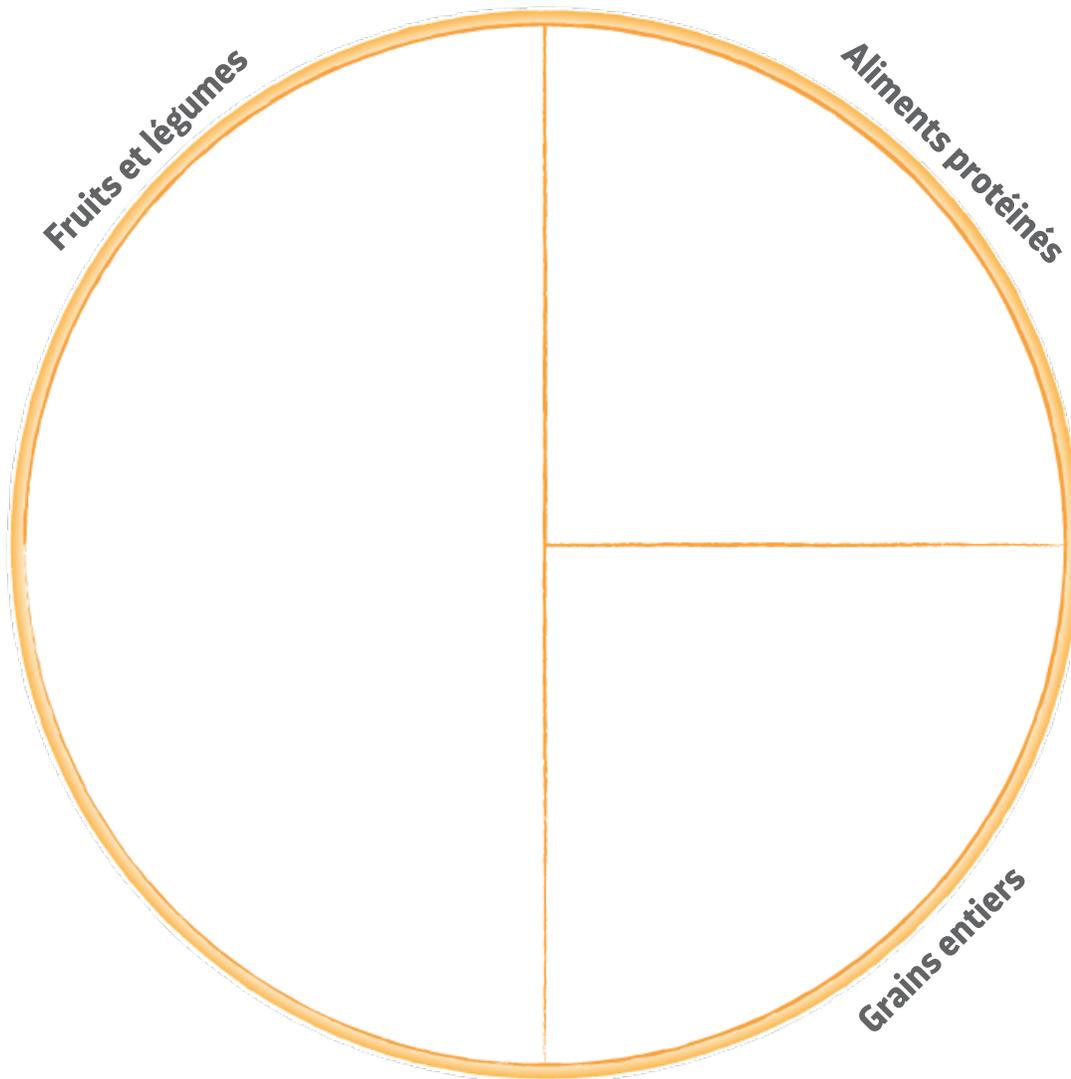
Si vous avez mangé la portion qui figure au tableau de valeur nutritive, inscrivez la quantité correspondante.

EXEMPLE D'ASSIETTE :



Consignez vos repas et collations dans les pages suivantes.

REPAS : _____ **ou COLLATION :** _____



_____ verre(s)
de _____
(1 verre = 250 ml)

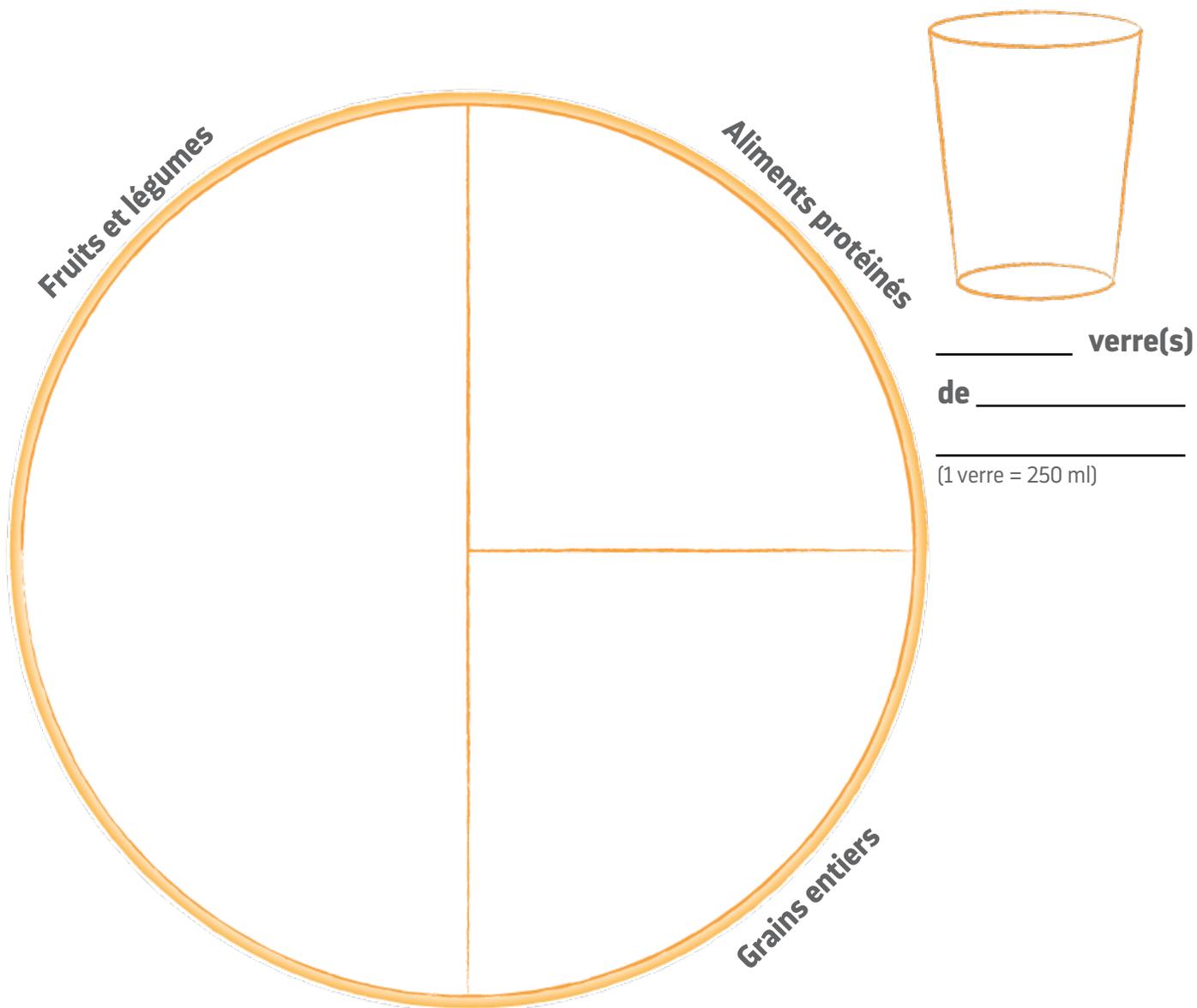
À quelle heure avez-vous mangé? Où étiez-vous? Que faisiez-vous en mangeant? (Parler avec quelqu'un, regarder la télévision, être assis à table, etc.)

Quels goûts, odeurs et textures avez-vous remarqués dans les aliments que vous avez mangés?



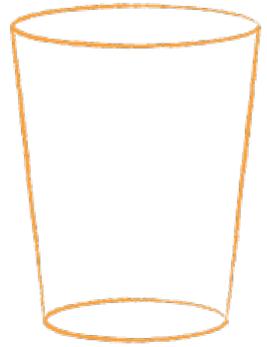
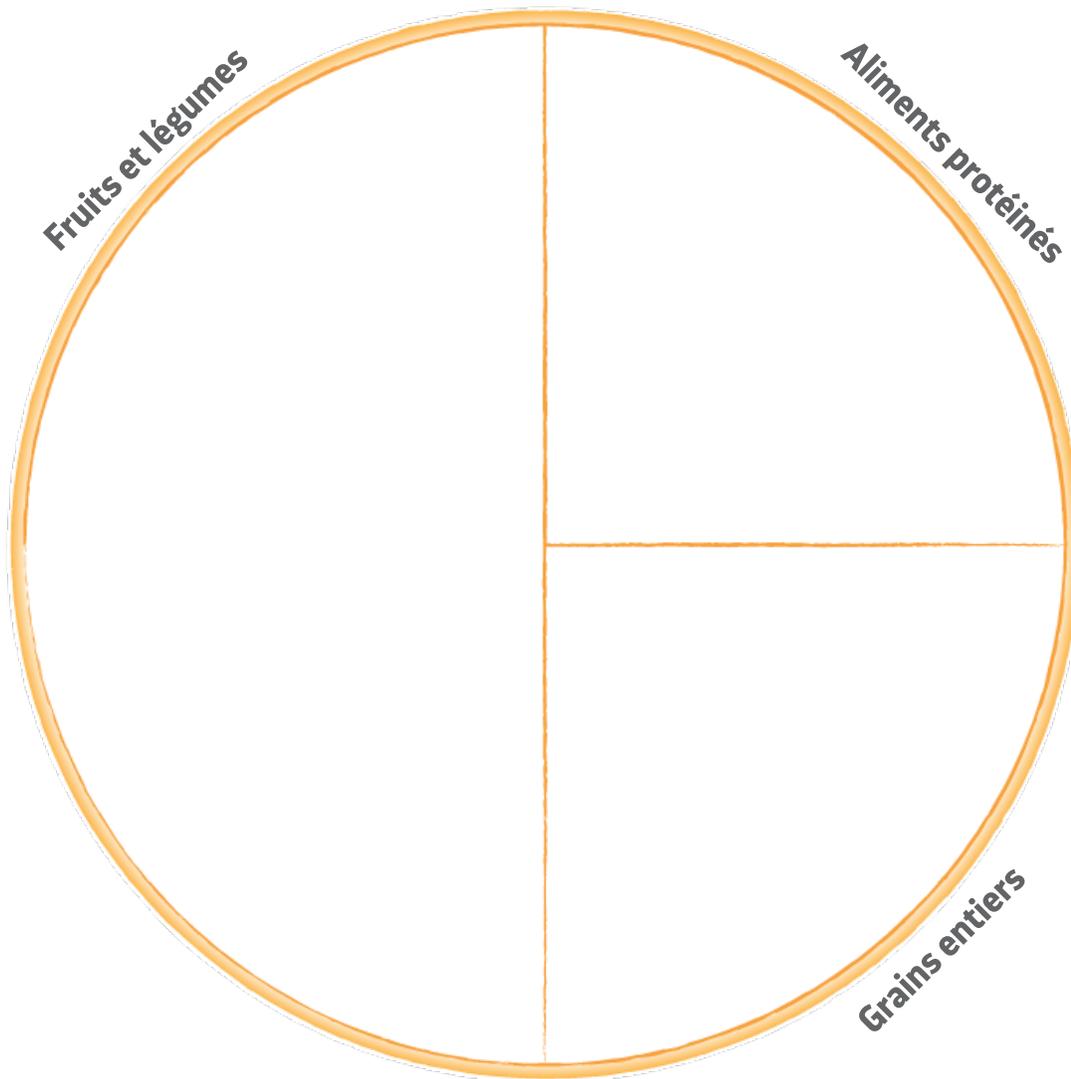
REPAS : _____ (Consigner son alimentation comme un astronaute)

ALIMENT	MESURE
_____	___ t., ___ g, ___ c. à s., ___ c. à t., _____ (autre)
_____	___ t., ___ g, ___ c. à s., ___ c. à t., _____ (autre)
_____	___ t., ___ g, ___ c. à s., ___ c. à t., _____ (autre)
_____	___ t., ___ g, ___ c. à s., ___ c. à t., _____ (autre)
_____	___ t., ___ g, ___ c. à s., ___ c. à t., _____ (autre)



À quelle heure avez-vous mangé? Où étiez-vous? Que faisiez-vous en mangeant? (Parler avec quelqu'un, regarder la télévision, être assis à table, etc.)

REPAS : _____ **ou COLLATION :** _____



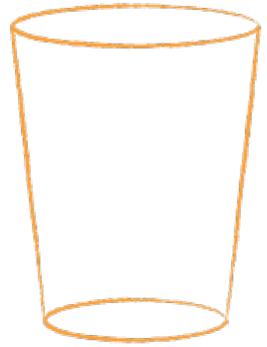
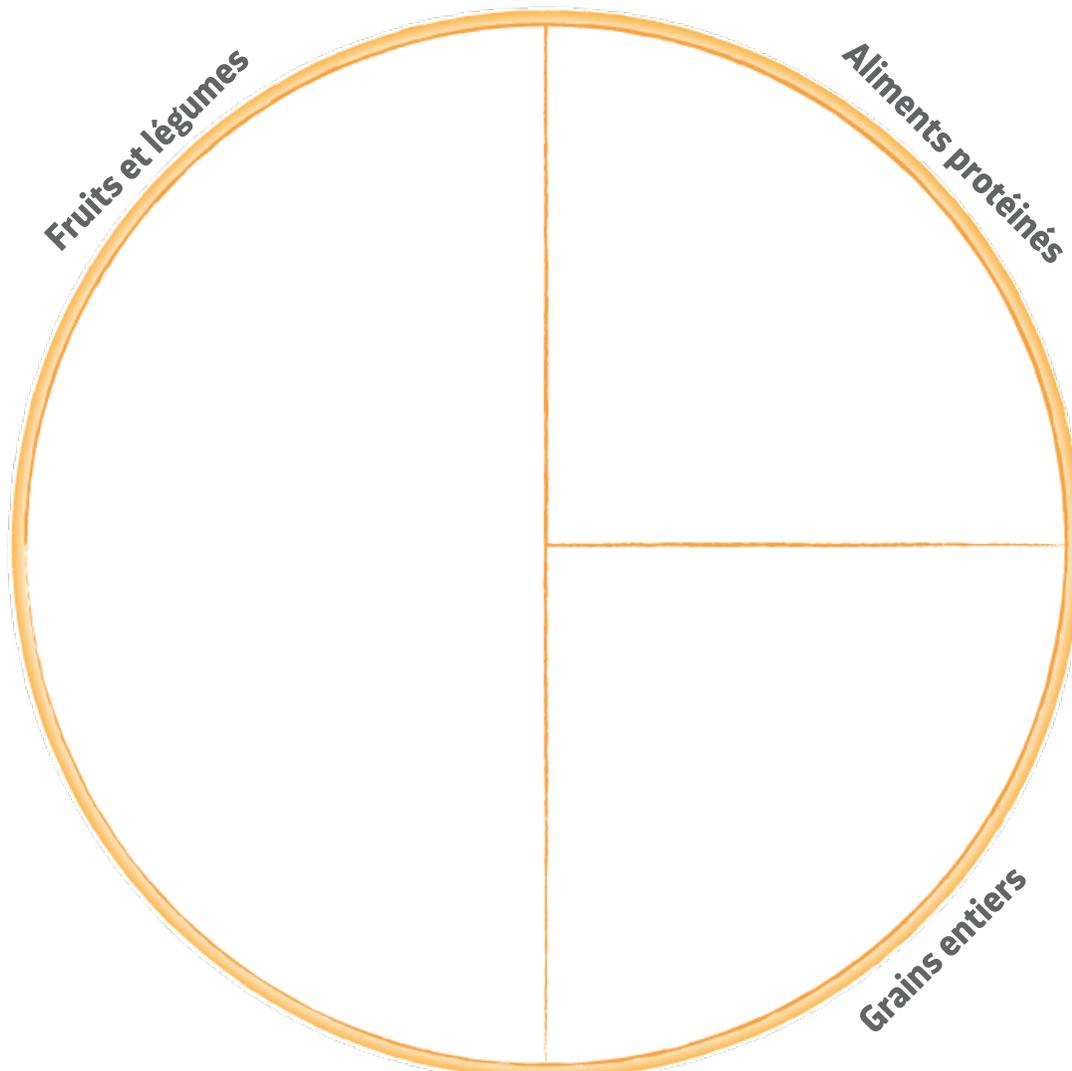
_____ verre(s)
de _____
(1 verre = 250 ml)

À quelle heure avez-vous mangé? Où étiez-vous? Que faisiez-vous en mangeant? (Parler avec quelqu'un, regarder la télévision, être assis à table, etc.)

Quels goûts, odeurs et textures avez-vous remarqués dans les aliments que vous avez mangés?



REPAS : _____ **ou COLLATION :** _____



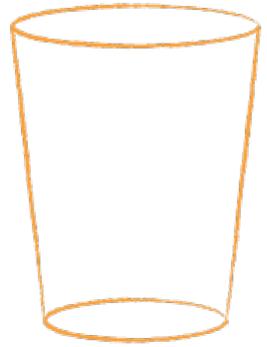
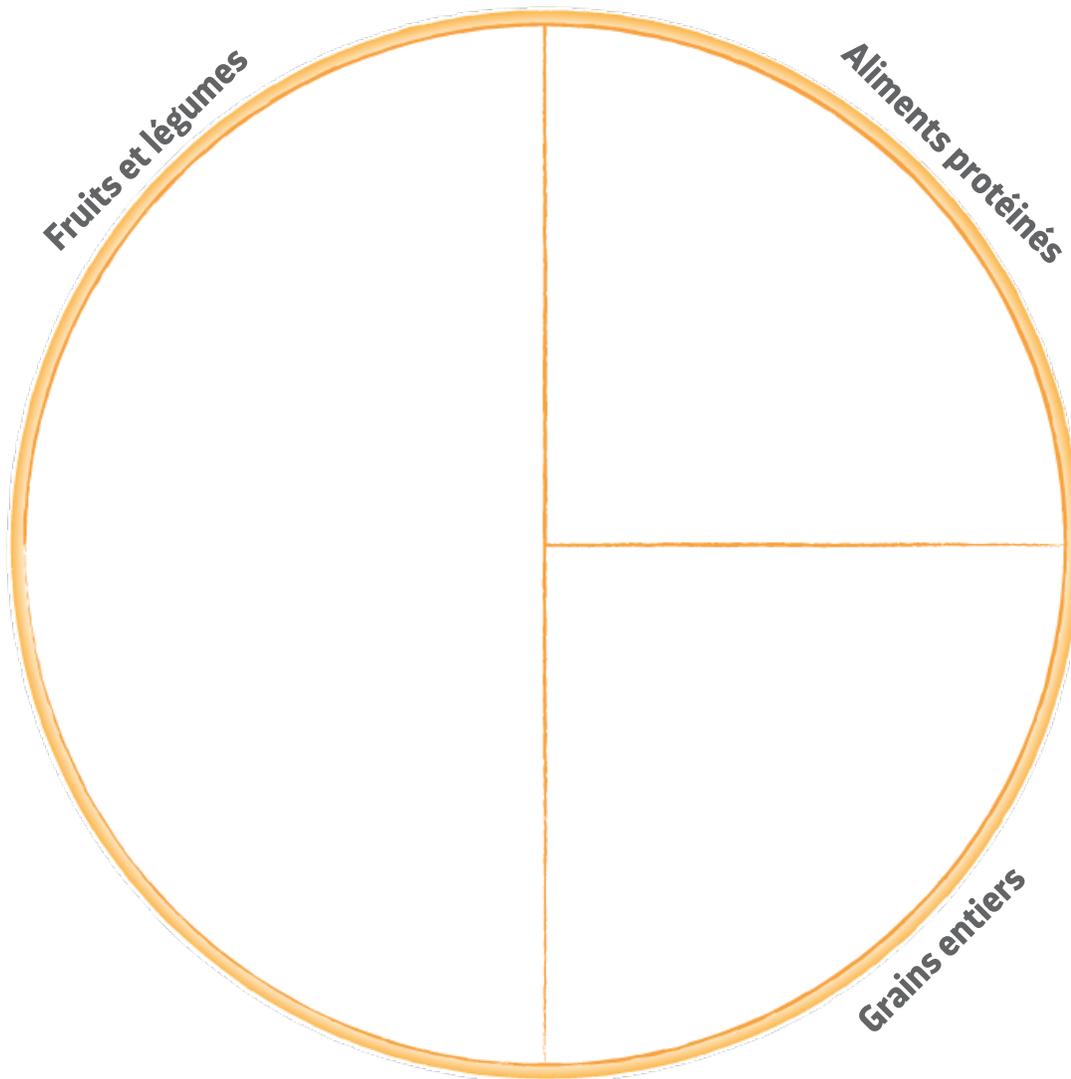
_____ verre(s)
de _____
(1 verre = 250 ml)

À quelle heure avez-vous mangé? Où étiez-vous? Que faisiez-vous en mangeant? (Parler avec quelqu'un, regarder la télévision, être assis à table, etc.)

Quels goûts, odeurs et textures avez-vous remarqués dans les aliments que vous avez mangés?



REPAS : _____ **ou COLLATION :** _____



_____ verre(s)

de _____

(1 verre = 250 ml)

À quelle heure avez-vous mangé? Où étiez-vous? Que faisiez-vous en mangeant? (Parler avec quelqu'un, regarder la télévision, être assis à table, etc.)

Quels goûts, odeurs et textures avez-vous remarqués dans les aliments que vous avez mangés?



NOMBRE TOTAL DE VERRES D'EAU _____ (1 verre = 250 ml)

QUESTIONS

1. Avez-vous été distrait pendant que vous mangiez votre repas ou votre collation (consulter son téléphone, regarder un film ou une émission, travailler sur l'ordinateur portable, parler avec ses amis ou sa famille, marcher en même temps, etc.)? Décrivez la situation.

2. Avez-vous préparé ou aidé à préparer un repas?

3. Énumérez quelques légumes que vous avez mangés durant la journée. Expliquez pourquoi ces légumes sont bons pour la santé.

4. Les aliments que vous avez consommés conviendraient-ils aux astronautes? Expliquez pourquoi.

