



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



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

## 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)

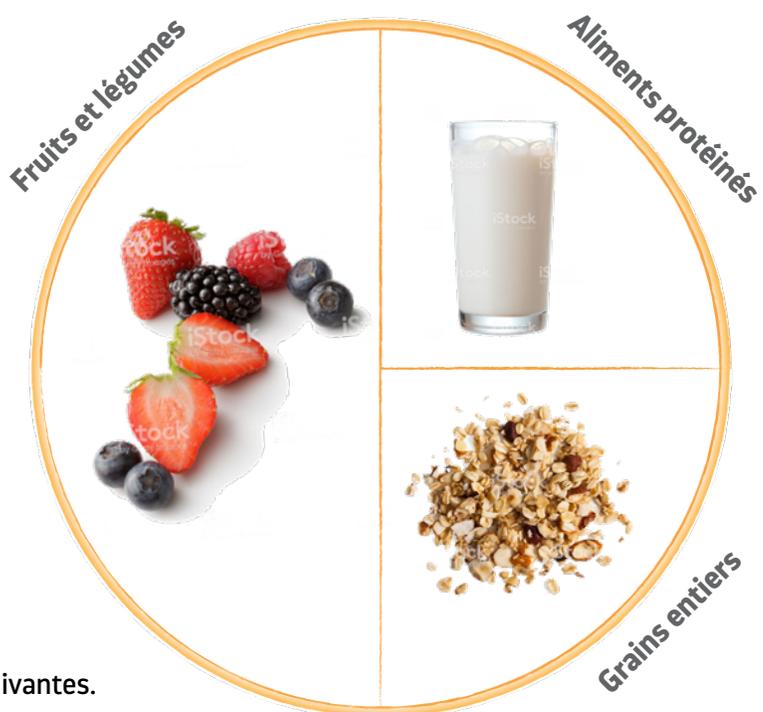
Estimez la quantité de nourriture que vous avez consommée.

**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)	
<b>Calories 230</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 8 g</b>	10 %
saturés / Saturated 1 g	5 %
+ trans / Trans 0 g	
<b>Glucides / Carbohydrate 37 g</b>	
Fibres / Fibre 4 g	13 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
<b>Protéines / Protein 2 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>	

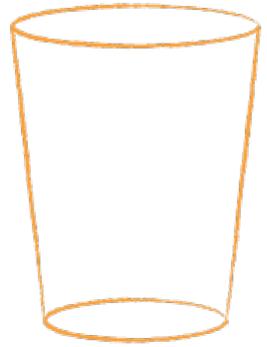
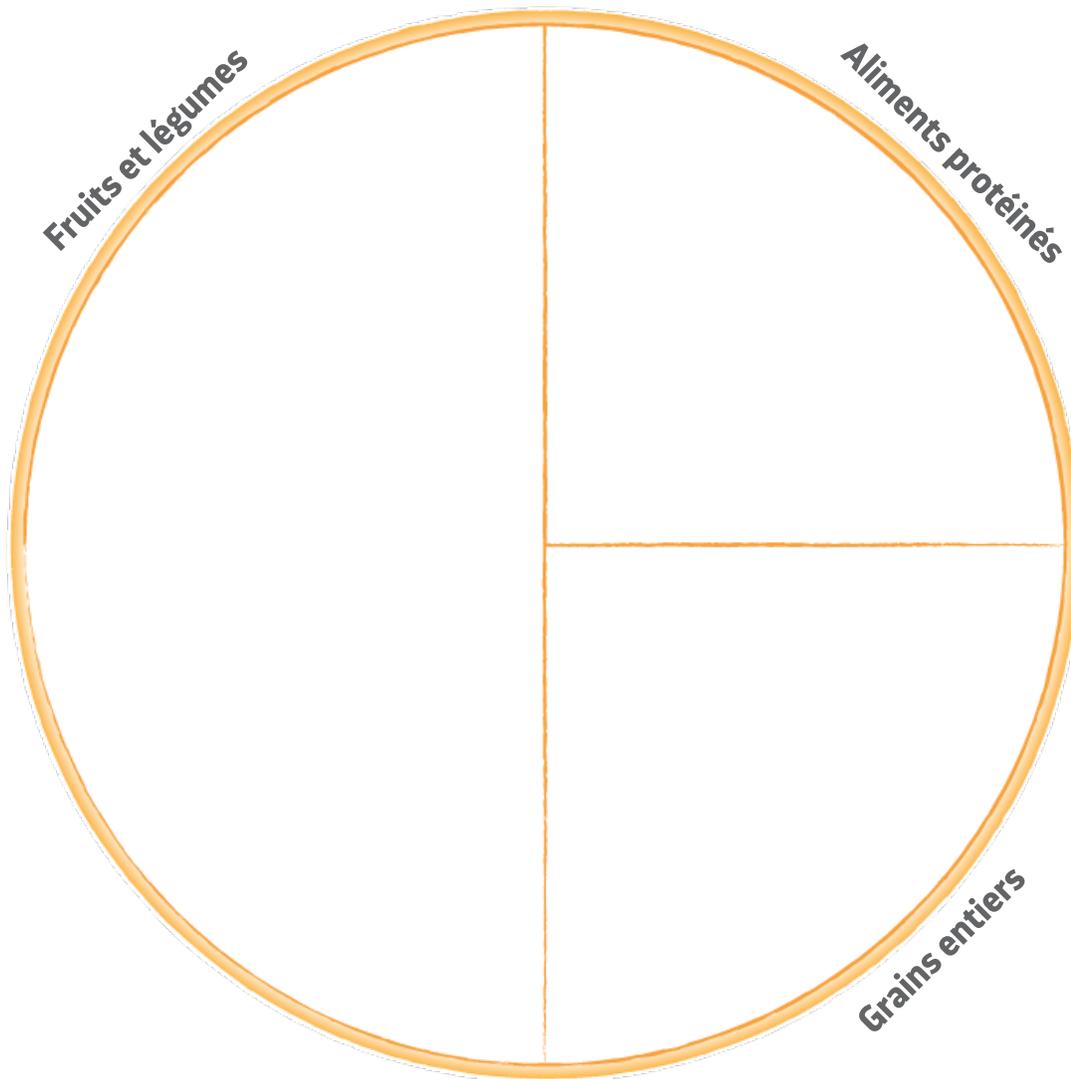
Si vous avez mangé la portion qui figure au tableau de valeur nutritive, inscrivez la quantité correspondante.

### 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?

---

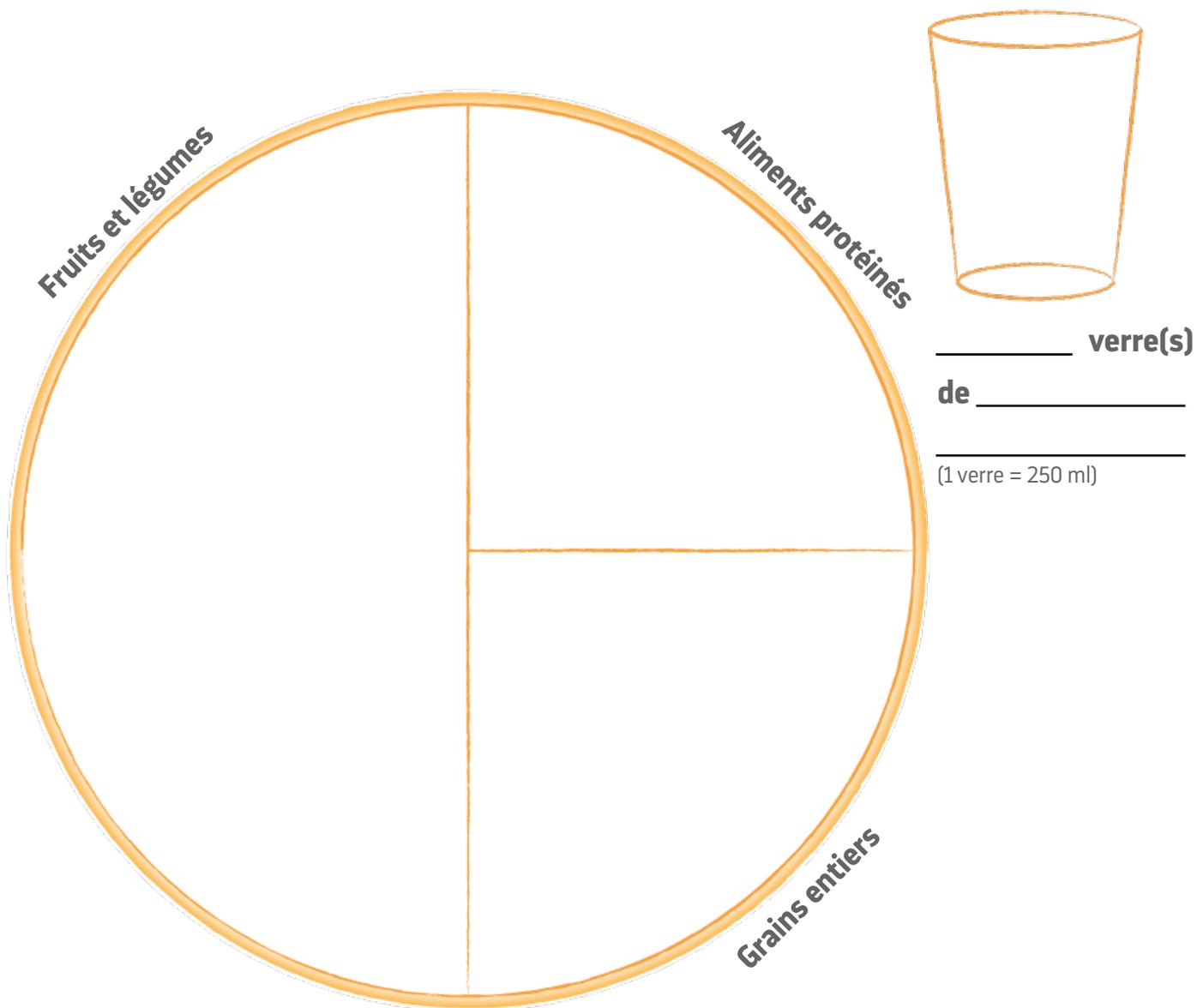
---

---



**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.)

---



---



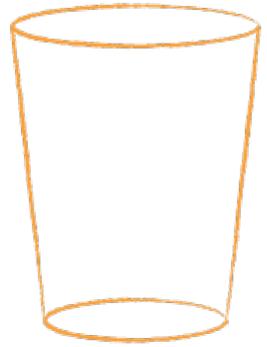
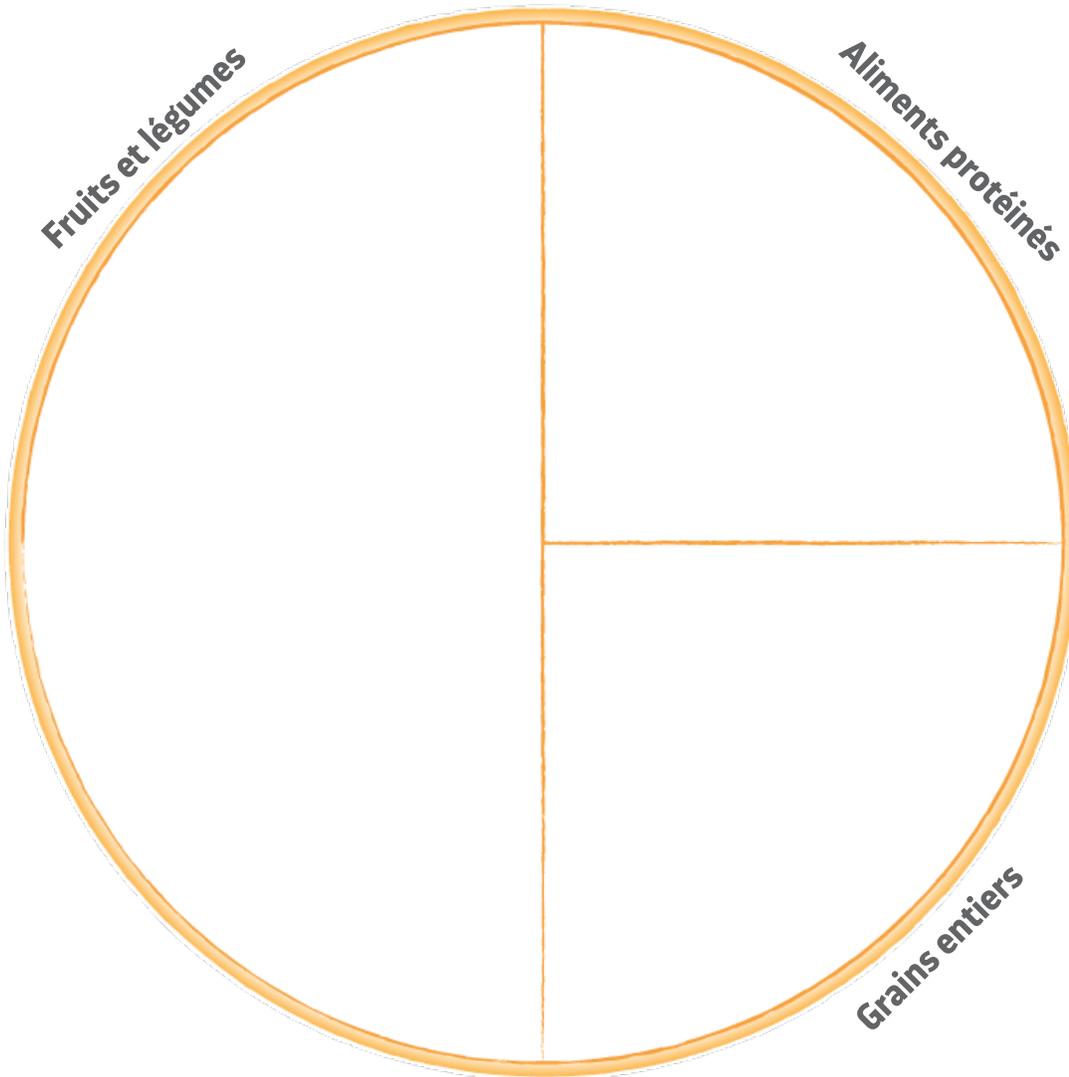
---



---



**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?

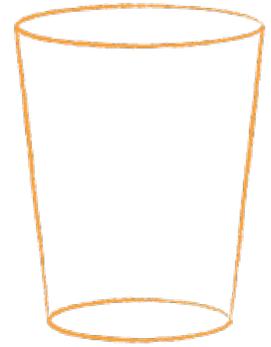
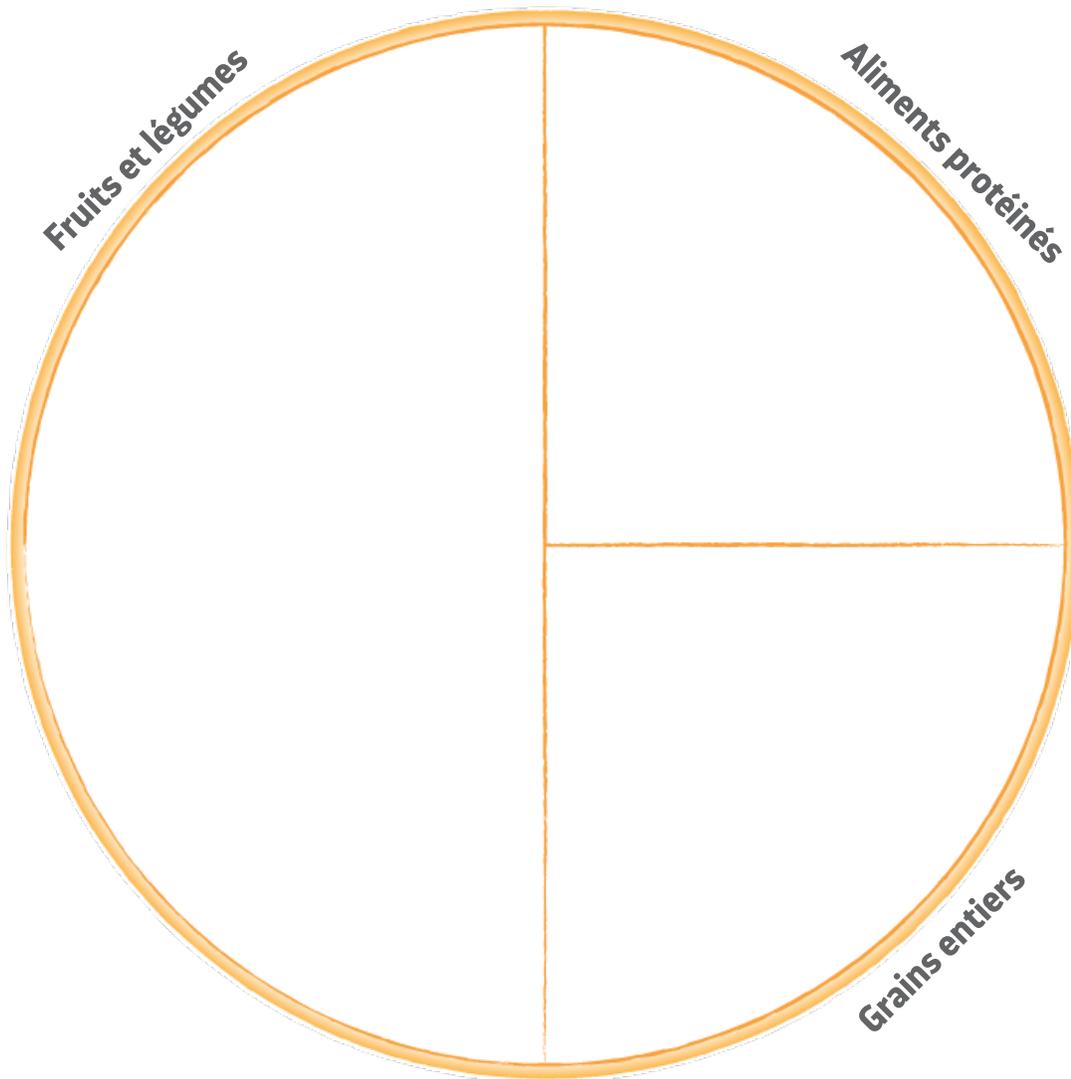
---

---

---



**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?

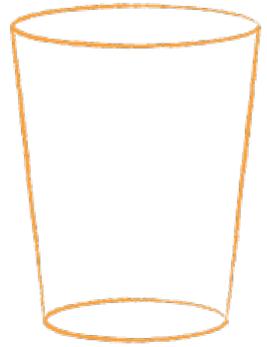
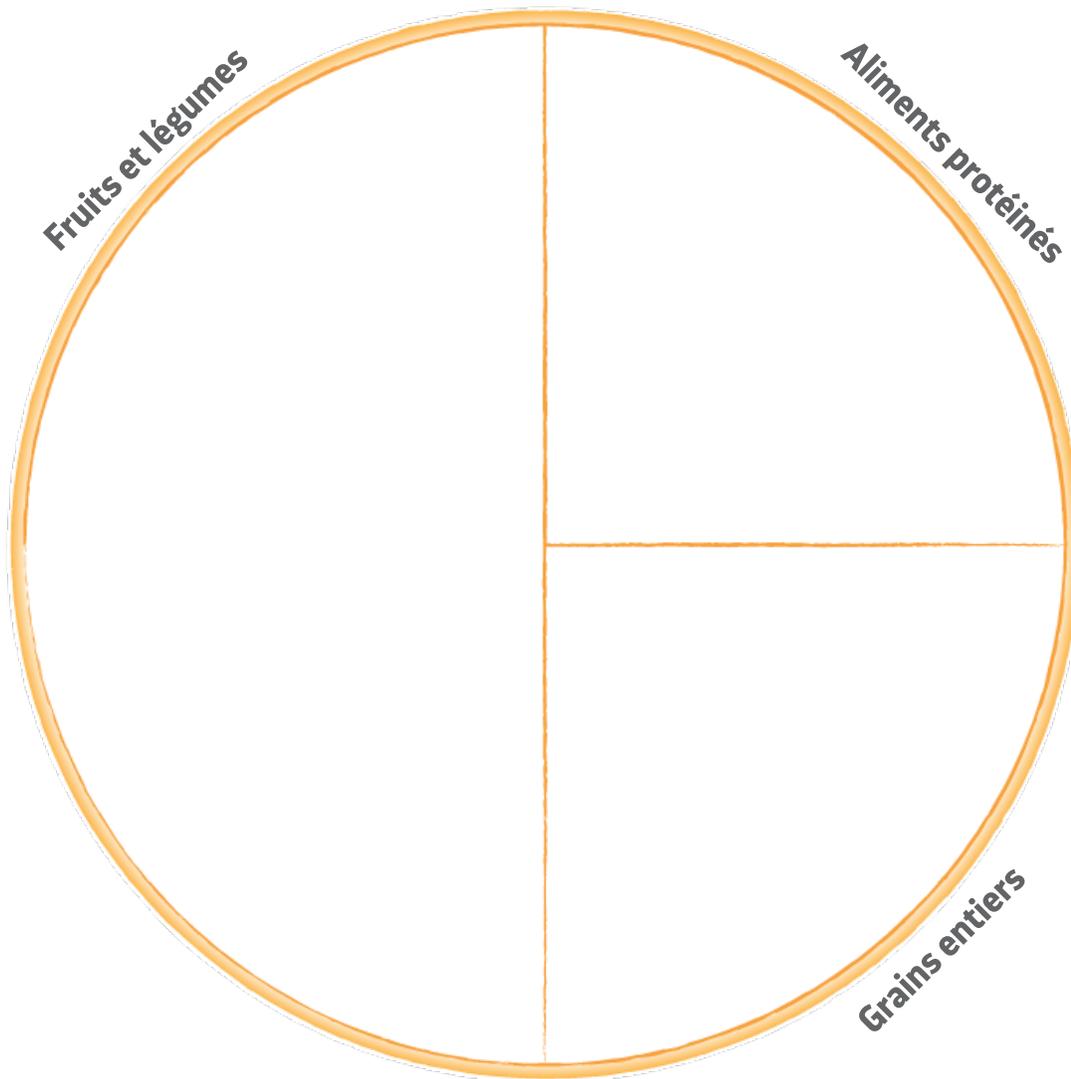
---

---

---



**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.

---

---

---

---

---

---

---

---

