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

CONSIGNES DE L'ACTIVITÉ N° 2

1. Placez toutes les cartes sur la table et séparez-les en deux paquets **A** et **B**.
2. Mélangez chaque paquet.
3. Placez toutes les cartes **B** sur la table pour les voir.
4. Agencez les cartes **A** et **B**.

Différentes cartes **B** peuvent être agencées à une carte **A**.

Une des cartes **A** ne s'agence pas aux cartes **B**:

« Restez vigilant face au marketing alimentaire ». Cette carte ne s'apparie à aucune autre, car les astronautes vivant à bord de la SSI ne sont pas exposés à la publicité alimentaire qui pourrait influer sur leurs décisions en matière d'alimentation. Bien que les astronautes de la SSI aient accès à des baladodiffusions, à des films, à des photos, à de la musique, aux nouvelles et à la météo, les publicités et les annonces sont supprimées.

Après l'activité, vous pouvez poser les questions de discussion suivantes :

- Qu'avez-vous appris en effectuant l'activité?
- Certaines cartes étaient-elles difficiles à agencer? Si oui, pourquoi?
- Y avait-il une carte **A** qui ne s'agençait pas? Si oui, pourquoi selon vous?

A

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

A

Cuisinez plus souvent

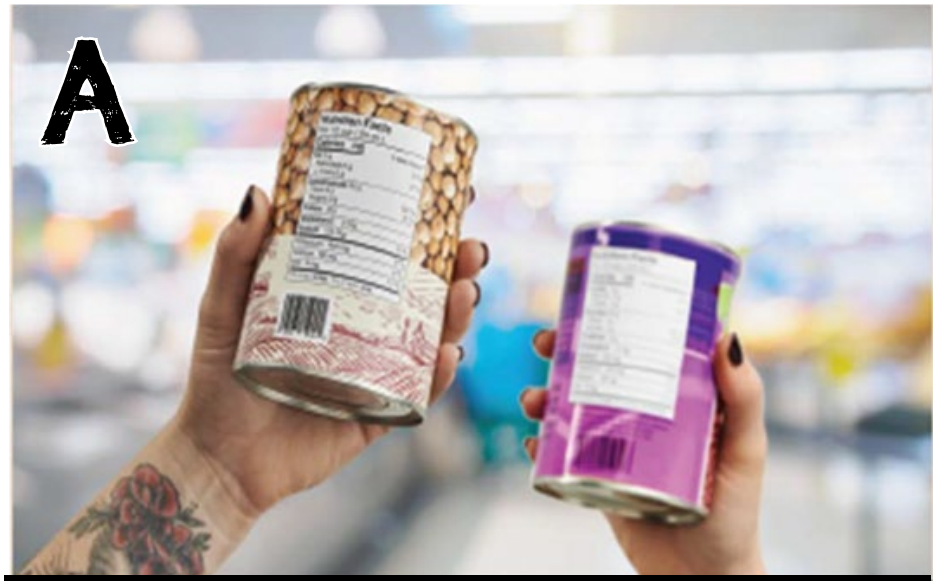
A

Prenez vos repas en bonne compagnie

A

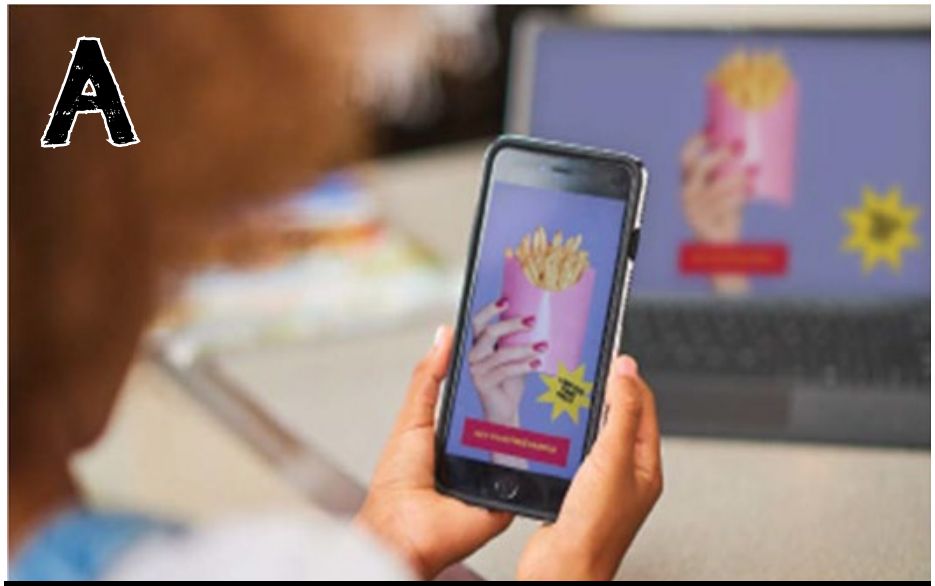
Savourez vos aliments

A



Utilisez les étiquettes des aliments

A



Restez vigilant face au marketing alimentaire

A

Optez pour des collations saines

A

Limitez la consommation d'aliments élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés

Planifiez les repas et collations

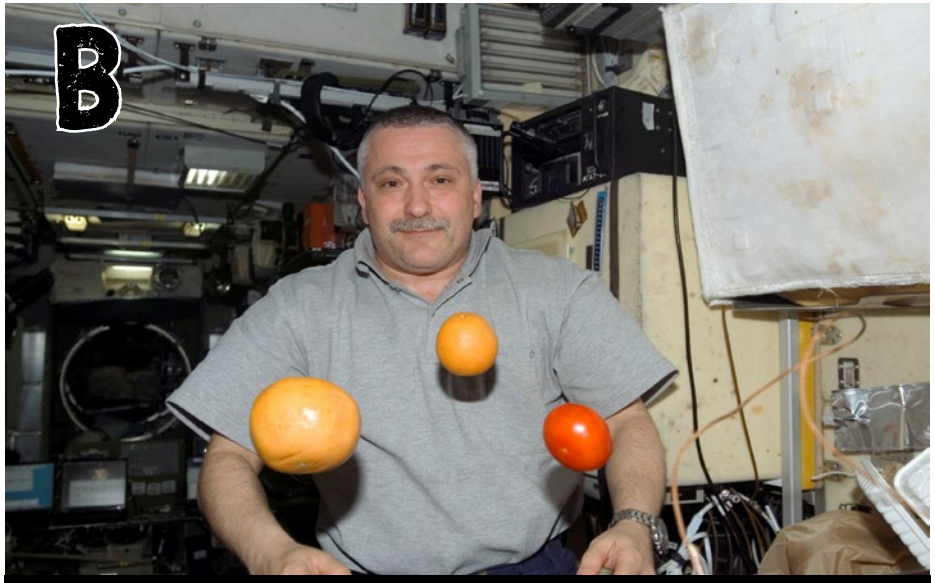
Mangez sans distraction

L'astronaute de l'Agence spatiale canadienne David Saint-Jacques mange en compagnie de l'astronaute de la NASA Anne McClain. Source : NASA

L'astronaute de la NASA Drew Feustel prépare des gaufres à bord de la SSI. Source : NASA

La nourriture spatiale peut être emballée de différentes façons, ce qui permet aux astronautes de profiter de textures alimentaires variées. Les aliments peuvent être réhydratables, en conserve ou sous leur forme naturelle.

Tous les aliments à bord de la SSI ne sont pas sains. Les astronautes aiment parfois manger des biscuits et d'autres gâteries! Source : NASA

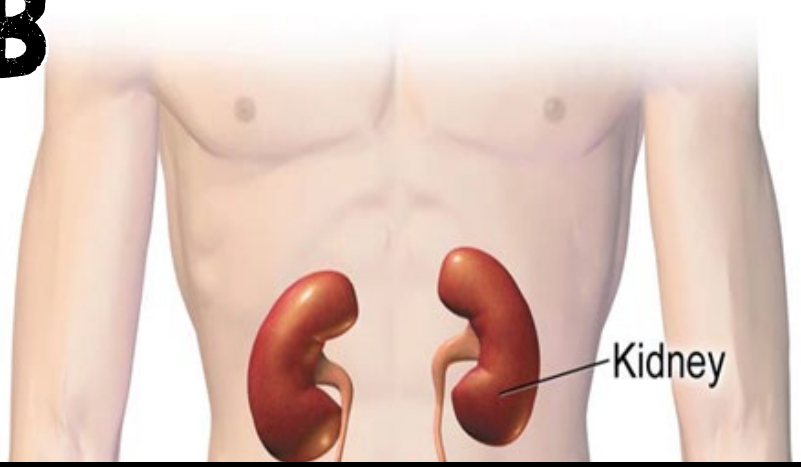


Des fruits et légumes frais sont expédiés à la SSI de temps à autre. Sur la photo, le cosmonaute Fiodor N. Iourtchikhine avec des fruits frais. Source : NASA

Les astronautes peuvent réhydrater des légumes sains, comme des asperges (photo). Ils peuvent aussi assaisonner un mets grâce à de l'ail en tube. Source : NASA

Les astronautes doivent parfois planifier leurs repas pour passer plus de temps à manger leur repas qu'à chercher des aliments.
Source : NASA

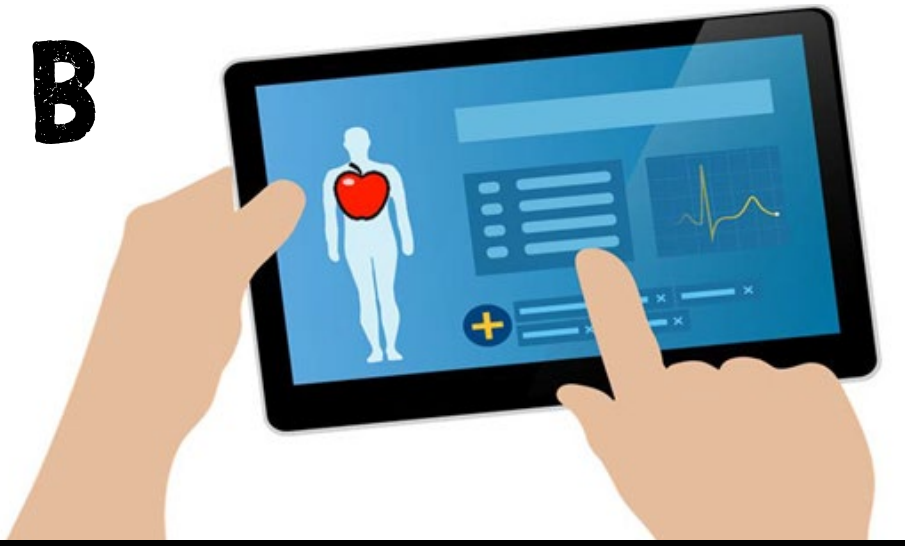
On pense aux aliments à expédier à la SSI des mois à un an à l'avance, voire plus. L'alimentation spatiale nécessite beaucoup d'évaluations, de mises à l'essai et de planification. Source : NASA



Un apport élevé en sel est mauvais pour les reins et pourrait entraîner la formation de pierres aux reins chez les astronautes. Les aliments à bord de la SSI doivent donc avoir une faible teneur en sel.

Les astronautes lisent les étiquettes des aliments afin de bien réhydrater les plats déshydratés. Source : Agence spatiale canadienne

L'astronaute de l'Agence spatiale canadienne David Saint-Jacques est très occupé à bord de la SSI, mais il a une heure pour dîner pour s'assurer qu'il a le temps de manger. Source : NASA



Les astronautes consignent les aliments qu'ils consomment dans une application pour tablette et remplissent des questionnaires de fréquence alimentaire pour assurer le suivi de ce qu'ils mangent et en informer le nutritionniste et les médecins spécialistes de l'espace.

L'ancien astronaute de l'Agence spatiale canadienne Chris Hadfield s'amuse avec de l'eau à bord de la SSI. Source : NASA

Les astronautes consomment davantage de bons gras (insaturés) et moins de gras saturés.