

Sais-tu ce que tu manges?

As-tu remarqué que tous les aliments
préemballés dans ton sac-repas ont
quelque chose en commun?
Quel est cet élément?



Tous ces aliments ont une étiquette
présentant leur valeur nutritive, que ce
soit ta boîte de jus ou ton contenant de
yogourt.

En effet, depuis le 12 décembre
2007, tous les produits alimentaires
préemballés doivent afficher un **tableau
de la valeur nutritive** des aliments.

En plus du tableau de la valeur nutritive,
on trouve habituellement sur l'emballage
d'un produit alimentaire :

- la liste des ingrédients contenus dans
cet aliment;
- des **allégations** nutritionnelles de cet
aliment (p. ex., faible en gras, sans
sel, sans cholestérol).

À quoi sert le tableau de la valeur nutritive?

Ce tableau permet :

- de vérifier la valeur nutritive des
aliments;
- de faire un choix éclairé sur le plan
des produits alimentaires;
- de comparer plus facilement des
produits alimentaires;
- de choisir un produit contenant une
quantité plus ou moins importante
d'un certain élément nutritif.

Comment lire ce tableau?

Dans le tableau ci-dessous, les informations données sont basées sur la valeur nutritive de 20 g (l'équivalent de quatre craquelins) d'une marque particulière.



Source (3) : © Christians14.

Principaux nutriments	Valeur nutritive par 4 craquelins (20 g)		Quantité spécifique de l'aliment
	Teneur	% valeur quotidienne	
	Calories 90		
	Lipides 3 g	5 %	
	Gras saturés 0,5 g + trans 1 g	8 %	
	Cholestérol 0 mg		
	Sodium 132 mg	6 %	
	Glucides 14 g		
	Fibres 2 g	8 %	
	Sucres 2 g		
	Protéines 2 g		
	Calcium 0 % Fer 4 %		
	Vitamine A 0 % Vitamine C 0 %		
	Ingrédients : Blé entier, huile végétale, shortening, sel.		Liste des ingrédients
Faible en gras, Sans cholestérol, Source de fibres			Allégations nutritionnelles

Si tu manges six craquelins, combien de calories auras-tu consommées? Combien de grammes de glucides auras-tu absorbés?

Observe maintenant les deux tableaux qui comparent la valeur nutritive de deux jus de légumes provenant de compagnies différentes.

- Quelles sont les ressemblances et les différences entre ces deux marques de jus de légumes?
- Pourquoi le % valeur quotidienne indiqué sur chaque tableau est-il important?

Sources : L'étiquetage nutritionnel, Santé Canada, 2006. Reproduit avec la permission du ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux, 2009.



Psttt! Le savais-tu?

Visiter le rayon des jus de fruits au supermarché peut devenir un vrai casse-tête. Il présente souvent plus de six sortes de boissons qui, malheureusement, n'ont pas toutes un lien avec les fruits, même si le mot *fruits* se trouve sur l'emballage. Certains produits que l'on croit être des jus de fruits ne sont rien de plus que de l'eau sucrée, du colorant et des saveurs artificielles. De là l'importance de savoir bien lire!