



LECTURE D'ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

Atelier thématique



Valeur nutritive	
Pour 5 craquelins (22 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 5 g	
saturés 3 g	8 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	15 %
Carb. 190 mg	
des 14 g	
fibres 1 g	8 %
sucres 1 g	5 %
Protéines 2 g	4 %
Vitamine A 0 %	
Calcium 0 %	
	Vitamine C 0 %
	Fer 0 %

À préparer :

- ✓ Liste de présences
- ✓ Affiches de l'atelier :
 - Pourquoi lire les étiquettes
 - Contenu des étiquettes
 - 1^{ère} étape : analyse de la portion
 - 2^e étape : établir les critères
 - 3^e étape : faire un choix!
 - EXERCICE : craquelins « A » et craquelins « B »
 - Allégations nutritionnelles
- ✓ Impressions à remettre aux participants :
 - Critères de sélection
 - Faire un choix éclairé



LECTURE D'ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

Atelier thématique

A) Pourquoi apprendre à lire des étiquettes

→ Présenter l'affiche « POURQUOI LIRE LES ÉTIQUETTES? »

1

- Manger sainement, c'est prendre le contrôle de son assiette. C'est aussi s'assurer que la variété, le plaisir et l'équilibre sont présents au quotidien.

COMMENT Y ARRIVER?

Cuisiner!



Décoder les étiquettes des aliments préparés.



Pensez-y!

Lire les étiquettes nous permet de faire de meilleurs choix alimentaires, pour nous et notre famille.

Il existe de bons produits commerciaux, sachons les identifier!



→ Présenter l'affiche « CONTENU DES ÉTIQUETTES? »



Éléments règlementés sur le
contenant des aliments emballés :



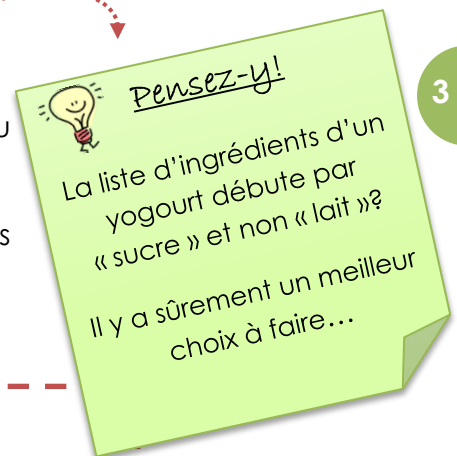


a) La liste des ingrédients

Tous les ingrédients contenus dans un produit emballé doivent être inscrits, en ordre décroissant de poids, dans la liste d'ingrédients. Les ingrédients présents en grande quantité se retrouvent donc en tête de liste.

La liste d'ingrédients est utile pour :

- ✓ Donner un aperçu rapide sur la qualité nutritionnelle du produit emballé.
- ✓ Vérifier la présence d'ingrédients allergènes dans les produits. Très utile en cas d'allergies alimentaires!



3

ASTUCE

Les aliments transformés ayant une bonne valeur nutritive ont rarement une longue liste d'ingrédients...

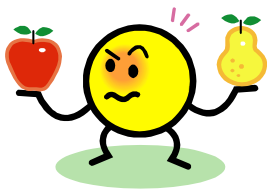
Saviez-vous que..

- Farine
- Farine blanche
- Farine de blé
- Farine enrichie
- Farine blanche enrichie
- Farine tout usage

Sont tous des **SYNONYMES** de farine raffinée?



Au Canada, la farine blanche produite à partir du grain de blé est obligatoirement enrichie en vitamines et minéraux, car ils sont éliminés pendant le raffinage. Ces derniers sont naturellement présents dans la farine de blé entier, qui contient également des fibres alimentaires.



EXERCICE : Présenter les affiches « EXERCICE – Craquelins A » et « EXERCICE – Craquelins B » pour analyser la liste d'ingrédients des deux variétés de craquelins.

Voici quelques termes à rechercher pour identifier certains nutriments :

4

Nutriments	Termes utilisés
Sucres	• Mots se terminant en -OSE (dextrOSE, sucrose, fructose, glucOSE,...) • Miel • Mélasse • Cassonade • Sirop • Sucre inverti
Lipides SATURÉS	• Huile de palme ou palmiste • Huile de coco ou coprah • Beurre • Saindoux, suif • Gras de poulet, de bœuf, de porc
Lipides TRANS	• Shortening • Huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées
Sodium	• Sel d'ail, d'oignon, de céleri • Assaisonnements de... • Saumure • Sauce soya • Glutamate monosodique (GMS) • Bicarbonate de soude ou de sodium
Vitamines et minéraux	• Acide ascorbique = vitamine C • Tocophérol = vitamine E • Niacine, Thiamine, Riboflavine = vitamines B • Sulfate ferreux = fer
Autres	• Acide citrique = acide naturellement présent dans le jus de citron • TBHQ, Sulfites = agents de conservation



b) Le tableau de valeur nutritive

Le tableau de valeur nutritive décrit la composition en nutriments de l'aliment emballé. Les nutriments sont les molécules qui composent les aliments. Il s'agit donc d'un portrait fiable de ce qui pourrait se retrouver dans votre assiette. Il faut utiliser cette table comme un outil de comparaison, pour nous permettre de cibler des nutriments qu'on cherche à diminuer ou à augmenter dans notre alimentation.

5

Étape 1 : Analyse de la portion de référence

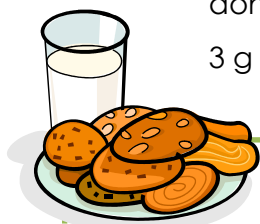
Présenter l'affiche « 1^{ère} ÉTAPE : ANALYSE DE LA PORTION »

Consulter la portion de référence. Les quantités de nutriments indiqués dans la table de valeur nutritive correspondent à cette portion.

Dans cet exemple :

- ✓ En consommant 10 craquelins, on ingère 4,5 g de lipides dont 1 g de gras saturés, 180 mg de sodium, 19 g de glucides dont 3 g de fibres alimentaires ainsi que 3 g de protéines.

Valeur nutritive		
Pour 10 craquelins (28 g)		
Teneur	% valeur quotidienne	
Calories 120		
Lipides 4,5 g		7 %
saturés 1 g		5 %
+ trans 0 g		
Cholestérol 0 mg		
Sodium 180 mg		8 %
Glucides 19 g		6 %
Fibres 3 g		12 %
Sucres 0 g		
Protéines 3 g		
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %	
Calcium 0 %	Fer 4 %	



Discuter de la mise en situation suivante :

Manon adore les biscuits à l'avoine et raisins. À l'épicerie, elle fait un choix éclairé et choisit ceux qui contiennent le minimum de lipides et le maximum de fibres, par portion de 2 biscuits.

Parce qu'ils ont une belle valeur nutritive, Manon en consomme aux collations et parfois à la fin de ses repas. Il n'est pas rare qu'elle en mange 5 ou 6 dans une journée.

Piste de discussion : la différence entre la portion réellement consommée et la portion de référence, soit celle présentée dans la table de valeur nutritive.



Question fréquente

« Je sais que les lipides INSATURÉS sont de BONS GRAS à privilégier dans mon alimentation. Pourtant, on ne les retrouve pas dans la table de valeur nutritive. Comment m'y retrouver? »

6

Réponse : Ils y sont! Mais il faut en déduire la quantité...

Lipides totaux = saturés + trans + insaturés

Valeur nutritive			
Pour 10 craquelins (28 g)			
Teneur		% valeur quotidienne	
Calories 120			
Lipides 4,5 g		7 %	
saturés 1 g		5 %	
+ trans 0 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 180 mg		8 %	
Glucides 19 g		6 %	
Fibres 3 g		12 %	
Sucres 0 g			
Protéines 3 g			
Vitamine A 0 %		Vitamine C 0 %	
Calcium 0 %		Fer 4 %	

Ingrédients

Farine de blé entier, huile de soya et/ou de palme, sel.

Dans cet exemple :

- Lipides totaux = 4,5 g
- Lipides saturés = 1 g
- Lipides trans = 0 g

Donc il y a 3,5 g de lipides insaturés (4,5 g – 1 g – 0 g)

Astuce!

La liste d'ingrédients nous donne aussi de bons indices sur les types de matière grasse présents dans l'aliment...

Dans cet exemple :

- Huile de soya : INSATURÉE
- Huile de palme : SATURÉE





Étape 2 : L'identification des critères de sélection

Présenter l'affiche « 2^e ÉTAPE : ÉTABLIR DES CRITÈRES »

Distribuer le document « CRITÈRES DE SÉLECTION »

Établir ce qu'on recherche chez cet aliment. On ne choisit pas un pain comme on choisit un yogourt... Par exemple, il n'y a pas de lipides dans une compote de pommes commerciale, concentrez-vous plutôt sur la quantité de sucre ajouté.

Remplir ensemble le tableau « 2^e étape : Établir les critères » et distribuer ensuite le document « Critères d'évaluation de produits courants ».

7

ALIMENTS	Viser le MAXIMUM	Viser le MINIMUM	MEILLEURS CHOIX, par portion
Pains, bagels, pitas, tortillas, etc.	Fibres alimentaires	Sodium	1 ^{er} ingrédient : grains entiers (blé entier, farine intégrale, blé moulu à la meule)
Biscuits	Fibres alimentaires	Sucre ajouté Lipides saturés et <i>trans</i>	Sucre : 10 g MAX Lipides sat./trans : 2 g MAX
Céréales à déjeuner	Fibres alimentaires Protéines	Sucre ajouté Sodium	Par portion de 30 g : Sucre : 5 g MAX (sans fruits)/ 10 g MAX (avec fruits) Fibres : 6 g MIN
Barres collation	Fibres alimentaires	Sucre ajouté Lipides saturés et <i>trans</i>	Sucre : 6-10 g MAX Fibres : 2 g MIN Lipides sat./trans : 1 g MAX
Soupes en conserves		Sodium	Privilégier les produits allégés en sodium
Pâtes et riz assaisonnés	Fibres alimentaires	Sodium	Privilégier les produits allégés en sodium
Craquelins	Fibres alimentaires	Sodium Lipides saturés et <i>trans</i>	1 ^{er} ingrédient : grains entiers Sodium : 140 mg MAX Lipides tot. : 3 g MAX
Yogourts		Sucre ajouté Lipides	Sucre : 10 g max (nature) ou 15 g max (aux fruits) par portion de 100 g Choisir des yogourts entre 0 % et 2 % de M.G.

Référence : « Guide pratique du panier d'épicerie », Collection Protégez-vous, 2010.

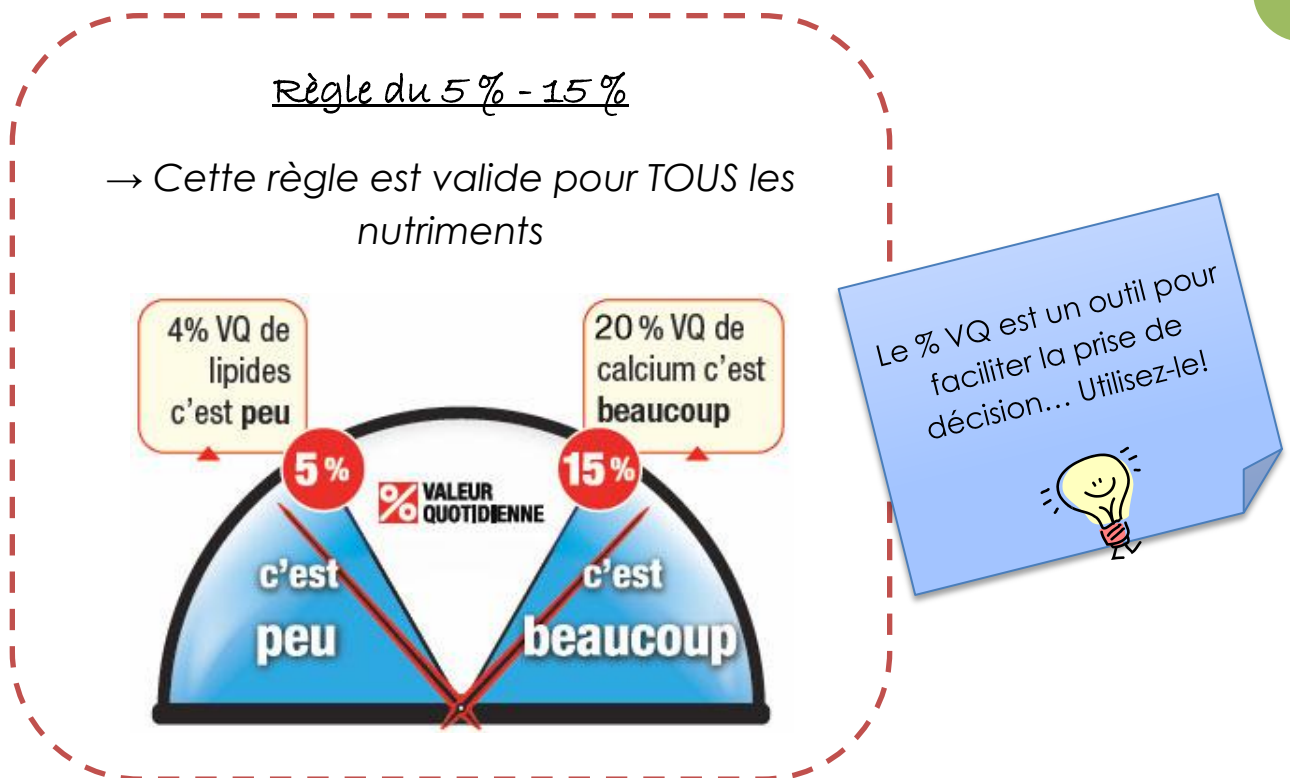


Étape 3 – Faire un choix éclairé!

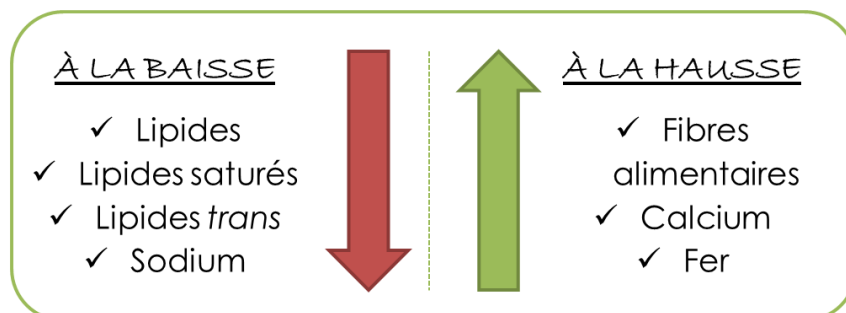
→ Présenter l'affiche « 3^e ÉTAPE : FAIRE UN CHOIX! »

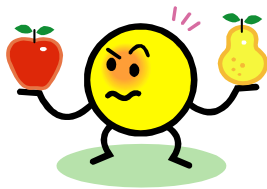
Pas toujours facile de faire un choix parmi la grande variété de produits offerts... Utiliser le % de valeur quotidienne (% VQ) pour vous éclairer. La règle du 5 % - 15 %, établie par Santé Canada, peut grandement vous aider à analyser la table de valeur nutritive, et cela, en un coup d'œil!

8



Dans le cadre d'une saine alimentation, certains nutriments devraient être consommés à la hausse et d'autres à la baisse. Un état de santé peut également nous forcer à cibler certains nutriments également. Voici des exemples de nutriments à consommer :





EXERCICE : présenter les affiches « EXERCICE – CRAQUELINS A » et « EXERCICE – CRAQUELINS B » pour analyser les tableaux de valeur nutritive des deux variétés de craquelins.

Étape 1

Analyse de la portion de référence



Questions à se poser :

- Le poids est-il similaire entre les 2 produits?
- La grosseur des biscuits est-elle différente?
- Est-ce que j'ai l'habitude manger plusieurs craquelins, peu importe leur grosseur?

Dans ce cas-ci, les portions de référence pour les craquelins sont similaires.

Étape 2

Établir les critères de sélection.



Pour un craquelin, on recherche...

- un maximum de fibres alimentaires
- un minimum de lipides saturés et *trans*
- un minimum de sodium

Étape 3

Faire un choix éclairé!



- Fibres alimentaires
 - ✓ Craquelins A : 4 % VQ (c'est peu)
 - ✓ Craquelins B : 12 % VQ (c'est bien) → meilleur choix!
- Lipides saturés et *trans*
 - ✓ Craquelins A : 15 % VQ (c'est beaucoup)
 - ✓ Craquelins B : 5 % VQ (c'est peu) → meilleur choix!
- Sodium
 - ✓ Craquelins A : 8 % VQ (c'est bien)
 - ✓ Craquelins B : 8 % VQ (c'est bien)



**Le meilleur choix selon l'analyse
de la valeur nutritive?**

Le craquelin « B »



c) Allégations nutritionnelles ou pièges du marketing?

→ Présenter l'affiche « ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES »



Qu'est-ce qu'une allégation nutritionnelle?

Une allégation nutritionnelle est la mise en valeur d'un nutriment ou d'une propriété de l'aliment relative à sa valeur nutritionnelle.

10

EXEMPLES :

Mise en valeur d'un
NUTRIMENT

Grande source de fibres!
30 % moins de gras que la version originale!
Sans cholestérol!

Mise en valeur d'une
PROPRIÉTÉ de l'aliment :

Une alimentation saine pauvre en gras saturés et *trans* peut réduire le risque de maladie du cœur. Les céréales « Mioum-mioum » sont pauvres en gras saturés et *trans*.



La loi sur l'étiquetage oblige le fabricant à respecter des règles d'écriture pour ces allégations. Par exemple :

Pour pouvoir écrire...

- Source de fibres → 2 g
- Grande source de fibres → 4 g
- Très grande source de fibres → 6 g

Il doit y avoir au moins...

De fibres
alimentaires
par portion



Alors ces allégations : VÉRITÉ ou PIÈGES du marketing?

Les fabricants sont soumis à des règlements stricts, alors si c'est écrit, c'est que c'est vrai! **MAIS**, les recommandations pour établir les portions de référence sont plus flexibles et laisse place au jeu du marketing alimentaire.

11

Mise en situation : Craquelins « FibresMAX »

Les fabricants des nouveaux craquelins « FibresMAX » veulent mettre l'accent sur la quantité en fibres alimentaires de leur nouveau produit.



Voici les résultats de la valeur nutritive :

10 craquelins (25 g) = 1,7 g de fibres

12 craquelins (30 g) = 2,1 g de fibres → **SOURCE DE FIBRES**

NOUVEAU!
Source de
fibres!

Quelle sera la portion de référence choisie selon vous?

Pensez-y!

Fiez-vous davantage au contenu du tableau de valeur nutritive qu'aux phrases chocs ou logos attrayants. **Soyez critiques!**

Il existe de bons produits commerciaux, sachez faire des choix éclairés!





C) CONCLUSION – Comment faire une saine épicerie sans y passer sa journée!

Regarder, analyser, comparer... Comment y arriver sans y passer la journée? Sachez que plus les produits seront transformés, plus ils nécessiteront une analyse approfondie...

Remplissez votre panier d'épicerie de produits peu transformés qui nécessitent peu d'analyse approfondie de leurs étiquettes. Par exemple :

12



- Fruits et légumes (frais, surgelés ou en conserve)
- Viande, volaille, poisson sans assaisonnement
- Riz et pâtes alimentaires nature
- Lait, yogourt, fromage
- OÙufs

Prenez ensuite le temps de comparer les différents produits transformés. Il existe de bons choix sur le marché, il suffit de bien les identifier!

SOYEZ CRITIQUES :
PRENEZ LE CONTRÔLE
DE VOTRE ASSIETTE!





POURQUOI LIRE LES ÉTIQUETTES?

MANGER SAINEMENT =
VARIÉTÉ + PLAISIR + ÉQUILIBRE



Comment y arriver?

PRENDRE LE CONTRÔLE
DE SON ASSIETTE!

Cuisiner!



Décoder les étiquettes
des aliments préparés.





CONTENU DES ÉTIQUETTES

Table de
valeur
nutritive

Valeur nutritive	
Pour 30 mL (ou 1 oz)	
	pourcentage
Calories 110	
Glucides 22 g	8 %
Protéines 5 g	10 %
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 10 mg	2 %
Gras 2 g	4 %
Fibres 1 g	2 %
Acides gras saturés 0 g	0 %
Calcium 0 %	
Fer 0 %	

Liste
d'ingrédients

Ingédients
Farine de blé, germe de blé, huile
de copra, farine de blé entier,
huile de sésame modifiée, sucre,
huile de canola, sel, substances
aromatisantes, bicarbonate
d'ammonium, protéines de soja
hydrolysées, bicarbonate de
sodium, protéine, arôme naturel,
acide citrique, E102, sulfites.

CÉRÉALES

Source de
FIBRES

Allégations
nutritionnelles





1^{ère} ÉTAPE : ANALYSE DE LA PORTION

PORTION DE RÉFÉRENCE

Quantité de
nutriments
présents dans
cette quantité
d'aliment

Valeur nutritive	
Pour 10 craquelins (28 g)	
Énergie	% valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 4,5 g	7 %
saturés 1 g	5 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 180 mg	8 %
Glucides 19 g	6 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 0 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 4 %



2^e ÉTAPE : ÉTABLIR LES CRITÈRES

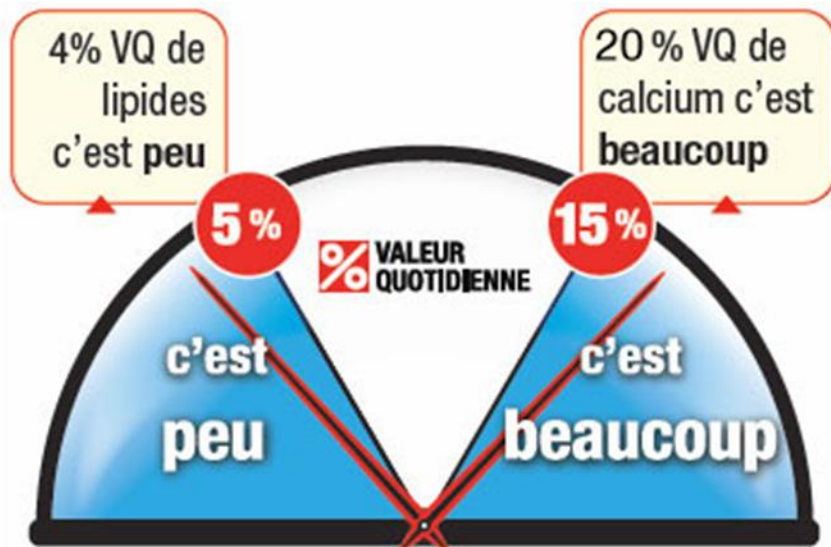
ALIMENTS	VISER LE MAXIMUM	VISER LE MINIMUM
Pains		
Biscuits		
Céréales à déjeuner		
Barres collation		
Soupes en conserve		
Pâtes et riz assaisonnées		
Craquelins		
Yogourts		



3^e ÉTAPE : FAIRE UN CHOIX!

Règle du 5 % - 15 %

→ Cette règle est valide pour **TOUS** les nutriments



NUTRIMENTS À PRIVILÉGIER...

À LA BAISSSE

- ✓ Lipides
- ✓ Lipides saturés
- ✓ Lipides *trans*
- ✓ Sodium



À LA HAUSSE

- ✓ Fibres alimentaires
- ✓ Calcium
- ✓ Fer



EXERCICE - CRAQUELINS « A »

A

Valeur nutritive

Pour 10 craquelins (22 g)

Teneur	% valeur quotidienne
--------	----------------------

Calories 110	
---------------------	--

Lipides 5 g	8 %
--------------------	------------

saturés 3 g	15 %
-------------	------

+ trans 0 g	
-------------	--

Cholestérol 0 mg	
-------------------------	--

Sodium 190 mg	8 %
----------------------	------------

Glucides 14 g	5 %
----------------------	------------

Fibres 1 g	4 %
------------	-----

Sucres 1 g	
------------	--

Protéines 2 g	
----------------------	--

Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
----------------	----------------

Calcium 0 %	Fer 6 %
-------------	---------

Ingrédients

Farine de blé, germe de blé, huile de copra, farine de blé entier, huile de palme, sucre, huile de canola, sel, substances laitières, bicarbonate d'ammonium, bicarbonate de soude, arôme naturel, acide citrique, TBHQ, sulfites.



EXERCICE - CRAQUELINS « B »

B

Valeur nutritive

Pour 10 craquelins (28 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 4,5 g	7 %
saturés 1 g	5 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 180 mg	8 %
Glucides 19 g	6 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 0 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 4 %

Ingrédients

Farine de blé entier, huile de soya et/ou de palme, sel.



ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES

Mise en valeur d'un NUTRIMENT :

Grande source
de fibres!

30 % moins de gras que
la version originale!

Sans
cholestérol!

Mise en valeur d'une PROPRIÉTÉ de l'aliment :

« Une alimentation saine pauvre en gras saturés et trans peut réduire le risque de maladie du cœur. Les céréales « Mioum-mioum » sont pauvres en gras saturés et *trans*. »



CRITÈRES DE SÉLECTION

ALIMENTS	Viser le MAXIMUM	Viser le MINIMUM	MEILLEURS CHOIX, par portion
Pains, bagels, pitas, tortillas, etc.	Fibres alimentaires	Sodium	1 ^{er} ingrédient : grains entiers (blé entier, farine intégrale, blé moulu à la meule)
Biscuits	Fibres alimentaires	Sucre ajouté Lipides saturés et trans	Sucre : 10 g MAX Lipides sat./trans : 2 g MAX
Céréales à déjeuner	Fibres alimentaires Protéines	Sucre ajouté Sodium	Par portion de 30 g : Sucre : 5 g MAX (sans fruits)/ 10 g MAX (avec fruits) Fibres : 6 g MIN
Barres collation	Fibres alimentaires	Sucre ajouté Lipides saturés et trans	Sucre : 6-10 g MAX Fibres : 2 g MIN Lipides sat./trans : 1 g MAX
Soupes en conserves		Sodium	Privilégier les produits allégés en sodium
Pâtes et riz assaisonnés	Fibres alimentaires	Sodium	Privilégier les produits allégés en sodium
Craquelins	Fibres alimentaires	Sodium Lipides saturés et trans	1 ^{er} ingrédient : grains entiers Sodium : 140 mg MAX Lipides tot. : 3 g MAX
Yogourts		Sucre ajouté Lipides	Sucre : 10 g max (nature) ou 15 g max (aux fruits) par portion de 100 g Choisir des yogourts entre 0 % et 2 % de M.G.

SOYEZ CRITIQUES :
PRENEZ LE CONTRÔLE
DE VOTRE ASSIETTE!





FAIRE UN CHOIX ÉCLAIRÉ

Étape 1

Analyser la portion de référence



- La portion est-elle similaire à ce que je consomme?
- Si je compare 2 produits similaires, est-ce que la portion de référence est similaire?
- Est-ce que j'ai l'habitude manger plusieurs craquelins, peu importe leur grosseur?

Étape 2

Établir les critères de sélection.



- Est-ce que je recherche plus de fibres? De calcium? De fer?
- Est-ce que je cherche un produit allégé en sodium?
- Est-ce que je veux réduire ma consommation de gras saturés et trans?

Étape 3

Faire un choix éclairé!



- J'utilise la règle du 5 % - 15 % VQ pour orienter mes choix

Règle du 5 % - 15 %

→ Cette règle est valide pour **TOUS** les nutriments

