

**MISEZ SUR
SAVEUR
ET SANTÉ,**
partout où vous allez!



Publicité



Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada



manger mieux c'est meilleur

Mars est le Mois de la nutrition

www.dietetistes.ca/mangermieux

**Vous vous apprêtez à faire la cuisine
ou l'épicerie? Transformez-vous en**

DÉTECTIVE NUTRITIONNELLE

Grâce à vos talents d'enquêtrice et au tableau de la valeur nutritive,
MISEZ SUR SAVEUR ET SANTÉ, partout où vous allez!

Le tableau de la valeur nutritive est une source d'information
nutritionnelle fiable sur les étiquettes alimentaires.



TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE – plus présent, plus facile à repérer, plus facile à lire.

- Toutes les informations correspondent à une quantité d'aliment ou à une portion indiquée sur l'étiquette.
- La quantité de calories et de 13 nutriments de base apparaît toujours dans le même ordre.
- Les chiffres (p. ex. 2 g ou 13 g) correspondent à la teneur réelle du nutriment dans la quantité d'aliment indiquée.
- Le % de la valeur quotidienne révèle en un coup d'œil si une portion contient beaucoup ou peu d'un nutriment particulier.
- Les aliments suivants sont exemptés d'afficher le tableau de la valeur nutritive, même si certains fabricants le mettent volontairement sur les emballages :
 - les fruits et légumes frais; la viande et la volaille crues (sauf hachées); le poisson et les fruits de mer crus
 - les produits renfermant des quantités négligeables des 13 nutriments principaux, comme le café, le thé, les fines herbes et les épices
 - les boissons alcoolisées
 - les aliments vendus dans les restaurants, les aires de restauration, les cafétérias, les stands au bord de la route, les foires artisanales, les marchés aux puces et les boulangeries et charcuteries en magasin.

Valeur nutritive

Par 125 mL (87 g)

| Teneur | % valeur quotidienne | |
|----------------------------|----------------------|-----------------|
| Calories 80 | | |
| Lipides 0,5 g | | 1 % |
| saturés 0 g + trans 0 g | | 0 % |
| Cholestérol 0 mg | | |
| Sodium 0 mg | | 0 % |
| Glucides 18 g | | 6 % |
| Fibrès 2 g | | 8 % |
| Sucres 2 g | | |
| Protéines 3 g | | |
| Vitamine A | 2 % | Vitamine C 10 % |
| Calcium | 0 % | Fer 2 % |

L'information nutritionnelle présentée sur les étiquettes
des aliments vous aidera à :

- comparer plus facilement les produits
- vérifier la valeur nutritive d'un aliment
- mieux respecter certains régimes spécifiques
- augmenter ou diminuer l'apport d'un nutriment particulier.



Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

Recueillez des INDICES sur les étiquettes pour trouver la clé d'une saine alimentation.

Consultez le tableau de la valeur nutritive, la liste des ingrédients et les allégations nutritionnelles pour faire des choix éclairés.

1. Qu'est-ce qu'une portion?

Toutes les informations fournies sur le tableau de la valeur nutritive correspondent à une portion. Comparez cette portion à la quantité que vous mangez. Si vous mangez deux portions, vous doublez la quantité de calories et de nutriments consommés!

2. Comment savoir si mes craquelins préférés contiennent des gras *trans*?

Le nombre de grammes (g) de gras *trans* et de gras saturés se retrouve dans la section « Lipides » du tableau de la valeur nutritive.

3. Comment savoir si les produits de grains entiers, comme les céréales ou les pâtes, renferment une grande quantité de fibres?

La quantité de fibres d'un aliment est indiquée en grammes (g) sous la section « Glucides » dans le tableau de la valeur nutritive. Des allégations relatives aux fibres peuvent aussi être faites par le fabricant.

- Une « source » de fibres contient au moins 2 g de fibres par portion.
- Une « source élevée » de fibres contient au moins 4 g de fibres par portion.
- Une « source très élevée » de fibres contient au moins 6 g de fibres par portion.

Pour en savoir plus sur l'étiquetage nutritionnel, consultez le www.faitesprovisiondesainealimentation.ca

DES QUESTIONS SUR LA NUTRITION?

Les diététistes sont des sources d'information fiables en matière d'alimentation et de nutrition. Pour trouver une diététiste ou nutritionniste professionnelle, consultez le site Web des Diététistes du Canada au www.dietetistes.ca ou appelez les diététistes-conseils du Canada au 1-888-901-7776.

©2005 Les Diététistes du Canada. Ne peut être reproduit qu'en entier et que si la source est mentionnée.

Trouvez les mots manquants afin de découvrir sur les étiquettes d'autres indices qui vous aideront à MISER SUR SAVEUR ET SANTÉ.

1. On doit retrouver une _____ sur tous les aliments préemballés. Les ingrédients (ce que contient l'aliment) doivent être inscrits par ordre décroissant selon leur poids (l'ingrédient le plus abondant en premier).
2. Les allégations nutritionnelles figurent sur le devant de l'emballage. Elles indiquent si un aliment contient beaucoup ou peu d'un _____ particulier.
3. Lorsque vous choisissez des céréales ou du pain, optez pour des produits dont le premier ingrédient sur la liste est une céréale _____. Cette céréale vous fournira un meilleur apport nutritionnel.
4. Si une étiquette porte la mention « sans », cela signifie que ce nutriment se retrouve dans l'aliment en si _____ quantité que son apport nutritionnel est négligeable.
5. Lorsqu'une étiquette indique qu'un aliment constitue une « source » d'un nutriment particulier, cela signifie qu'on en retrouve une quantité _____.



(Réponses : 1. liste des ingrédients 2. nutriment 3. complète ou entière 4. petite 5. considérable)

Le Mois de la Nutrition^{MD} est présenté par Les diététistes du Canada et des milliers de diététistes à travers le pays, en collaboration avec les commanditaires de la campagne.

