

MISSION NUTRITION

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes

APPRENEZ À LIRE LES ÉTIQUETTES des produits alimentaires... pour bien manger!

Utilisez l'information nutritionnelle fournie sur les étiquettes des produits alimentaires pour vous aider à faire de bons choix et à avoir une saine alimentation!

www.missionnutrition.ca

Les étiquettes des produits alimentaires constituent d'excellents outils pour vous aider à bien manger! Consultez le tableau de la valeur nutritive, la liste des ingrédients et les allégations relatives à la nutrition pour prendre de bonnes décisions.

Valeur nutritive

Les renseignements contenus dans le tableau de la **valeur nutritive** sont basés sur une quantité donnée de nourriture. Comparez cette quantité à ce que vous mangez.

Utilisez le **% de la valeur quotidienne** pour voir si un aliment contient beaucoup ou peu d'éléments nutritifs. Les valeurs quotidiennes sont basées sur les recommandations pour avoir une saine alimentation.

Ingrédients

Les **ingrédients** contenus dans l'aliment sont énumérés en ordre décroissant de poids. Consultez cette liste pour éviter certains ingrédients en raison d'allergies, dans le cadre d'un régime particulier ou pour toute autre raison.



Allégations relatives à la nutrition

Les **allégations relatives à la teneur en nutriments** portent sur les caractéristiques nutritionnelles des aliments.

Les **allégations santé** soulignent certaines relations entre la santé et l'alimentation.

L'information nutritionnelle sur les étiquettes des produits alimentaires doit être conforme aux règlements gouvernementaux. Si l'aliment est emballé, recherchez le tableau de la valeur nutritive. N'oubliez pas... la valeur nutritive n'a pas besoin d'être indiquée sur certains aliments, comme les fruits et les légumes frais, ainsi que les coupes fraîches de viande, de volaille et de poisson.

Fixez cette feuille sur votre réfrigérateur en guise d'aide-mémoire pratique! (page suivante)

MISSION NUTRITION

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes

RELEVEZ LE DÉFI... Valeur nutritive!

Regardez attentivement le tableau de la valeur nutritive imprimé sur les étiquettes des produits alimentaires. Voyez combien d'étoiles de la galaxie votre famille peut obtenir en recherchant les aliments qui contiennent ce qui suit au magasin d'alimentation ou à la maison.

www.missionnutrition.ca



Trouvez un aliment qui contient (par portion)...	Nom du produit alimentaire...	Points
4 g ou plus de fibres		5 étoiles
Un % de la valeur quotidienne :		
50 % ou plus de vitamine C		5 étoiles
25 % ou plus de calcium		5 étoiles
25 % ou plus de fer		5 étoiles

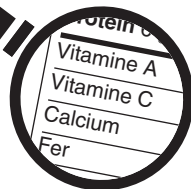
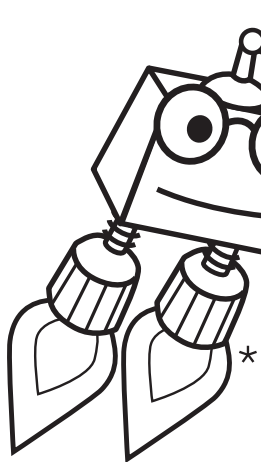
Total des points = _____ étoiles

Combien d'étoiles avez-vous obtenues ?

0 - 10 étoiles ? Continuez de chercher !

15 étoiles ? Bon travail !

20 étoiles ? Excellent !



Rappelez-vous que vous devez regarder la teneur totale en éléments nutritifs des produits alimentaires que vous choisissez.

D'autres idées amusantes pour apprendre en famille...

Visitez une épicerie virtuelle pour apprendre à utiliser l'information nutritionnelle sur les étiquettes des produits alimentaires afin de faire des choix santé. Visitez l'épicerie Arc-en-Ciel à l'adresse : www.dietetistes.ca/mangermieux

Lisez une étiquette nutritionnelle et vérifiez vos connaissances à l'aide du Quiz sur l'Étiquetage nutritionnel interactif à l'adresse : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/interactive/index_f.html

Pour en savoir plus, visitez...

www.faitesprovisiondesainealimentation.ca

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/interactive/index_f.html

www.dietetistes.ca

www.missionnutrition.ca