LA LECTURE DES ÉTIQUETTES des aliments préparés

HIVER 2016

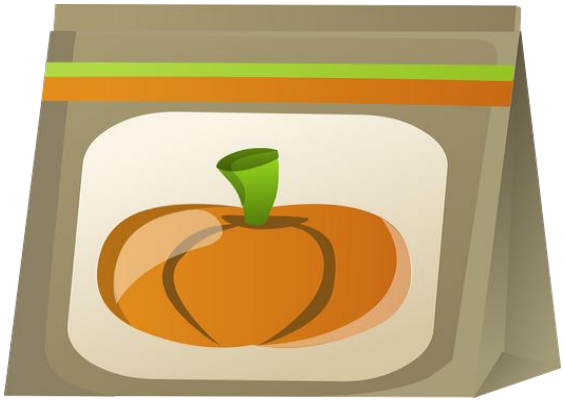
Gervaise Beauregard

Infirmière retraitée

La lecture des étiquettes

3 buts :

- 1. Comparer facilement les produits
- 2. Vérifier la valeur nutritive d'un aliment
- 3. Augmenter ou diminuer l'ingestion d'un nutriment



Utilisation des tableaux

*****Pour mieux CHOISIR les aliments

- Vérifier la quantité d'aliments (ex.: pour 1\2 tasse ou 125 ml, 1 tranche de pain, 1 tasse ou 250 ml de jus
- évaluer le **% VQ** (valeur quotidienne) pour tous les nutriments
  - **5 % VQ ou – : c'est peu**
  - **15 % VQ ou + : c'est beaucoup**

Importance de la vérification

But : faire les meilleurs achats

- Vérifier la liste des ingrédients placée par ordre décroissant (ex. en 1er le sucre)
- Certains produits contiennent beaucoup de : sodium\sel, ou lipides (gras) ou de glucides (sucres)
- Exemples : légumineuses 250ml = 10 g de fibres i.e. 40 % des besoins de ce jour
- Exemple : lait 250 ml = 30 % calcium du jour A+
- Dessert glacé 1 barre = 36 % VQ des lipides\jour

Informations obligatoires par portion

13 informations placées dans le même ordre pour tous les produits

- *Calories - le* nombre total par portion
- *Lipides* (gras saturés et gras trans) quantité + VQ
- Cholestérol
- Sodium « le sel »
- *Glucides* (fibres et le sucre)
- *Protéines*
- ----------
- Vitamine A
- Vitamine C
- Calcium
- Fer

**** Pour tous les produits emballés

Survol d’un tableau nutritionnel

A) Quantité spécifique en unités courantes exemple : 1 tranche de pain

B) les 13 informations dans le même ordre

C) Le **% de la valeur quotidienne** i.e. beaucoup ou peu d’un nutriment en référence aux recommandations relatives à une saine alimentation

D) la quantité d’un nutriment est celle déclarée - même quand elle = 0

Utilisation d'un tableau et % VQ

DIMINUER

- Les lipides (les gras) dont les gras saturés et les gras trans
- Le sodium ie le sel - 5 % c'est peu = BON choix pour diminuer le travail du cœur et des reins

AUGMENTER

- Les fibres
- La vitamine A
- Le calcium
- Le fer

Autres informations

- La marque d'origine du produit, soit le pays producteur
- N. B. La qualité de production et de transformation n'est pas la même dans tous les pays. Ex. Québec, 2 h après la récolte, les pois sont déjà surgelés ou mis en conserve
- La législation canadienne actuelle ne demande pas les mêmes standards des autres pays

Autres informations

- La durée de conservation : donnée importante pour les viandes, les yogourts et le lait
- N. B. la date débute le jour de l'emballage
- Il est important de consommer avant la date de péremption
- Ranger de façon approprié
- ***Meilleur avant*** ne signifie pas que l'aliment est contaminé après la date; il peut y avoir des changements au niveau du goût ou de la texture

LA SANTÉ

- Bien connaître les aliments
- Faire des bons choix en tenant compte de nos besoins
- Bien s’alimenter et demeurer en SANTÉ

Référence

- Dubost Mireille et Scheider, la nutrition 2e édition, Chenelière\McGraw-Hill, 2000
- Ursell, Amanda Lisez entre les lignes, Québec loisirs
- Santé Canada, feuillet valeur quotidienne canadiensensante.gc.ca\valeur quotidienne