



NUTRITION

ASTUCES SANTÉ

JANVIER 2024 • CHARLENE INNOCENTI • VOLUME 02



Nutrition

Fiche technique : décrypter les étiquettes

Activité courte	Activité longue
	10 ans et plus
	Avoir une pensée critique

Matériel

- Etiquette alimentaire brioche des rois

Introduction :

Cette activité vous permettra de savoir décrypter les étiquettes des emballages alimentaires et de vous sensibiliser au nutriscore.

Objectifs :

- Développer votre esprit critique quant au choix des produits que vous achetez
- Sensibiliser à la qualité nutritionnelle variable des produits alimentaires
- Activité ludique pouvant être réalisée avec les enfants

Pour aller plus loin :

-  ➤ Jeu du Nutriscore

Conseils :

Si vous n'avez pas le Nutriscore sur l'emballage des produits alimentaires, vous pouvez utiliser le site internet ou l'application OpenFoodFact. Avec l'application il vous suffit de scanner le produit pour avoir le Nutriscore.





Nutrition

Pour vous accompagner : décrypter les éléments de l'étiquetage alimentaire

DENOMINATION DE VENTE

Brioche des rois
Au parfum fleur d'oranger
Décor fruits confits

Certains produits ont une dénomination 'fantaisie', la dénomination légale de vente se trouve le plus souvent au niveau de la liste des ingrédients. Elle doit être la plus précise possible,

INGREDIENTS

Farine de blé (origine France) (gluten) 39,7%, œuf frais (origine France) (oeufs) 18,5%, sucre, beurre pâtissier (lait) 8,9%, fruits confits 6,5% (écorce de cédrat, melon, bigarreau, sirop de glucose-fructose, sucre, denrées alimentaires colorantes : concentrés d'aronia rouge et de carotte, correcteur d'acidité : acide citrique, conservateurs : sorbate de potassium - anhydride sulfureux (sulfites)), sirop de glucose, levure de boulangerie, sel, féculé, eau, colorant : caroténoïdes, agent de traitement de la farine : acide ascorbique, arôme naturel. Présence éventuelle de soja, fruits à coque

Les ingrédients sont présentés par ordre pondéral décroissant. Il existe 14 allergènes à étiquetage obligatoire, ils sont présentés en gras. Plus la liste des ingrédients est longue et avec des ingrédients que vous ne connaissez pas, plus le produit est transformé et donc moins bon pour la santé ! IL est conseillé d'éviter les produits contenant plus de 3 additifs qui sont des substances ajoutées à un aliment, pour des raisons technologiques ou pour en améliorer certaines caractéristiques (colorants, conservateurs, arômes, modificateurs de texture, etc... Ils peuvent être mentionnés sous leur nom ou par un code EXXXX).

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?



Nutrition

Les dates de péremption

A consommer jusqu'au
A consommer de
préférence avant le

= DLC (Date Limite de Consommation), la consommation après cette date présente un danger pour la santé.
= DDM (Date de Durabilité Minimale), peut être consommé après la date mentionnée. La date indiquée est celle à partir de laquelle les qualités gustatives et nutritionnelles sont altérées.

Autres éléments

Code barre, poids net, mode de conservation et d'emploi, estampille vétérinaire, labels qualités,...

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?



Nutrition

Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes

Pour 100 g Par portion de 44 g

	Pour 100 g	Par portion de 44 g
Energie	1494 kJ 356 kcal	657 kJ 157 kcal
Matières grasses	13 g	5,6 g
> dont acides gras saturés	7,4 g	3,3 g
Glucides	52 g	23 g
> dont sucres	20 g	9 g
Fibres	2,1 g	0,9 g
Protéines	7,4 g	3,2 g
Sel	0,92 g	0,4 g

Souvent, la seule ligne regardée, mais ce n'est pas le seul critère de la qualité nutritionnelle d'un aliment.

Correspond à la quantité de sucres simples (ou sucres rapides) présents dans l'aliment, naturellement présents ou ajoutés. Il faut donc regarder la liste des ingrédients!

Le sel et le sodium sont différents : 1 gr de sel = 0,4 gr de sodium. Il est conseillé de ne pas dépasser plus de 6 gr de sel par jour.

Ce sont les lignes à surveiller, car consommées en excès, elles peuvent avoir des conséquences sur l'état de santé.

Correspond à la quantité d'acides gras saturés dans les lipides totaux. Les acides gras saturés sont souvent appelés 'le mauvais gras' car c'est eux qui sont à ne pas consommer en excès. En excès ils ont des conséquences néfastes sur la santé.

Utile pour comparer deux produits entre eux.

Permet de savoir ce que l'on mange réellement.

Moi, la nutrition et les autres

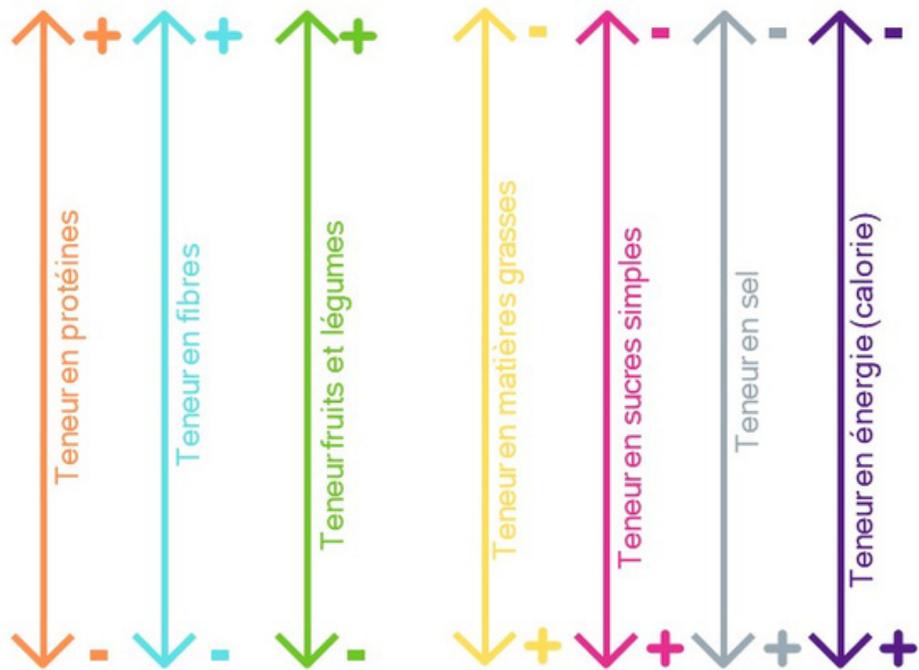
Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?



Nutrition

Pour vous accompagner : le Nutriscore





Nutrition



Nutriscore de cette brioche des rois : D Pourquoi ?

- ✓ MG en quantité modérée mais ac gras saturés en quantité élevé (7.3%) ; Une consommation élevée de graisses, en particulier de graisses saturées, peut augmenter le cholestérol, ce qui augmente le risque de maladies cardiaques.
Recommandation : Réduire la consommation de graisses et de graisses saturées. Choisir des produits à faible teneur en graisses et en graisses saturées.
- ✓ Sucre en quantité élevé
- ✓ Sel en quantité modéré

A quel groupe ce produit appartient-il ?

1. Aliments non transformés ou minimalement transformés
2. Ingrédients culinaires transformés
3. Aliments transformés
4. **Aliments ultra-transformés**

(La détermination du groupe est basée sur la catégorie du produit et sur les ingrédients qu'il contient).

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?