

Sur la piste des choix santé avec les étiquettes nutritionnelles!

Devant la multitude de produits offerts en épicerie, il devient de plus en plus difficile de faire des choix alimentaires sains. Les emballages des produits alimentaires nous révèlent toutefois beaucoup de renseignements qui nous permettent de comparer les produits entre eux et ainsi, faire les meilleurs choix pour notre santé.

Attention!

La **portion** ne correspond pas à celle que l'on doit consommer, mais plutôt à une quantité de référence pour laquelle la compagnie affiche la valeur nutritive.

Pour comparer deux produits, il faut d'abord s'assurer que les portions sont équivalentes ou qu'elles représentent bien la quantité que nous allons consommer.

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (125 mL)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 250 mg	10 %
Glucides 13 g	4 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 6 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 1 %	Vitamine C 2 %
Calcium 0 %	Fer 4 %

En un coup d'œil, les **pourcentages de la valeur quotidienne** nous permettent de vérifier si le produit contient peu ou beaucoup d'un nutriment comparativement à la quantité totale que la majorité des gens ont besoin dans une journée entière.



Préférez les aliments dont le **pourcentage de la valeur quotidienne** est :

< 5 % pour les lipides, le sodium et le cholestérol.

< 10 % pour les gras saturés et trans.

> 15 % pour les fibres, le calcium et le fer.

Nutriments à limiter!

Nutriments à privilégier!

Quoi regarder?

Certains nutriments sont plus importants à comparer pour chacun des groupes du *Guide alimentaire canadien*.



Pour les...

Produits Céréaliers



Fibres, sucres, lipides (totaux, saturés et trans) **sodium**.

Légumes et fruits



Sucres (dans les jus, les purées et les salades de fruits) et **sodium** (dans les jus de légumes et les conserves).

Lait et substituts



Lipides (totaux, saturés et trans), **calcium** et **vitamine D**.

Viandes et substituts



Lipides (totaux, saturés et trans) et **sodium**.

Autres aliments



Calories, lipides (totaux, saturés et trans), **sucres** et **sodium**.

