

LIRE LES ÉTIQUETTES D'INFORMATION NUTRITIONNELLE

Au Canada, on trouve des étiquettes d'information nutritionnelle sur les emballages d'aliments. Ces étiquettes aident les consommateurs à comparer les produits et à faire des choix éclairés.

Comprendre les étiquettes d'information nutritionnelle est la première étape à franchir pour faire des choix sains pour les enfants et les jeunes du club.

Les étiquettes d'information nutritionnelle sont composées de trois grandes sections, que nous expliquerons plus en détail dans les pages qui suivent.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1/6 (100g) / pour 1/6 (100g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 290	
Fat / Lipides 15 g	23 %
Saturated / saturés 7 g + Trans / trans 0.1 g	34 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 190 mg	8 %
Carbohydrate / Glucides 37 g	12 %
Fibre / Fibres 1 g	6 %
Sugars / Sucres 16 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	6 %
Iron / Fer	8 %
Ingrédients: Blé entier, huile végétale, graisse végétale, sel	
FAIBLE EN GRAS ET BONNE SOURCE DE FIBRES	

1) LE TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES (ORANGE)

- FOURNIT DE L'INFORMATION SUR:
 - la portion
 - les calories
 - les 13 principaux éléments nutritifs
 - l'apport quotidien recommandé (AQR): le pourcentage de l'AQR de l'élément nutritif pour la portion indiquée

2) LA LISTE DES INGRÉDIENTS (BLEU)

- Tous les ingrédients d'une boisson ou d'un aliment sont classés par ordre d'importance, de la plus grande à la plus petite quantité (poids)

3) LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES (ROUGE)

- ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES CONCERNANT LE CONTENU
 - « Sans sucre ajouté », « faible en gras » ou « bonne source de fibres », par exemple
- ALLÉGATIONS CONCERNANT LA SANTÉ
 - « Une alimentation saine, faible en sel et riche en potassium réduit le risque d'hypertension », par exemple

LE
SAVIEZ-
VOUS?

Les étiquettes d'information nutritionnelle ne sont pas toujours obligatoires. Voici quelques aliments exemptés:

- fruits et légumes frais
- poisson cru, volaille crue (sauf si elle est hachée) et fruits de mer crus
- aliments préparés en magasin (pâtisserie-boulangerie et salades)
- aliments qui contiennent peu d'éléments nutritifs (café, thé et épices)

LE % DE L'APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ

Le pourcentage de l'apport quotidien recommandé est calculé en fonction d'une diète de 2 000 calories par jour. On s'en sert pour:

- Comparer et évaluer rapidement les éléments nutritionnels des aliments;
- Indiquer si la portion contient peu ou beaucoup d'éléments nutritifs;
- Aider à choisir les produits qui contiennent le plus des éléments nutritifs recherchés et le moins des éléments nutritifs à éviter.

Nutrition Facts Valeur nutritive

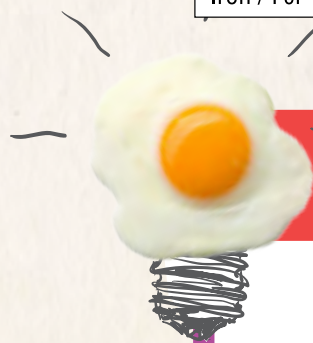
Per 1/6 (100g) / pour 1/6 (100g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 280	
Fat / Lipides 15 g	23 %
Saturated / saturés 7 g + Trans / trans 0 g	34 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 180 mg	8 %
Carbohydrate / Glucides 33 g	11 %
Fibre / Fibres 1 g	5 %
Sugars / Sucres 14 g	
Protein / Protéines 3 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	8 %

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1/6 (100g) / pour 1/6 (100g)

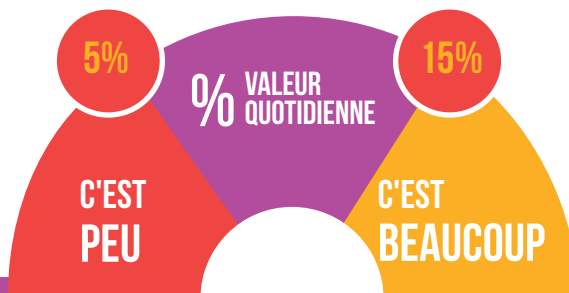
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 310	
Fat / Lipides 16 g	25 %
Saturated / saturés 8 g + Trans / trans 0.2 g	40 %
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	
Sodium / Sodium 190 mg	8 %
Carbohydrate / Glucides 38 g	13 %
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 20 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	8 %



IDÉE LUMINEUSE!

Voici un petit truc pour faciliter les choses:

5 % ou moins est peu et 15 % et plus est beaucoup.



LES 13 PRINCIPAUX ÉLÉMENTS NUTRITIFS

LIPIDES

Les lipides sont un nutriment essentiel qui joue différents rôles pour assurer la santé de notre corps. Les lipides fournissent des calories et de l'énergie, transportent les vitamines, aident à la croissance et au développement et protègent la peau, les os et les organes internes. Par contre, si l'on consomme trop de lipides ou trop de certaines sources de lipides (comme les gras saturés et les gras trans), le risque de développer certains types de maladies augmente. Il y a trois types de lipides qui sont additionnés pour totaliser la quantité de lipides indiquée dans le tableau de la valeur nutritive:

1 LES GRAS SATURÉS

- Les gras saturés se retrouvent le plus souvent dans les produits d'origine animale, comme la viande, le fromage, le lait entier, les œufs, le beurre et le saindoux, ainsi que dans les gras d'origine végétale comme la graisse alimentaire (shortening), l'huile de noix de coco et l'huile de palme.
- Les gras saturés doivent être consommés avec modération.
- Si vous souhaitez réduire la consommation de gras saturés au club, évitez:
 - Le bacon
 - Les saucisses et autres viandes très grasses
 - Le fromage très gras en grande quantité
 - La surutilisation de saindoux dans la cuisson et la pâtisserie-boulangerie
- La surconsommation d'aliments transformés.

2 LES GRAS TRANS

- Les gras trans ont été créés pour offrir aux consommateurs des produits plus pratiques et pouvant se conserver longtemps sans réfrigération.
- Il est fortement recommandé d'éviter les produits hydrogénés car leur consommation serait liée à l'apparition de plusieurs maladies. Les recherches révèlent que les gras trans font augmenter le taux de cholestérol LDL et réduire le taux de cholestérol HDL, ce qui accroît les risques de maladies cardiaques.
- On retrouve du gras trans dans les aliments frits et les produits à base de margarine solide et de graisse alimentaire, comme les gâteaux, les biscuits, les craquelins, les pâtisseries, les beignes, les muffins, les frites, le poulet frit, les croustilles et autres grignotines du genre.

3 LES GRAS NON SATURÉS

- Le Guide alimentaire canadien recommande la consommation d'une petite quantité (2 à 3 cuillères à table) de gras non saturé par jour.
- Remplacer les gras trans et les gras saturés par des gras non saturés, comme des gras mono-insaturés et des gras polyinsaturés, aide à réduire les taux de cholestérol et les risques de maladies cardiaques.
- Les gras mono-insaturés sont présents dans l'huile d'olive, l'huile de canola, l'huile d'avocat, les noix et les graines.
- Les gras polyinsaturés sont présents dans les noix, les graines, les poissons gras (comme le hareng, le maquereau, le saumon et la truite), l'huile de maïs, l'huile de lin, l'huile de soya et l'huile de tournesol.
- Les acides gras oméga-3 sont une forme de gras polyinsaturés très populaires qui aident le cerveau à fonctionner et favorisent la santé coronarienne.

4

CHOLESTÉROL

- Le cholestérol est un élément essentiel pour assurer le bon fonctionnement du corps humain.
- Il est important de savoir que la principale source de cholestérol est notre foie. Le foie produit entre 800 et 1 500 grammes de cholestérol par jour. L'apport quotidien recommandé de cholestérol provenant de la nourriture est de 300 grammes par jour. Il est important que les taux de cholestérol restent dans la moyenne normale.
- Les aliments d'origine animale contiennent du cholestérol, particulièrement les jaunes d'œufs, les abats et certains fruits de mer.

5

SODIUM

- La majeure partie du sodium que nous consommons provient du chlorure de sodium, communément appelé sel de table. Le sel est un ingrédient commun que l'on retrouve dans les aliments transformés comme les conserves et la viande transformée.
- Une alimentation saine devrait contenir des aliments riches en potassium et faibles en sodium afin de réduire les risques d'hypertension, qui est un facteur de risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiaque.
- Pour réduire la quantité de sodium dans les petits déjeuners du club, évitez de mettre du sel lorsque vous cuisinez, ne mettez pas de salières sur les tables et cuisinez vous-mêmes le plus souvent possible ce que vous servez aux enfants au lieu d'opter pour des aliments transformés et préemballés.
- Remplacez le sel par des herbes et des épices.

6

GLUCIDES

Les glucides sont la principale source d'énergie et de calories de notre corps. Il y a trois types de glucides: les amidons, les sucres et les fibres. Les amidons et les sucres que nous consommons se transforment tous les deux en glucose dans le sang. Le glucose, qui est la source d'énergie du corps humain, a une incidence sur la glycémie (taux de sucre dans le sang). Il est important que la glycémie reste stable.

7

GLUCIDES SIMPLES (SUCRES)

- Les sucres libèrent rapidement le glucose dans le sang, donnant ainsi rapidement de l'énergie. Les aliments peuvent être sucrés naturellement ou contenir du sucre ajouté.
- Les fruits, les légumes et le lait contiennent des sucres naturels. Les sucres naturels sont toujours accompagnés d'autres éléments nutritifs (vitamines, fibres, etc.), ce qui aide à régulariser la glycémie et à les métaboliser de façon à ce qu'ils puissent être utilisés pour faire fonctionner le corps.
- Les formes les plus courantes de sucres ajoutés sont le sucre blanc et le sirop de maïs. Ces sucres sont des calories vides, ce qui signifie que ces sucres ne contiennent aucun élément nutritif pour assurer la régulation de la glycémie ou leur assimilation dans le corps. Nous vous recommandons de vérifier la liste des ingrédients pour éviter de choisir des produits avec des sucres ajoutés.
- Voici quelques aliments que l'on retrouve souvent à l'heure du petit déjeuner et qui contiennent des sucres ajoutés:
 - les jus de fruits sucrés
 - les céréales
 - les barres granola
 - les produits de pâtisserie-boulangerie

8

GLUCIDES COMPLEXES (AMIDONS ET FIBRES)

- Les glucides complexes libèrent les sucres de façon constante dans le système sanguin, offrant ainsi une source d'énergie stable. Consommer des quantités adéquates de glucides complexes favorise un sentiment de satiété durable.
- Les amidons sont une forme de glucides complexes qui n'apparaît pas dans le tableau de la valeur nutritive. On les retrouve naturellement dans les plantes, notamment dans les grains (céréales ou riz), les tubercules (ignames et pommes de terre) et les légumineuses (pois et fèves). Contrairement aux glucides simples, le corps digère lentement l'amidon et libère lentement le glucose dans le sang.
- Les fibres alimentaires sont une composante des végétaux que les enzymes humains ne peuvent digérer. Les fibres stabilisent la glycémie, aident à régulariser le transit intestinal et contribuent à maintenir des taux de cholestérol normaux.
- Voici quelques aliments que l'on retrouve souvent à l'heure du petit déjeuner et qui contiennent des fibres:
 - le gruau
 - le pain, les bagels et les muffins anglais de blé entier
 - les fruits et légumes
 - les céréales de grain entier
- Les amidons et les fibres sont essentiels au petit déjeuner. L'amidon se digère rapidement et fournit du carburant aux élèves pour faciliter leur apprentissage. Les fibres ralentissent l'absorption et aident à faire durer le sentiment de satiété plus longtemps. Les fibres aident aussi à diminuer les « pics » dans le taux de sucre sanguin après un repas élevé en glucides.

9

PROTÉINES

- On trouve des protéines dans de nombreux aliments dont les légumineuses, les légumes, les noix, les graines, les produits laitiers, les œufs, le poisson, la volaille et la viande.
- Les protéines sont une substance vitale pour la santé de toutes les cellules. Les protéines favorisent une croissance et un développement optimaux, en plus de participer à la construction et à la réparation des tissus.

10

VITAMINE A

- La vitamine A assure la santé de la peau et des yeux.
- Les principales sources alimentaires de vitamine A sont les fruits et légumes jaunes et orangés (carottes, courges, etc.) et les légumes-feuilles verts foncés.

11

VITAMINE C

- La vitamine C aide à construire et à entretenir les tissus conjonctifs, à guérir les blessures et à lutter contre les infections.
- Les principales sources alimentaires de vitamine C sont les agrumes, les fraises et les poivrons.

12

CALCIUM

- Le calcium contribue à la santé des os et des dents.
- Les principales sources alimentaires de calcium sont le lait, les boissons enrichies en calcium, le yogourt, le fromage, les amandes, les graines de sésame, le pain de blé entier, certains légumes-feuilles verts et le brocoli.

13^{FER}

- Le fer est nécessaire pour produire les globules rouges qui transportent l'oxygène dans le corps. Une quantité suffisante de fer dans le corps aide à prévenir la fatigue.
- Les principales sources alimentaires de fer sont la viande rouge, la volaille, le pain de blé entier, les légumes verts foncés (comme le brocoli) et les raisins secs.

IMPORTANT

CONSULTEZ LES POLITIQUES ET LES LIGNES DIRECTRICES SUR LA NUTRITION EN MILIEU SCOLAIRE DE VOTRE PROVINCE OU TERRITOIRE POUR CONNAÎTRE LES LIMITES ET LES RESTRICTIONS IMPOSÉES CONCERNANT LA QUANTITÉ DE CHACUN DES 13 PRINCIPAUX ÉLÉMENTS NUTRITIFS QUE L'ON DEVRAIT RETROUVER DANS UNE PORTION. CERTAINES PROVINCES ET TERRITOIRES, PAR EXEMPLE, PEUVENT LIMITER LA QUANTITÉ DE SODIUM ET RECOMMANDER UN NOMBRE PRÉCIS DE GRAMMES DE FIBRES PAR PORTION.



LISTE DES INGRÉDIENTS

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1/6 (100g) / pour 1/6 (100g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
------------------	---------------------------------------

Calories / Calories 290	
--------------------------------	--

Fat / Lipides 15 g	23 %
---------------------------	-------------

Saturated / saturés 7 g	34 %
+ Trans / trans 0.1 g	

Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
---------------------------------------	--

Sodium / Sodium 190 mg	8 %
-------------------------------	------------

Carbohydate / Glucides 37 g	12 %
------------------------------------	-------------

Fibre / Fibres 1 g	6 %
--------------------	------------

Sugars / Sucres 16 g	
----------------------	--

Protein / Protéines 4 g	
--------------------------------	--

Vitamin A / Vitamine A	0 %
------------------------	-----

Vitamin C / Vitamine C	0 %
------------------------	-----

Calcium / Calcium	6 %
-------------------	-----

Iron / Fer	8 %
------------	-----

Ingrédients: Blé entier, huile végétale, graisse végétale, sel

FAIBLE EN GRAS ET BONNE SOURCE DE FIBRES

- Lisez la liste d'ingrédients pour connaître le contenu des boissons et des aliments et faites des choix éclairés.
- La liste d'ingrédients permet aux consommateurs de connaître précisément les sources d'éléments nutritifs et d'éviter certains ingrédients et allergènes connus.
- Tous les ingrédients des étiquettes d'information nutritionnelle sont présentés par ordre décroissant (selon le poids). Cela signifie que les ingrédients qui se trouvent au début de la liste sont présents en plus grande quantité dans la boisson ou l'aliment en question.
- Évitez les boissons et les aliments dont des ingrédients indésirables (farine enrichie, huile hydrogénée, sel ou sucre, par exemple) se trouvent parmi les trois premiers ingrédients de la liste.

Il se pourrait que certains ingrédients de la liste vous soient peu familiers. Parfois, certains éléments nutritifs peuvent apparaître dans la liste d'ingrédients sous un nom différent. Par exemple:

GRAS SATURÉS:

- Gras et huiles hydrogénés
- Saindoux

GRAS TRANS:

- Gras et huiles hydrogénés
- Gras et huiles partiellement hydrogénés
- Graisse alimentaire (shortening)

SODIUM

- Sel de céleri, d'ail ou d'oignon
- Hydrogénophosphate de disodium
- Glutamate monosodique (GMS)

SUCRE

- Dextrose
- Jus de canne évaporé
- Glucose-fructose
- Sirop de maïs à haute teneur en fructose
- Petit truc: Les mots qui se terminent par « ose » sont généralement des sucres

ALLÉGATIONS

On trouve des allégations nutritionnelles sur les aliments, emballés ou non. Ces allégations servent à mettre de l'avant des caractéristiques pouvant intéresser les consommateurs. Il existe deux types d'allégations nutritionnelles:

IMPORTANT

D'autres types d'allégations ont fait leur apparition sur l'emballage des produits d'épicerie. Il peut s'agir de logos, de symboles ou d'allégations du genre « Bon pour la santé » ou « Choix santé ». Ces allégations ne sont pas élaborées par le gouvernement, mais par des tiers ou des entreprises. Même si ces allégations doivent être véridiques et ne peuvent être trompeuses, les consommateurs ne devraient pas s'appuyer uniquement sur ce genre d'allégations générales pour faire des choix éclairés.

1) ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES CONCERNANT LE CONTENU NUTRITIONNEL

- Ce genre d'allégation concerne la quantité d'éléments nutritifs dans un aliment
- Elles peuvent aider les consommateurs à choisir des aliments qui contiennent les éléments nutritifs qu'ils recherchent:
 - Source élevée de fibres, par exemple
- Elles peuvent aussi aider les consommateurs à choisir des aliments qui contiennent peu des éléments nutritifs qu'ils souhaitent éviter, par exemple:
 - Sans sodium ou sans gras trans,
 - Faible en gras

VOICI D'AUTRES EXEMPLES D'ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES:

- Bonne source de fibres: Le produit doit contenir au moins deux grammes de fibres alimentaires dans la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive
- Faible en gras: Cela signifie que le produit contient peu de gras. Le produit en question ne peut contenir plus de trois grammes de gras dans la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive
- Sans cholestérol: Le produit ne peut contenir plus de deux milligrammes de cholestérol dans la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive et doit être faible en gras saturé et en gras trans
- Sans sodium: Le produit ne peut contenir plus de cinq milligrammes de sodium dans la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive
- Léger: Le terme « léger » ne peut être utilisé que si le produit est « à teneur réduite en gras » ou « à teneur réduite en énergie » (calories)

2) ALLÉGATIONS CONCERNANT LA SANTÉ

- Les allégations concernant la santé concernent les effets positifs sur la santé de certains aliments consommés dans le cadre d'une saine alimentation
- Exemple: « une alimentation saine, faible en sel et riche en potassium réduit le risque d'hypertension »
- Ces allégations aident les consommateurs à choisir des aliments qu'ils souhaitent inclure dans leur alimentation afin de réduire les risques de maladies chroniques