

Qu'est-ce qu'on mange?

POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION DES JEUNES LAVALLOIS

Fiche-info nutrition des tout-petits

SEPTEMBRE 2013

Bien acheter pour mieux manger

Des trucs pour lire les étiquettes rapido-presto

Les informations apparaissant sur les étiquettes des aliments peuvent nous aider à faire des choix alimentaires plus sains, mais encore faut-il savoir les interpréter. L'étiquette d'un aliment comporte trois types d'information **règlementée** par Santé Canada :

- Le tableau de la valeur nutritive
- La liste des ingrédients
- Des allégations sur la valeur nutritive (ex. : « faible en sodium » ou « source de calcium »)

Le **tableau de la valeur nutritive** et la **liste des ingrédients** sont **obligatoires**. Ils sont les plus efficaces pour évaluer la valeur nutritive d'un produit. Voici comment les interpréter et s'en servir.

Le tableau de valeur nutritive

Le tableau de valeur nutritive doit indiquer le nombre de calories et la teneur en 13 éléments nutritifs. Celui-ci peut être utilisé à des fins de vérification ou de comparaison entre deux produits. Cela permet de faire des choix alimentaires en toute connaissance de cause ou de diminuer sa consommation de certains nutriments.

Pour savoir si un aliment contient peu ou beaucoup d'un élément nutritif particulier ou pour comparer deux produits entre eux, il suffit de :

VALIDER LA QUANTITÉ SPÉCIFIQUE

Cette portion est déterminée par le fabricant. Elle ne correspond donc pas nécessairement à une portion du Guide alimentaire canadien, ou à la quantité que vous consommez habituellement.

CONSULTER LE POURCENTAGE DE LA VALEUR NUTRITIVE

Ce pourcentage se retrouve dans la colonne de droite du tableau et permet d'évaluer rapidement si un produit contient peu (**5 % et moins**) ou beaucoup (**15 % et plus**) d'un nutriment. Afin de faire les meilleurs choix possible, il vaut mieux préférer :

- ✓ des pourcentages faibles de sodium et d'acides gras saturés et trans.
- ✓ des pourcentages élevés de fibres, de vitamines et de minéraux.

Valeur nutritive	
par 175 g	% valeur quotidienne
Teneur	
Calories 130	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0,3 g	2 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 4 mg	
Sodium 125 mg	5 %
Glucides 26 g	8 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 26 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 8 %	Vitamine C 4 %
Calcium 25 %	Fer 0 %

5 % de sodium = peu

25 % de calcium = beaucoup

En d'autres mots...

Une portion de 175 g de cet aliment comble le quart des besoins quotidiens en calcium et fournit 5 % de la quantité maximale de sodium pour une journée.

La liste des ingrédients

Les ingrédients apparaissent toujours en ordre décroissant. Les premiers ingrédients mentionnés dans la liste des ingrédients sont ceux que l'on retrouve en plus grande quantité dans le produit.

Voici des ingrédients dont la consommation est à limiter ou à retrouver à la fin de la liste :

- **Gras saturés** : beurre, crème, saindoux, lard, huiles de palme, de coprah et de coco, margarines et huiles hydrogénées.
- **Gras trans** : shortening, margarines et huiles partiellement hydrogénées.
- **Sel** : chlorure de sodium, bicarbonate de sodium, glutamate monosodique (GMS), poudre à pâte, sel de table, sel de mer, sel végétal (sel d'ail, sel de céleri, etc.), sauce soya.
- **Sucre** : glucose, sirop de maïs, sirop de malt, fructose, dextrose, sucrose, maltose, miel, mélasse, sirop d'érable, sucre inverti, etc.

Pour un panier d'épicerie plus nutritif et moins coûteux :

- Éviter de faire l'épicerie le ventre vide.
- Planifier les repas de la semaine en fonction de ce qui reste à la maison et des spéciaux en magasin.
- Dresser une liste d'épicerie et la respecter.
- Se concentrer sur les allées en bordure de l'épicerie où se trouvent la plupart des produits de base.
- Comparer les prix unitaires (ex. : prix au gramme) afin de profiter des vraies aubaines.
- Vérifier toujours les dates « meilleur avant ».

À retenir

La lecture et la comparaison des étiquettes nutritionnelles demeurent le moyen le plus efficace pour choisir des aliments plus sains à l'épicerie pour vous et vos proches.

Sources :

Santé-Canada. [Site consulté en août 2013]. Disponible au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/label-etiquet/nutrition/cons/fact-fiche-fra.pdf



Rappel

La ligne **INFO-NUTRITION** est un service téléphonique **GRATUIT** à votre entière disposition pour toutes questions en lien avec l'alimentation des tout-petits. Profitez-en!

Contactez Lysanne Pedicelli, nutritionniste du Groupe Promo Santé Laval : l.pedicelli@gpslaval.com ou 450 664-1917, poste 403.

