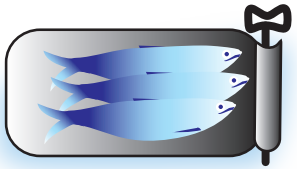
Bien Manger 5 à petit prix

LE TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE



LES INFORMATIONS

LA PORTION

Chaque aliment est analysé en fonction d'une portion standard.

Astuce : si l'on consomme 2 portions, il faudra multiplier par deux le reste des nutriments du tableau.

LE % VALEUR QUOTIDIENNE (% VQ)

Il nous indique le pourcentage que chaque nutriment nous apporte par rapport à un apport moyen de 2000 calories par jour.

LES CALORIES

C'est l'énergie contenue dans un aliment.

LES LIPIDES

Ce sont les gras contenus dans un aliment.

Privilégier les produits contenant le moins de gras saturés.

Les **gras trans** sont à éviter complètement.

LE SODIUM

C'est le sel contenu dans un aliment. La quantité peut être très élevée dans les produits transformés.

Privilégier ceux contenant moins de 5 % VQ.

LES GLUCIDES

Regroupe les fibres, les sucres et l'amidon (souvent absent du tableau) contenus dans un aliment.

Privilégier les produits riches en fibres.

Les **sucres** regroupent les sucres ajoutés et ceux naturellement présents dans un aliment. Afin de différencier les deux, il faut lire la liste d'ingrédients. Limiter les produits contenant des sucres ajoutés.

LES PROTÉINES

Elles sont à considérer lors du choix d'une collation (fromage, yogourt, barre tendre, etc.).

LES VITAMINES, LES MINÉRAUX

Bien qu'ils soient rarement déterminants dans le choix d'un produit, il est avantageux de les considérer en cas de carence ou d'apport insuffisant.

Qu'est-ce que le tableau de la valeur nutritive ?

Le tableau de la valeur nutritive contient l'information sur la teneur en nutriments des aliments préemballés.

Comment l'utiliser ? Les étapes suivantes vous guideront afin de mieux comprendre et utiliser le tableau de la valeur nutritive. Il est important de combiner la lecture du tableau de la valeur nutritive avec la liste des ingrédients afin de faire des choix éclairés.

Valeur nutritive

Pour 1 carré (55 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 150	
Lipides 5 g	8 %
saturés 0.5 g + trans 0 g	3 %
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 125 mg	5 %
Glucides 24 g	8 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 9 g	
Protéines 2 g	

Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	0 %	Fer	6 %

zoom SUR LES VALEURS NUTRITIVES

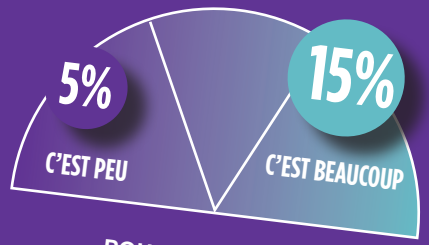
Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) permet de déterminer rapidement si une portion spécifique d'un aliment contient UN PEU ou BEAUCOUP d'un nutriment.

En général, 5 % c'est peu et 15 % c'est beaucoup.

Le % VQ est un outil qui permet aussi de COMPARER facilement deux aliments similaires.

En comparant les % VQ de certains nutriments clés, il est plus facile de faire le meilleur choix entre deux produits (voir exemple avec des craquelins au verso).

% Valeur quotidienne



POUR FAVORISER UNE MEILLEURE SANTÉ, VISER

... BEAUCOUP DE :	... PEU DE :
Fibres	Gras saturés et trans
Calcium	Sodium
Fer	Sucre

AVENIR D'ENFANTS
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

dispensaire diététique de Montréal

Le Dispensaire est soutenu par Centraide et est membre de la Fondation OLO.

INGRÉDIENTS : FLOCONS D'AVOINE ENTIÈRE, FARINE DE BLÉ ENTIER, SUCRE, HUILE DE CANOLA, SIROP DE TAPIOCA, GLYCÉRINE, EXTRAIT DE RACINE DE CHICORÉE (FIBRES D'INULINE), MÉLASSE, JUS DE RAISINS SECS CONCENTRÉ, HUILES DE PALME ET DE PALMISTE, BICARBONATE DE SODIUM, SEL, SUBSTANCES LAITIÈRES MODIFIÉES, CANNELLE, ARÔME NATUREL, MALTODEXTRINE, POUDRE DE BLANC D'ŒUF, LÉCITHINE DE SOYA, EXTRAIT DE ROMARIN, ACIDE CITRIQUE.

A

Valeur nutritive

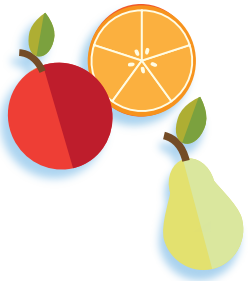
Pour 1 carré (55 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 150	
Lipides 5 g	8 %
saturés 0.5 g + trans 0 g	3 %
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 125 mg	5 %
Glucides 24 g	8 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 9 g	
Protéines 2 g	

Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	0 %	Fer	6 %

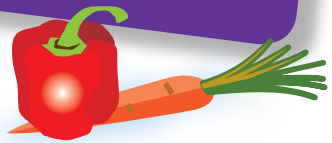
B

C



Les aliments frais et non transformés sont souvent exempts d'étiquette nutritionnelle (par exemple : les fruits et légumes).

Choisissez ce type d'aliment plus souvent afin de faire des choix équilibrés!



Liste des ingrédients A

La liste des ingrédients contient tous les ingrédients qui entrent dans la composition du produit. Ceux-ci sont nommés en ordre décroissant de poids dans le produit.

Une liste courte et des ingrédients faciles à prononcer indiquent généralement que le produit est un meilleur choix.

Gras trans B

Si la quantité de GRAS TRANS par portion est assez faible, le manufacturier peut l'arrondir à 0 g par portion. Mais en mangeant plus d'une portion d'un aliment, cette petite quantité peut s'accumuler. Si la liste d'ingrédients contient des gras ou huiles partiellement hydrogénés, du shortening, de l'huile de palme ou de palmiste modifiée, vous pourriez manger des gras trans sans vous en rendre compte.

Sucre C

En lisant la liste d'ingrédients, il est possible d'en apprendre plus sur la provenance du SUCRE dans un aliment. Si le produit contient des sucres ajoutés, ils seront inscrits dans la liste d'ingrédients, soit sous leur forme usuelle (sucre, miel, cassonade, mélasse, sirop, jus de canne, etc.) ou suivis du suffixe « ose » (sucrose, glucose, lactose, fructose, maltose, galactose). Plus le sucre est en tête de liste, plus le produit est sucré!

Par exemple, un carré à l'avoine contient 4 différents types de sucre : le sucre, le sirop de tapioca, la mélasse et le jus de raisins secs concentré.

CHANGEMENTS À VENIR DÈS 2022

Des changements dans le format du tableau de la valeur nutritive et de la liste d'ingrédients sont à prévoir dans les prochaines années. Les nouvelles étiquettes pourraient apparaître dès maintenant, et seront obligatoires à partir de 2022. Voici quelques changements notables :

SUCRE

Le % VQ sera ajouté pour le sucre. Les différents types de sucres seront aussi regroupés ensemble dans la liste d'ingrédients, ce qui permettra aux consommateurs de repérer plus facilement les sucres ajoutés d'un aliment.

VITAMINES ET MINÉRAUX

Les vitamines A et C seront enlevées de la table et le potassium sera ajouté. Le potassium est important afin de maintenir une bonne pression artérielle, et son apport est souvent insuffisant chez les Canadiens.

GRAS TRANS

Les gras trans seront bannis à partir du 15 septembre 2018, car ils sont nocifs à la santé cardiovasculaire.

L'exemple des craquelins

A

Valeur nutritive

Pour 9 craquelins (23 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 4,5 g	7 %
saturés 2,5 g + trans 0 g	13 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 275 mg	12 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 0 g	
Protéines 3 g	

Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	2 %	Fer	8 %

B

Valeur nutritive

Pour 4 craquelins (20 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 85	
Lipides 2 g	3 %
saturés 0,3 g + trans 0 g	2 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 90 mg	4 %
Glucides 15 g	5 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 1 g	
Protéines 2 g	

Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	2 %	Fer	7 %

Le craquelin B est un meilleur choix, car il contient :

le MOINS de :
- Gras trans et saturés
- Sodium

le PLUS de :
- Fibres