

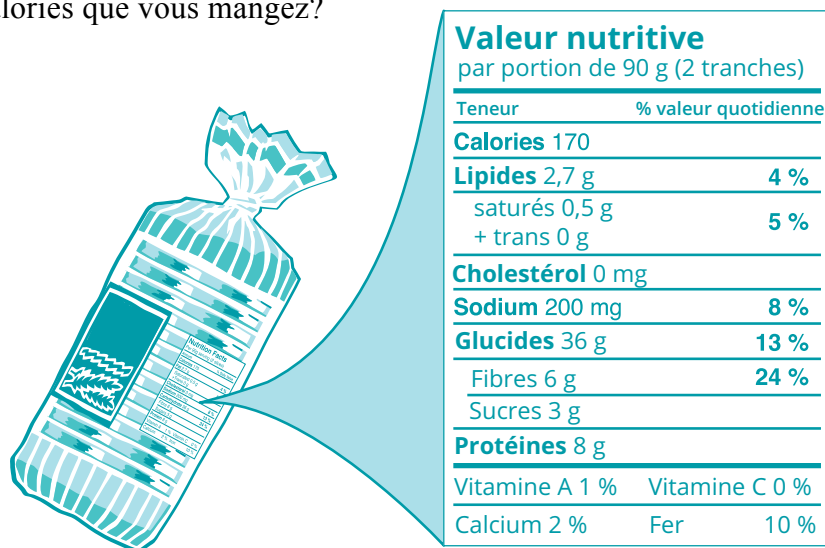
Faire des calculs de santé

Vous arrive-t-il de regarder les étiquettes nutritionnelles sur l'emballage des aliments que vous achetez au magasin? Pourquoi ou pourquoi pas?

Essayez ceci

Regardez l'exemple d'étiquette nutritionnelle ci-dessous. Pensez à vos réponses aux questions suivantes ou parlez-en :

1. Que pouvez-vous apprendre à propos de l'aliment en lisant l'étiquette?
2. Que signifie % valeur quotidienne?
3. Comment savoir si vous obtenez assez de vitamines chaque jour dans vos aliments?
4. Comment calculez-vous le nombre de
5. calories que vous mangez?



Teneur		% valeur quotidienne
Valeur nutritive par portion de 90 g (2 tranches)		
Calories 170		
Lipides 2,7 g		4 %
saturés 0,5 g		5 %
+ trans 0 g		
Cholestérol 0 mg		
Sodium 200 mg		8 %
Glucides 36 g		13 %
Fibres 6 g		24 %
Sucres 3 g		
Protéines 8 g		
Vitamine A 1 %	Vitamine C 0 %	
Calcium 2 %	Fer 10 %	

Comment les « calculs de santé » peuvent-ils vous aider à déterminer si un aliment est un choix santé?



Apprenez-en plus sur comment lire et comprendre les étiquettes des aliments sur le site Web du gouvernement du Canada, www.canadiensensante.gc.ca

Vous y trouverez aussi le Guide alimentaire canadien.