



## Mieux comprendre... ... l'étiquetage

	100 g	30 g			
	kJ	2215	664	CALCIUM	mg 120 / 15%
	kcal	530	159		
	g	6,8	2	FOSFOR / PHOSPHORE	mg 172 / 21,5%
	g	56	16,8	MAGNESIUM	mg 70 / 28,2%

# Savoir lire une étiquette alimentaire...

Une bonne alimentation doit nous permettre d'apporter en quantités appropriées l'énergie, ainsi que les éléments dont notre organisme a besoin pour bien fonctionner

## Rappel sur les besoins journaliers :

Calories : 2000 kcal/J

Calories : 2500 kcal



Protéines = 50g
Glucides = 250g
Lipides = 65g



Protéines = 80g
Glucides = 325g
Lipides = 90g

## Rappel sur l'énergie apportée par les différents nutriments

VALEUR ENERGETIQUE POUR 1g	
Protéines	4 kcal
Lipides	9 kcal
Glucides	4 kcal

Pour calculer l'énergie dont on a besoin, on se sert de l'unité de mesure « calorie »

« Kilocalorie (Kcal) » = « calorie » dans le langage courant

Pour nous permettre d'évaluer ce qui se trouve dans nos aliments, il faut regarder nos étiquettes de plus près.

Informations utiles :

- **les informations nutritionnelles** où nous allons retrouver la valeur énergétique du produit ainsi que le détail de ses principaux constituants
- **la liste des ingrédients** qui nous renseigne sur les ingrédients, **du plus présent au moins présent**

## Exemple de liste d'ingrédients

**INGRÉDIENTS :** FARINE DE MAÏS, SUCRE, SIROP DE MAÏS, FARINE D'AVOINE, HUILE VÉGÉTALE HYDROGÉNÉE, FÉCULE DE MAÏS MODIFIÉE, SEL, SUCRE À GLACER, ALGINATE DE SODIUM, CARBONATE DE CALCIUM, BICARBONATE DE SODIUM, CITRATE DE SODIUM, ARÔMES NATURELS ET ARTIFICIELS, ACIDE CITRIQUE, ACIDE MALIQUE, JAUNE SOLEIL, ROUGE ALLURA, FÉCULE DE BLÉ; **VITAMINES ET MINÉRAUX :** FER, VITAMINE B6, VITAMINE B1 (THIAMINE), NIACINE, ACIDE FOLIQUE, ZINC.

# Exemple d'informations nutritionnelles

## Valeur Énergétique

Energie totale qui est apportée par les protéines, glucides et lipides présents dans les aliments. **Chaque catégorie de ces nutriments apporte une certaine quantité d'énergie**

## Repères Nutritionnels Journaliers

Correspond au pourcentage calorique journalier  
Dans cet exemple, la portion couvre **21%** des apports énergétiques (=caloriques) nécessaires de la journée

## Emincé de poulet

sur lit de pâtes complètes, légumes du sud et parmesan

Riche en fibres

### Informations nutritionnelles :

	Pour 100 g	Pour 1 part (380 g)
Valeur énergétique	460 kJ 110 kcal	1560 kJ 421 kcal
Protéines	7,9 g	30 g
Glucides	12,8 g	48,5 g
dont sucres	3,0 g	11,4 g
Lipides	2,3 g	8,9 g
dont acides gras saturés	0,8 g	2,9 g
Fibres alimentaires	3,4 g	12,9 g
Sodium	0,17 g	0,65 g
Minéraux calcium	38 mg soit 5% des AJR	145 mg soit 18% des AJR

### Chaque portion de 380 g contient

Energie	Glucides	Lipides	Dont Saturés	Sodium	Fibres
421 kcal	48,5 g	8,9 g	2,9 g	0,65 g	12,9 g
21 %	18 %	13 %	14 %	27 %	52 %

des repères nutritionnels journaliers d'un adulte dont les besoins énergétiques sont de 2 000 kcal/jour

Poids net : 380 g - 1 part

Service Information Consommateur Marque PLUS BP 71 - 75116 PARIS cedex

**Protéines :**  
Indispensable pour entretenir peau, muscle et organe comme le cœur et le cerveau.

**Glucides (sucre)**  
Carburant rapidement utilisable par les organes, le cerveau et les muscles

**Lipides (matière grasse) :**  
Permet la fabrication de l'enveloppe des cellules indispensables au fonctionnement du corps. Ils doivent être consommés en petites quantités

Dans le but de contrôler son poids, la valeur à surveiller en premier est celle des lipides ou **graisses**

## Exemple d'un repas équilibré



Salade verte

+



Lasagne

+



Fromage Blanc

+



Kiwi



1 cuillère à soupe  
de pâte à tartiner

=



3 morceaux de sucre

+



1 cuillère à soupe d'huile

=

**162 Kcal**



Une canette  
de soda de 33 cl

=



6 morceaux de sucre

=

**150 Kcal**

**Il n'existe pas d'aliments qui font grossir ! Il faut surtout :  
« Consommer de tout un peu et un peu de tout »**

Service Promotion de la Santé

☎ 04 72 04 80 33 - service.sante@mairie-vaulxenvelin.fr