



Station d'activité : Analyseur de sodium

Description de l'activité

Les élèves seront en mesure de comparer la quantité de sodium (sel) dans les aliments transformés à l'apport quotidien recommandé.

Messages clés

- Le sel contient du sodium. Le sodium est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme, mais la plupart des Canadiens consomment trop de sel. Une consommation excessive de sel ou de sodium peut augmenter le risque de problèmes de santé comme l'hypertension.
- Le sodium se trouve dans de nombreux aliments. On en trouve à l'état naturel dans les aliments, mais la plus grande partie du sodium que l'on trouve dans les aliments est ajoutée au moment de la transformation. La quantité de sodium ajoutée aux aliments à la maison représente moins de 20 % de la consommation de sodium de la population canadienne.
- L'apport maximal tolérable de sodium est inférieur à 2 300 mg par jour. Cela équivaut à la quantité de sodium dans 1 c. à thé (5 ml) de sel.

Matériel

- Nom de la station (en imprimer un exemplaire)
- Instructions de la station (en imprimer un exemplaire)
- Feuille de travail : Analyseur de sodium (en imprimer un exemplaire par élève)
- Articles nécessaires : Une boîte de sel et des emballages d'aliments
- Annexe à imprimer : Exemples d'étiquettes d'aliments (les imprimer et les plastifier)
- Des cuillères à mesurer, des verres en plastique transparent ou un sac en plastique refermable pour contenir le sel (un par étiquette nutritionnelle)
- Calculatrice (facultative)

Préparation

- Placez le nom de la station, les instructions, les feuilles de travail, les documents à distribuer, les articles et les étiquettes d'aliments imprimées à la station.
- Placez les cuillères à mesurer, les verres en plastique transparent ou le sac en plastique refermable pour contenir le sel (un par étiquette nutritionnelle) dans la zone d'activité.
- Les élèves doivent bien comprendre la différence entre une portion indiquée sur une étiquette et la quantité réelle d'aliments consommés avant de réaliser cette activité.
 - Encouragez les élèves à passer en revue les renseignements de base sur la page Web [Consulter les étiquettes des aliments](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/video/aliments-et-nutrition/commencez-avec-la-portion.html) et visionnez la courte vidéo suivante : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/video/aliments-et-nutrition/commencez-avec-la-portion.html>

Corrigé de la feuille de travail

Santé Canada travaille actuellement à améliorer les étiquettes des aliments. Les étiquettes comprises dans le présent module reflètent les étiquettes de produits que l'on trouvait sur le marché en date d'août 2019.

Aliments	Quantité d'aliments consommés	Quantité de sodium consommé (mg)	% de la valeur quotidienne	Est-ce un peu (moins de 5 %)? Oui/Non
Déjeuner				
Brioche glacée à la cannelle	1 brioche (105 g)	340	14 %	Non
Collation				
Croustilles ordinaires	Sac en entier (250 g)	1 650	70 %	Non
Dîner				
Sauce très piquante aux chilis	2 c. à thé (10 ml)	280	12 %	Non
Bol de soupe poulet et nouilles épicée	1 bol de nouilles instantanées (64 g)	740	31 %	Non
Collation				
Croquettes de poulet	4 croquettes (67 g)	330	14 %	Non
Souper				
Pizza au pepperoni surgelée prête à cuire	2 pointes (1/3 de pizza ou 176 g)	1 100	46 %	Non
Total de la journée		4 393 mg	186 %	Non

2 300 mg de sodium = 1 c. à thé de sel

4 393 mg de sodium = environ 2 c. à thé de sel

Questions de discussion et réponses

Les élèves peuvent réfléchir à leurs réponses et en discuter en groupe.

1. Qu'ont en commun ces aliments à haute teneur en sodium?

Tous les exemples sont des aliments prêts-à-manger hautement transformés. Durant la transformation d'un aliment, il est possible que des ingrédients contenant du sodium aient été ajoutés pour améliorer la saveur, la texture ou la durée de conservation.

2. Réfléchissez aux aliments transformés que vous consommez dans le cadre de votre régime alimentaire. Pensez-vous que vous consommez plus ou moins de sodium que l'apport maximal tolérable?

Pour être en bonne santé, les personnes de plus de 14 ans devraient consommer moins de 2 300 mg de sodium par jour. Les enfants de 9 à 13 ans devraient consommer moins de 2 200 mg de sodium par jour. C'est ce qu'on appelle l'apport maximal tolérable. L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2004 a démontré que 85 % des hommes et de 60 à 80 % des femmes consommaient plus de sodium que l'apport maximal tolérable.

Voici des exemples courants d'aliments transformés :

- Soupe en conserve et en sachet
- Frites
- Légumes et sauces tomate en conserve
- Pâtes alimentaires en conserve
- Fromage fondu en tranches et fromages à tartiner
- Condiments comme le ketchup, la moutarde et la sauce soja
- Repas-minute, pizza
- Viandes transformées
- Grignotines salées comme les croustilles, les nachos, les bretzels, le maïs soufflé et les craquelins
- Mélanges d'assaisonnement avec sel ajouté

3. En quoi le % de la valeur quotidienne (% VQ) du tableau de la valeur nutritive peut-il nous aider à choisir des aliments à faible teneur en sodium?

Le % de la valeur quotidienne (VQ) dans le tableau de la valeur nutritive peut vous aider à déterminer si un aliment contient peu ou beaucoup d'éléments nutritifs.

- Un élément nutritif ayant un % VQ de 5 % ou moins signifie qu'il y en a **peu**.
- Un élément nutritif ayant un % VQ de 15 % ou plus signifie qu'il y en a **beaucoup**.

Les éléments nutritifs que vous voulez avoir en grande quantité sont :

- Fibres
- Calcium
- Fer

Les éléments nutritifs que vous voulez avoir en petite quantité sont :

- Sodium
- Sucre
- Lipides saturés et trans

Par exemple, si une portion d'un aliment fournit 3 % VQ de sodium, c'est une petite quantité de sodium. Cela en fait un choix plus faible en sodium. Nous voulons choisir davantage d'aliments qui fournissent « un peu » de sodium (% VQ de 5 % ou moins).

4. Comment pouvez-vous diminuer la quantité de sodium que vous consommez?

- Mangez moins de collations transformées. Choisissez plutôt des fruits et des légumes comme collations.
- Cuisinez plus de repas à la maison afin de limiter la quantité de sel et de condiments ajoutée pendant la préparation des aliments.
- Utilisez des herbes, des épices, du jus de citron ou de lime, des piments forts ou de l'ail pour assaisonner vos aliments au lieu du sel ou des sels d'assaisonnement.
- Choisissez des aliments préemballés qui sont plus faibles en sodium. Recherchez les allégations concernant la valeur nutritive comme « sans », « faible teneur », « teneur réduite », « moins de » ou « aucun » sel ou sodium ajouté.
- Vous pouvez comparer les milligrammes de sodium sur le tableau de la valeur nutritive ou le % de la valeur quotidienne de sodium de différents produits et choisir le produit ayant moins de milligrammes de sodium ou un % VQ plus bas.
- Utilisez les condiments en petites quantités.

Renseignements supplémentaires et ressources

- Document de travail : [Cooking Without Salt \(en anglais seulement\)](#)
- Document de travail : [Éviter le sel](#)
- Page Web : [Dépisteur du sodium](#)

Annexe : Exemples d'étiquettes d'aliments pour l'activité Analyseur de sodium

Santé Canada travaille actuellement à améliorer les étiquettes des aliments. Les étiquettes comprises dans le présent module reflètent les étiquettes de produits que l'on trouvait sur le marché en date d'août 2019.

6 étiquettes fournies :

- Croquettes de poulet
- Sauce très piquante aux chilis
- Brioche glacée à la cannelle
- Bol de soupe poulet et nouilles épicée
- Pizza au pepperoni surgelée prête à cuire
- Croustilles ordinaires

Croquettes de poulet

Valeur nutritive	
Pour 4 croquettes (67 g)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 12 g	18 %
saturés 2 g	10 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 30 mg	
Sodium 330 mg	14 %
Glucides 11 g	4 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 0 g	
Protéines 10 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 4 %



INGRÉDIENTS

POULET :

VIANDE DE POITRINE DE POULET DÉSOSSÉE SANS PEAU, EAU, HUILE 100 % VÉGÉTALE (HUILE DE CANOLA, HUILE DE MAÏS, HUILE DE SOYA, HUILE DE SOYA HYDROGÉNÉE [TBHQ], ACIDE CITRIQUE, DIMÉTHYLPOLYSILOXANE), FARINE DE BLÉ, FARINE DE MAÏS JAUNE, AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ, AMIDON DE RIZ, SEL, POUDRE À PÂTE, ASSAISONNEMENT (AMIDON DE BLÉ, EXTRAIT DE LEVURE, SEL, SAVEUR NATURELLE, HUILE DE CARTHAME, DEXTROSE, ACIDE CITRIQUE, ROMARIN), ÉPICES, HUILE DE CANOLA, PHOSPHATE D'ALUMINIUM ET DE SODIUM, DEXTROSE, AMIDON DE BLÉ, AMIDON DE MAÏS

CONTIENT DU BLÉ.

Sauce très piquante aux chilis

Valeur nutritive	
Pour 1 c. à thé (5 ml)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 5	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g + trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 140 mg	6 %
Glucides 1 g	0 %
Fibres 0 g	4 %
Sucres 1 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 0 %



INGRÉDIENTS

CHILI, SUCRE, SEL, AIL, EXTRAITS DE POISSON (ANCHOIS, SEL), ACIDE ACÉTIQUE, ACIDE ASCORBIQUE.

CONTIENT : EXTRAITS DE POISSON (ANCHOIS).

Brioche glacée à la cannelle

Valeur nutritive	
Pour 1 brioche (105 g)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 410	
Lipides 22 g	34 %
saturés 11 g	55 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 340 mg	14 %
Glucides 49 g	16 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 14 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %



INGRÉDIENTS

BRIOCHE À LA CANNELLE :

FARINE DE BLÉ ENRICHIE, EAU, SHORTENING (HUILE DE PALME, HUILE DE PALME MODIFIÉE, AVEC TBHQ COMME AGENT DE CONSERVATION), LEVURE, AMIDON DE MAÏS, SUCRE, CANNELLE, LACTOSÉRUM EN POUDRE (LAIT), GLUTEN DE BLÉ, LEVAIN (PYROPHOSPHATE DISODIQUE, BICARBONATE DE SOUDE), POUDRE DE LAIT ÉCRÉMÉ, ÉMULSIFIANTS (MONO ET DIGLYCÉRIDES AVEC BHT ET ACIDE CITRIQUE COMME AGENTS DE CONSERVATIONS, STÉAROYL-2-LACTYLATE DE SODIUM, ESTER DIACÉTYL TARTRIQUE DES MONO ET DIGLYCÉRIDES], FARINE DE POMME DE TERRE, SEL, FARINE DE MAÏS, FARINE DE SOYA, DEXTROSE, HUILE VÉGÉTALE (HUILE DE CANOLA ET/OU DE SOYA, AVEC TBHQ COMME AGENT DE CONSERVATION), DIOXYDE DE SILICIUM (AGENT DE LIBRE ÉCOULEMENT), ACIDE ASCORBIQUE, SAVEUR ARTIFICIELLE, COLORANT (JAUNE N° 5 ET N° 6), CHLORHYDRATE DE L-CYSTÉINE, PHOSPHATE TRICALCIQUE, GOMME DE GUAR, ENZYMES (AMYLASE, XYLANASE, FARINE DE BLÉ, SEL, DEXTRINE), HUILE DE TOURNESOL.

GLAÇAGE :

SUCRE, EAU, GOMME DE GUAR, AMIDON DE POMME DE TERRE MODIFIÉ, SORBATE DE POTASSIUM (AGENT DE CONSERVATION), ACIDE CITRIQUE (RÉGULATION DU PH), AGAR, GOMME DE XANTHANE.

Bol de soupe poulet et nouilles épicée

Valeur nutritive	
Pour 1 contenant (64 g)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 280	
Lipides 10 g	15 %
saturés 5 g + trans 0 g	25 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 740 mg	31 %
Glucides 42 g	14 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 1 g	
Protéines 7 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 15 %



INGRÉDIENTS

NOUILLES :

FARINE DE BLÉ ENRICHIE, HUILE DE PALME, AMIDON MODIFIÉ, SUCRE, SEL, GOMME DE GUAR, POUDRE D'AIL.

LÉGUMES :

PROTÉINE DE SOYA TEXTURÉE, CHOU DÉSHYDRATÉ, OIGNON VERT DÉSHYDRATÉ, CAROTTES DÉSHYDRATÉES, MAÏS LYOPHILISÉ, POIS LYOPHILISÉS.

BASE DE SOUPE :

SAVEUR ARTIFICIELLE DE POULET, SEL, GLUTAMATE MONOSODIQUE, SUCRE, POUDRE DE SAUCE SOYA (FÈVES DE SOYA, SEL, BLÉ), POUDRE D'EXTRAIT DE LEVURE (LEVURE DE PAIN SÉCHÉE, EAU), INOSINATE DISODIQUE ET GUANYLATE DISODIQUE, EXTRAIT DE PAPRIKA, POUDRE DE POIVRE BLANC, POIREAU SEC, CAMEL.

CONTIENT DU BLÉ ET DU SOYA.

Pizza au pepperoni surgelée prête à cuire

Valeur nutritive	
Pour 1/6 pizza (88 g)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 9 g	14 %
saturés 3,5 g + trans 0 g	18 %
Cholestérol 20 mg	
Sodium 550 mg	23 %
Glucides 26 g	9 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 2 g	
Protéines 9 g	
Vitamine A 2%	Vitamine C 0 %
Calcium 10 %	Fer 15 %



INGRÉDIENTS

CROUTE :

FARINE DE BLÉ, EAU, HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE, SEL, SUCRE, LEVURE, FARINE D'ORGE MALTÉE).

GARNITURE :

FROMAGE MOZZARELLA (LAIT, CULTURES BACTÉRIENNES, SEL, ENZYMES MICROBIENNES, CELLULOSE), SAUCE (EAU, PÂTE DE TOMATE, BASILIC, HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE, PURÉE D'AIL, SEL, SUCRE, ORIGAN, VINAIGRE, THYM, ÉPICES, HUILE DE SOYA), PEPPERONI (PORC, SEL, ÉPICES, [MOUTARDE], DEXTROSE, CULTURE DE DÉPART D'ACIDE LACTIQUE, SAVEURS, ASCORBATE DE SODIUM, POUDDRE D'AIL, NITRITE DE SODIUM, BOUILLON DE PORC, ACIDE CITRIQUE), HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE, PERSIL DÉSHYDRATÉ.

Croustilles ordinaires

Valeur nutritive	
Pour 36 croustilles (50 g)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 280	
Lipides 18 g	28 %
saturés 2 g	10 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 330 mg	14 %
Glucides 26 g	9 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 0 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 20 %
Calcium 0 %	Fer 4 %



INGRÉDIENTS

POMMES DE TERRE SPÉCIALEMENT CHOISIES, HUILE VÉGÉTALE, SEL.

Station d'activité :

Analyseur de sodium

Station d'activité :

Analyseur de sodium

Instructions :

- Au moyen des étiquettes d'aliments, remplissez la feuille de travail en commençant par la *quantité de sodium consommé* pour chacun des aliments.
- Inscrivez ensuite le *% valeur quotidienne (VQ)* selon la quantité de nourriture consommée. Vous aurez peut-être besoin d'une calculatrice pour ces deux étapes. La quantité de nourriture consommée pourrait être différente de la portion indiquée dans le tableau de valeur nutritive.

Moins de 5 % VQ d'un élément nutritif représente une faible quantité. Plus de 15 % VQ d'un élément nutritif représente une grande quantité.

- Additionnez la quantité totale en mg de sodium pour tout ce qui a été consommé pendant la journée.
- Convertissez les mg en cuillères à thé (c. à thé).
2 300 mg de sodium = 1 c. à thé de sel
- Comparez cette quantité à l'apport maximal tolérable de 2 300 mg de sodium par jour.
- À l'aide d'une cuillère à thé, estimez le nombre de c. à thé de sel qui sont consommées lorsque tous ces aliments sont consommés en une journée. En quoi cette quantité se compare-t-elle à l'apport maximal tolérable de 2 300 mg de sodium par jour?

Station 8 : Analyseur de sodium – Feuille de travail

Aliments	Quantité d'aliments consommés	Quantité de sodium consommé (mg)	% de la valeur quotidienne	Est-ce un peu (moins de 5 %)? Oui/Non
Déjeuner				
Brioche glacée à la cannelle	1 brioche (105 g)			
Collation				
Croustilles ordinaires	Sac en entier (250 g)			
Dîner				
Sauce très piquante aux chilis	2 c. à thé (10 ml)			
Bol de soupe poulet et nouilles épicée	1 bol de nouilles instantanées (64 g)			
Collation				
Croquettes de poulet	4 croquettes (67 g)			
Souper				
Pizza au pepperoni surgelée prête à cuire	2 pointes (1/3 de pizza ou 176 g)			
Total de la journée				