

Station d'activité : Enquête sur les ingrédients

Description de l'activité

Les élèves examineront la liste des ingrédients d'aliments préemballés courants et apprendront à reconnaître les divers noms utilisés pour désigner le sucre et le sel contenus dans les aliments.

Messages clés

- Les renseignements nutritionnels se retrouvent à trois endroits différents sur les étiquettes des aliments : la liste des ingrédients, les allégations nutritionnelles et le tableau de la valeur nutritive.
- Les ingrédients sont énumérés par ordre décroissant de poids, du plus élevé au plus faible.
- Le sodium et le sucre peuvent être répertoriés sous différents noms dans la liste des ingrédients.
- Préparer des repas et des collations à partir d'aliments frais, congelés ou préemballés ne contenant pas ou peu de matières grasses, de sucre, de sel ou d'additifs ajoutés.

Matériel

- **Travail préparatoire : (facultatif)** Les élèves peuvent apporter leurs propres étiquettes d'aliments ou l'enseignant peut se servir des étiquettes d'aliments fournies (voir la section Préparation pour obtenir de plus amples détails).
- Nom et instructions de la station (en imprimer un exemplaire)
- Fiche d'information pour l'enquête sur les ingrédients (en imprimer un exemplaire)
- Feuille de travail : Enquête sur les ingrédients (en imprimer un exemplaire par élève)
- Annexe à imprimer : Imprimer les étiquettes d'aliments et les plastifier si possible, puis les afficher sans ordre particulier.
- Corrigé
- Marqueurs effaçables à sec, rouge et bleu, chiffon (pour essuyer les étiquettes)

Préparation

- Placez le nom de la station, les instructions, la fiche d'information pour l'enquête sur les ingrédients, les documents à distribuer, les affiches et la liste des ingrédients plastifiée à la station. Déterminez si les élèves devront comparer leurs réponses au corrigé placé à la station (placez le corrigé dans un dossier ou disposez-le face vers le bas) ou si vous discuterez des réponses en groupe.

- Les enseignants peuvent choisir d'utiliser les listes des ingrédients fournies ou demander aux élèves d'apporter des étiquettes d'aliments. Vous voudrez peut-être plastifier ces étiquettes.
- Si vous utilisez les étiquettes des élèves (**travail préparatoire**), vous devrez photocopier les listes des ingrédients et créer un corrigé pour chaque liste. Dans le corrigé, encerclez le sel en rouge et le sucre en bleu.
- Voici des exemples de listes des ingrédients que les élèves peuvent apporter : croustilles, bretzels, emballages d'aliments d'une chaîne de restauration rapide, emballages de bonbons, barres tendres et plats préparés pour le dîner, comme des mini-pizzas, des bols de soupe, des repas surgelés ou des sandwichs achetés en épicerie. Ils peuvent également apporter des renseignements nutritionnels trouvés sur des sites Web d'entreprises.
- Les élèves remplissent la feuille de travail à la station.

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.

Le **sucre** est surligné en **bleu**.

Le **sodium** est surligné en **rouge**.

Maïs soufflé au beurre préparé au micro-ondes	MAÏS À ÉCLATER FAIT À 100 % DE GRAINS ENTIERS, HUILE DE PALME (CONTIENT DU TBHQ, DE L'ACIDE CITRIQUE), SEL , CHLORURE DE POTASSIUM, SAVEUR DE BEURRE NATURELLE ET ARTIFICIELLE, BEURRE, COLORANT (ANNATTO, CURCUMA, PAPRIKA). CONTIENT DU LAIT.
Croquettes de poulet	VIANDE DE POITRINE DE POULET DÉOSSÉE 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.
Barre granola aux	GRANOLA (FLOCONS D'AVOINE, FLOCON DE BLÉ ENTIER,

pépites de chocolat	<p>CASSONADE, FLOCONS D'ORGE, HUILE DE TOURNESOL, INULINE, MIEL, SAVEUR NATURELLE, SUBSTANCES LAITIÈRES MODIFIÉES), GLUCOSE, BRISURES DE CHOCOLAT (SUCRE, LIQUEUR DE CHOCOLAT, BEURRE DE CACAO, LÉCITHINE DE SOYA, SEL, VANILLINE), BRISURES DE RIZ BRUN À GRAINS ENTIERS (FARINE DE RIZ BRUN À GRAINS ENTIERS, SUCRE, MALT D'ORGE, SEL, TOCOPHÉROLS MÉLANGÉS, GLYCÉRINE, SHORTENING (HUILE DE CANOLA, HUILES DE PALME ET DE PALMISTE MODIFIÉES), CASSONADE, SORBITOL, INULINE, SEL, SAVEURS NATURELLE ET ARTIFICIELLE, LÉCITHINE DE SOYA, BHT (AGENT DE CONSERVATION). CONTIENT DES SUBSTANCES D'AVOINE, DE BLÉ, D'ORGE, DE LAIT ET DE SOYA.</p>
Brioche glacée à la cannelle	<p>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.</p> <p>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.</p>
Bol de soupe poulet et nouilles épicée	<p>NOUILLES : FARINE DE BLÉ ENRICHIE, HUILE DE PALME, AMIDON MODIFIÉ, SUCRE, SEL, GOMME DE GUAR, POUDRE D'AIL.</p>

	<p>LÉGUMES : PROTÉINE DE SOYA TEXTURÉE, CHOU DÉSHYDRATÉ, OIGNON VERT DÉSHYDRATÉ, CAROTTES DÉSHYDRATÉES, MAÏS LYOPHILISÉ, POIS LYOPHILISÉS.</p> <p>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, CARAMEL. CONTIENT DU BLÉ ET DU SOYA.</p>
Pizza au pepperoni surgelée prête à cuire	<p>CROUTE : FARINE DE BLÉ, EAU, HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE, SEL, SUCRE, LEVURE, FARINE D'ORGE MALTÉE).</p> <p>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, POUDRE D'AIL, NITRITE DE SODIUM, BOUILLON DE PORC, ACIDE CITRIQUE), HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE, PERSIL DÉSHYDRATÉ. CONTIENT DU BLÉ.</p>
Croustilles ordinaires	POMMES DE TERRE SPÉCIALEMENT CHOISIE, HUILE VÉGÉTALE, SEL .
Soupe au bœuf et légumes en conserve	BOUILLON DE BŒUF (EAU, BOUILLON DE BŒUF), CAROTTES, POMMES DE TERRE, BŒUF ASSAISONNÉ, ORGE, HARICOTS VERTS, SAVEUR, MAÏS, POIS, AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ, EXTRAIT DE LEVURE, SUCRE, SEL, GLUTAMATE MONOSODIQUE , FARINE DE BLÉ, POUDRE D'OIGNON, PROTÉINES HYDROLYSÉES (SOYA, MAÏS, BLÉ), CARAMEL, FLOCONS DE PERSIL, AIL DÉSHYDRATÉ.

1. Dans quel ordre les ingrédients sont-ils énumérés?

Les ingrédients sont énumérés par ordre de poids, à commencer par l'ingrédient qui pèse le plus jusqu'à l'ingrédient qui pèse le moins. Cela signifie qu'un aliment contient

une *plus grande* quantité des ingrédients qui se retrouvent au début de la liste, et une *plus petite* quantité des ingrédients qui se retrouvent au bas de la liste.

2. Nommez tous les noms désignant le sodium que vous pouvez trouver dans la liste des ingrédients :

Exemples : sel, poudre à pâte, phosphate double d'aluminium et de sodium, sel de mer, pyrophosphate acide de sodium, bicarbonate de sodium, stéaroyl -2-lactylate de sodium, glutamate monosodique, inosinate disodique, guanylate disodique, ascorbate de sodium, nitrite de sodium.

3. Nommez tous les noms désignant le sucre que vous pouvez trouver dans la liste des ingrédients :

Exemples : dextrose, cassonade, miel, glucose, sucre, sorbitol.

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. Les étiquettes améliorées, quand elles seront en place, regrouperont entre parenthèses les ingrédients à base de sucre, après la mention « sucres ».

4. Sans utiliser la liste des ingrédients, à quel endroit sur un emballage d'aliment pouvez-vous trouver des renseignements sur la nutrition pour vous aider à faire des choix santé?

Le tableau de la valeur nutritive fournit des renseignements sur la quantité d'éléments nutritifs présente dans les aliments. Il vous aide également à comparer les produits et à faire des choix alimentaires plus sains.

5. Comment savoir si un aliment contient peu ou beaucoup d'éléments nutritifs?

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**.

On ne trouve actuellement pas de % VQ pour le sucre, mais on en trouvera un quand les nouvelles directives en matière d'étiquetage entreront en vigueur. Voir aussi l'**annexe : Enquête sur les ingrédients** pour obtenir des exemples de listes des ingrédients.

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

Annexe : Enquête sur les ingrédients –

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.

Exemples de listes des ingrédients

9 listes d'ingrédients fournies :

- Maïs soufflé au beurre préparé au micro-ondes
- Croquettes de poulet
- Barre granola aux pépites de chocolat
- Soupe au bœuf et légumes en conserve
- Brioche glacée à la cannelle
- Bol de soupe poulet et nouilles épicée
- Pizza au pepperoni surgelée prête à cuire
- Croustilles ordinaires
- Barre granola A et B

Maïs soufflé au beurre préparé au micro-ondes

Valeur nutritive			
Pour 7,5 tasses de maïs éclaté (50 g)			
Teneur	% de la valeur quotidienne		
Calories 270			
Lipides 16 g	25 %		
saturés 8 g	40 %		
+ trans 0 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 250 mg	10 %		
Glucides 28 g	9 %		
Fibres 6 g	24 %		
Sucres 0 g			
Protéines 4 g			
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %		
Calcium 0 %	Fer 6 %		



INGRÉDIENTS

MAÏS À ÉCLATER FAIT À 100 % DE GRAINS ENTIERS, HUILE DE PALME (CONTIENT DU TBHQ, DE L'ACIDE CITRIQUE), SEL, CHLORURE DE POTASSIUM, SAVEUR DE BEURRE NATURELLE ET ARTIFICIELLE, BEURRE, COLORANT (ANNATTO, CURCUMA, PAPRIKA).

CONTIENT DU LAIT.

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, POUVRE 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.

Barre granola aux pépites de chocolat

Valeur nutritive			
Pour 1 barre (26 g)			
Teneur	% de la valeur quotidienne		
Calories 110			
Lipides 3 g	5 %		
saturés 1 g	5 %		
+ trans 0 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 60 mg	3 %		
Glucides 19 g	6 %		
Fibres 2 g	8 %		
Sucres 5 g			
Protéines 1 g			
Vitamine A 0 %	Vitamine C	0 %	
Calcium 0 %	Fer	4 %	



INGRÉDIENTS

GRANOLA (FLOCONS D'AVOINE, FLOCON DE BLÉ ENTIER, CASSONADE, FLOCONS D'ORGE, HUILE DE TOURNESOL, INULINE, MIEL, SAVEUR NATURELLE, SUBSTANCES LAITIÈRES MODIFIÉES), GLUCOSE, BRISURES DE CHOCOLAT (SUCRE, LIQUEUR DE CHOCOLAT, BEURRE DE CACAO, LÉCITHINE DE SOYA, SEL, VANILLINE), BRISURES DE RIZ BRUN À GRAINS ENTIERS (FARINE DE RIZ BRUN À GRAINS ENTIERS, SUCRE, MALT D'ORGE, SEL, TOCOPHÉROLS MÉLANGÉS, GLYCÉRINE, SHORTENING (HUILE DE CANOLA, HUILES DE PALME ET DE PALMISTE MODIFIÉES), CASSONADE, SORBITOL, INULINE, SEL, SAVEURS NATURELLE ET ARTIFICIELLE, LÉCITHINE DE SOYA, BHT (AGENT DE CONSERVATION).

CONTIENT DES SUBSTANCES D'AVOINE, DE BLÉ, D'ORGE, DE LAIT ET DE SOYA.

Soupe au bœuf et légumes en conserve

Valeur nutritive			
Pour 1 tasse (250 ml)			
Teneur	% de la valeur quotidienne		
Calories 110			
Lipides 0,5 g	1 %		
saturés 0,3 g	1 %		
+ trans 0 g			
Cholestérol 5 mg			
Sodium 790 mg	33 %		
Glucides 19 g	6 %		
Fibres 2 g	8 %		
Sucres 3 g			
Protéines 7 g			
Vitamine A	10 %	Vitamine C	2 %
Calcium	2 %	Fer	4 %



INGRÉDIENTS

BOUILLON DE BŒUF (EAU, BOUILLON DE BŒUF), CAROTTES, POMMES DE TERRE, BŒUF ASSAISONNÉ, ORGE, HARICOTS VERTS, SAVEUR, MAÏS, POIS, AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ, EXTRAIT DE LEVURE, SUCRE, SEL, GLUTAMATE MONOSODIQUE, FARINE DE BLÉ, POUDRE D'OIGNON, PROTÉINES HYDROLYSÉES (SOYA, MAÏS, BLÉ), CARAMEL, FLOCONS DE PERSIL, AIL DÉSHYDRATÉ.

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	25 %
+ trans 0 g	
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, CARAMEL.

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	18 %		
+ trans 0 g			
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, POUDRE 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 CHOISIE, HUILE VÉGÉTALE, SEL.

Quelle barre granola choisiriez-vous?



A

Valeur nutritive			
Pour 1 barre (35 g)			
Teneur	% de la valeur quotidienne		
Calories	160		
Lipides 7 g	10 %		
saturés 2 g	10 %		
+ trans 0 g			
Cholestérol	0 mg		
Sodium 140 mg	6 %		
Glucides 22 g	7 %		
Fibres 1 g	6 %		
Sucres 8 g			
Protéines	3 g		
Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	2 %	Fer	2 %

B

Valeur nutritive			
Pour 1 barre (35 g)			
Teneur	% de la valeur quotidienne		
Calories	150		
Lipides 5 g	8 %		
saturés 0,5 g	3 %		
+ trans 0 g			
Cholestérol	0 mg		
Sodium 115 mg	5 %		
Glucides 19 g	6 %		
Fibres 4 g	16 %		
Sucres 5 g			
Protéines	7 g		
Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	4 %	Fer	10 %

INGRÉDIENTS

AMANDES, SIROP DE MAÏS, AVOINE À GRAINS ENTIERS, SUCRE, FARINE DE RIZ, HUILE DE PALMISTE, BLÉ À GRAINS ENTIERS, GLYCÉRINE VÉGÉTALE, BEURRE D'AMANDES RÔTIES AU MIEL (AMANDES, MIEL, MALTODEXTRINE, HUILE DE PALME, MÉLANGE DE TOCOPHÉROLS), FRUCTOSE, HUILE DE CANOLA, SEL, LÉCITHINE DE SOYA, AMIDON DE MAÏS, LACTOSÉRUM À TENEUR RÉDUITE EN MINÉRAUX, LAIT ÉCRÉMÉ, EXTRAIT DE MALT D'ORGE, BICARBONATE DE SOUDE, SAVEUR NATURELLE, MÉLANGE DE TOCOPHÉROLS.

INGRÉDIENTS

MÉLANGE DE GRAINS ENTIERS ROULÉS (BLÉ DUR ROUGE, AVOINE, SEIGLE, ORGE, TRITICALE), AMANDES RÔTIES (AMANDES, HUILE VÉGÉTALE), SIROP DE RIZ BRUN, FARINE DE SOYA, AMIDON DE TAPIOCA, SIROP DE CANNE SÉCHÉ, GRAINES DE LIN ENTIER, GOMME D'ACACIA, HUILE DE CANOLA EXTRAITE PAR PRESSION, GLYCÉRINE, FIBRE D'ÉCALES D'AVOINE, FIBRE DE SOYA, SEL MARIN, SAVEUR NATURELLE, AMIDON DE MAÏS, MÉLASSE, LÉCITHINE DE SOYA, LAIT ÉCRÉMÉ EN POUDRE, GOMME DE XANTHANE, FARINE D'ARACHIDES.

Station d'activité :

**Enquête sur les
ingrédients**

Station d'activité :

Enquête sur les ingrédients

Instructions :

Partie A :

- Choisissez au moins quatre étiquettes d'aliments. Regardez la liste des ingrédients.

Le sucre et le sodium peuvent être appelés de différentes façons. Pouvez-vous trouver toutes les appellations?

- Servez-vous de marqueurs effaçables à sec pour encercler les différents noms utilisés pour désigner le sucre (en bleu) et le sodium (en rouge).
- Servez-vous de la feuille de travail pour répondre aux questions.

Partie B :

- Regardez les étiquettes des barres granola A et B. Laquelle choisissez-vous et pourquoi?

Conseil : Consultez la **Fiche d'information pour l'enquête sur les ingrédients** et le document **Label Reading the Healthy Way** (en anglais seulement).

Enquête sur les ingrédients – Feuille de travail

1. Dans quel ordre les ingrédients sont-ils énumérés?
2. Nommez tous les noms désignant le sodium que vous pouvez trouver dans la liste des ingrédients :
3. Nommez tous les noms désignant le sucre que vous pouvez trouver dans la liste des ingrédients :
4. Sans utiliser la liste des ingrédients, à quel endroit sur un emballage d'aliment pouvez-vous trouver des renseignements sur la nutrition pour vous aider à faire des choix santé?
5. Comment savoir si un aliment contient peu ou beaucoup d'éléments nutritifs?
6. Vous essayez de choisir entre la barre granola A et la barre granola B celle qui représente le meilleur choix santé. Laquelle choisissez-vous et pourquoi?

Fiche d'information pour l'enquête sur les ingrédients

Liste des ingrédients

La liste des ingrédients énumère tous les ingrédients présents dans un aliment préemballé. Les ingrédients sont énumérés par ordre de poids, à commencer par l'ingrédient qui pèse le plus jusqu'à l'ingrédient qui pèse le moins. Cela signifie qu'un aliment contient une *plus grande* quantité des ingrédients qui se retrouvent au début de la liste, et une *plus petite* quantité des ingrédients qui se retrouvent au bas de la liste.

Les ingrédients qui portent plusieurs noms

Parfois, des ingrédients comme le sodium et le sucre peuvent figurer dans les listes des ingrédients sous différents noms. Voici une liste des termes couramment utilisés :

Termes couramment utilisés pour désigner le sodium (sel) et le sucre	
Élément nutritif	Autres noms
Sodium	<ul style="list-style-type: none">• Poudre à pâte• Bicarbonate de soude• Saumure• Sel de céleri• Phosphate disodique• Sel d'ail• Glutamate monosodique (GMS)• Sel d'oignon• Sel• Alginate de sodium• Benzoate de sodium• Bicarbonate de sodium• Bisulfate de sodium• Propionate de sodium• Sauce de soya
Sucre	<ul style="list-style-type: none">• Cassonade• Extrait de vesou• Sirop de maïs• Sucre à la démérrara ou sucre turbiné• Dextrose• Vesou évaporé• Fructose• Galactose• Glucose• Glucose-fructose• Sirop de maïs à haute teneur en fructose• Miel• Sucre inverti• Lactose• Sucre liquide• Maltose• Mélasse• Sucrose• Sirop• Mélasse• Sucre blanc <p>Conseil : Les mots se terminant par « ose » désignent généralement du sucre. On retrouve également du sucre à l'état naturel dans les fruits, les jus de fruits, le lait et les légumes.</p>

D'information adaptée de la [liste des ingrédients](#) de Santé Canada et de [Label Reading the Healthy Way](#) (en anglais seulement) d'Alberta Health Services.