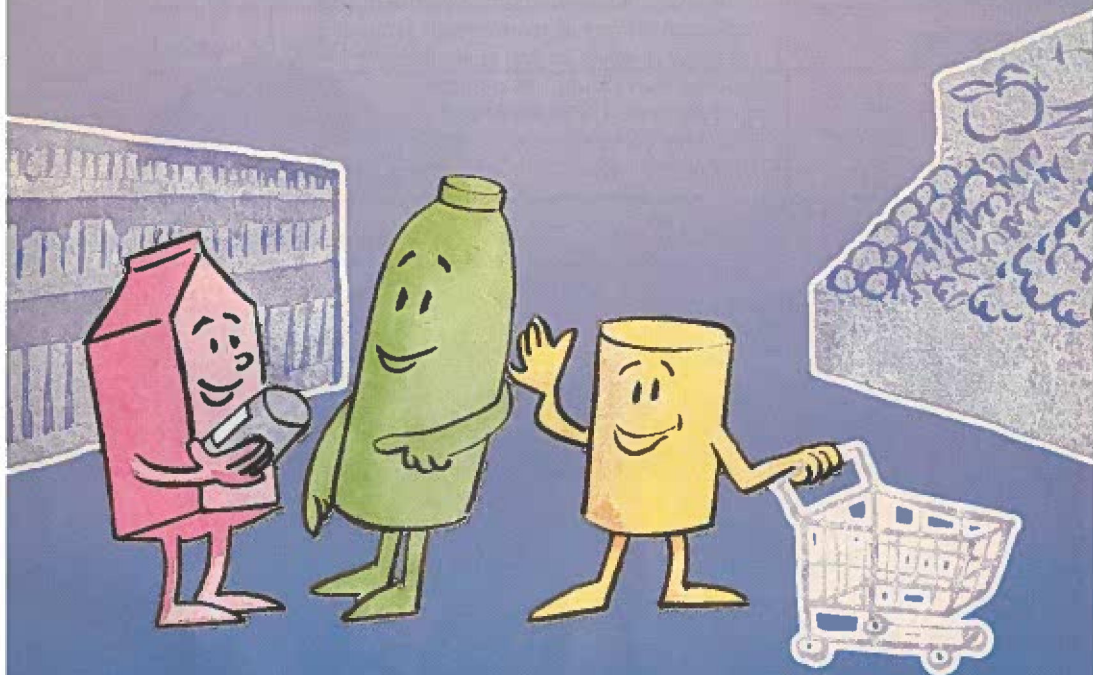




GUIDE sur l'étiquetage nutritionnel



Consommation
et Corporations Canada

Canada

ARDEZ
E

DEPUIS PLUS DE 75 ANS,
KELLOGG CANADA
VOUS OFFRE
D'EXCELLENTS ALIMENTS
NUTRITIFS AU BON GOÛT.



LE TOUT, C'EST DE COMMENCER PAR UN
MEILLEUR DÉJEUNER!

Pour un repas à faible teneur en gras et à haute teneur en fibres, il importe de manger des céréales complètes ou qui contiennent du son, avec du lait écrémé ou à 2% de matières grasses. Vous pouvez aussi y ajouter des fruits. Voilà un petit déjeuner nutritif et délicieux!

SURTOUT, LIRE L'ÉTIQUETTE!

Avant d'acheter un produit alimentaire, lisez toujours les informations nutritionnelles. Non seulement ces renseignements vous aideront à connaître la teneur en gras et en fibres du produit, mais à choisir les produits qui conviennent le mieux à vos besoins et à ceux de votre famille.

Kellogg Canada s'est engagée à informer les Canadiens et les Canadiennes sur les bénéfices d'une alimentation saine et à leur montrer qu'il est facile d'équilibrer son alimentation pour une meilleure santé.

Pour mieux équilibrer son alimentation, il suffit de diminuer sa consommation de matières grasses et de consommer des aliments riches en fibres.

Kellogg Canada est heureuse de travailler de concert avec le ministère de la Consommation et des Corporations pour informer les Canadiens et les Canadiennes sur l'étiquetage des produits alimentaires et promouvoir l'importance d'une alimentation saine et équilibrée.

* Marque déposée
† Marque de commerce
de Kellogg Canada Inc.
© 1991



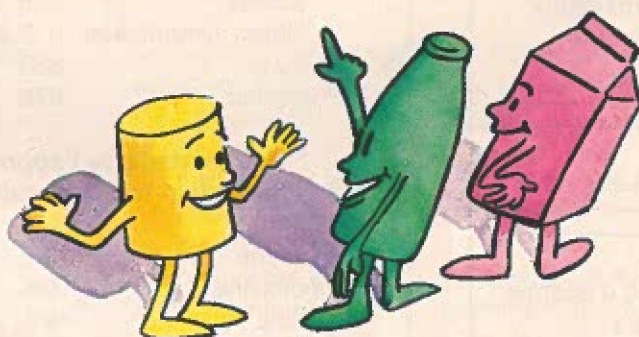
Kellogg's

AVOIR DU GOÛT
POUR UNE VIE SAINE.†

**LISEZ LES ÉTIQUETTES,
ELLES VOUS RENSEIGNERONT SUR
LA VALEUR NUTRITIVE DES ALIMENTS.
SUIVEZ LE GUIDE!**

Table des matières

Comment lire un tableau d'information nutritionnelle	2	
L'énergie	3-4	
Les protéines	5	
Les matières grasses	6-7	
Les glucides	8-9	
Le sel et le sodium	10	
Les vitamines et les minéraux	11	
Les aliments légers	12	
La liste des ingrédients	12	



La participation des commanditaires ne signifie aucunement que
Consommation et Corporations Canada endosse leurs produits et services.
Pour fins d'étiquetage et de publicité,
les entreprises doivent se référer aux lois et règlements.

ENGLISH COPY AVAILABLE

COMMENT LIRE UN TABLEAU D'INFORMATION NUTRITIONNELLE

L'information nutritionnelle est présentée par **portion**. Cette portion varie selon l'aliment et la marque. Il faut donc tenir compte de la grosseur de la portion pour comparer les aliments entre eux.

Donne la teneur en calories (Cal).

Représente les sucres naturellement présents et ajoutés ainsi que les fibres alimentaires.

Représente la teneur en sodium du sel et de toutes les autres sources.

Représente le pourcentage (%) de la quantité la plus élevée de vitamines et minéraux pour satisfaire nos besoins.

millilitres:
5 mL = 1 cuillère à thé

kilojoules:
unité métrique d'énergie
1 Cal = 4,18 kJ

grammes: 28 g = 1 once

LASAGNE

Information nutritionnelle
par portion de 275 g
(1 tasse/250 mL)

Énergie	275	Cal
	1140	kJ
Protéines	19	g
Matières grasses	7	g
Polyinsaturés	0,8	g
Monoinsaturés	1,9	g
Saturés	2,5	g
Cholestérol	46	mg
Glucides	34	g
Amidon	29	g
Sucres	5	g
Fibres alimentaires	0,2	g
Sodium	850	mg
Potassium	675	mg

Pourcentage de l'apport quotidien recommandé

Thiamine	20%
Riboflavine	19%
Niacine	18%
Calcium	12%
Fer	28%

L'ÉNERGIE

Les calories et les kilojoules sont les unités de mesure de l'énergie.



D'OÙ VIENT L'ÉNERGIE?

SOURCES	QUE L'ON RETROUVE DANS	ET QUI FOURNISSENT
Les protéines	le lait et les produits laitiers, les viandes, la volaille, les poissons, les oeufs, le beurre d'arachide et les légumineuses	4 Calories (17 kJ) par gramme de protéines
Les glucides	les pâtes, le pain, les céréales, les fruits, les légumes et les sucreries	4 Calories (17 kJ) par gramme de glucides
Les matières grasses	les huiles, la margarine, le beurre, le shortening, les vinaigrettes, la mayonnaise, les fromages et le gras de viande	9 Calories (37 kJ) par gramme de matières grasses
L'alcool	les breuvages et aliments alcoolisés	7 Calories (29 kJ) par gramme d'alcool

À NOTER: Les vitamines et les minéraux ne donnent pas d'énergie mais certains aident le corps à l'utiliser.



LES CALORIES SONT SOUVENT UTILISÉES POUR PROMOUVOIR UN ALIMENT:

ON LIT SUR L'ÉTIQUETTE	CELA SIGNIFIE QUE L'ALIMENT
. teneur réduite en calories	contient 50% moins de calories que l'aliment qui ne serait pas réduit; il est considéré comme diététique
. hypocalorique	a une teneur réduite en calories et ne contient pas plus de 15 Calories par portion; cet aliment contient habituellement moins de calories qu'un aliment à teneur réduite en calories mais plus qu'un aliment sans calories
. sans calories	ne contient pas plus de 1 Calorie par 100 g
. source d'énergie	contient au moins 100 Calories par portion indiquée dans le tableau d'information nutritionnelle

Pour connaître le nombre exact de calories que contient une portion de l'aliment, recherchez **ÉNERGIE** dans le tableau d'étiquetage nutritionnel.

L'ÉQUILIBRE

Lorsqu'on mange, on accumule de l'énergie; lorsqu'on bouge, on dépense cette énergie. Si on bouge suffisamment pour dépenser tout ce que l'on mange, notre poids reste stable; sinon, on engraisse: c'est une question d'équilibre!



LES PROTÉINES

Les protéines aident à la formation et à la réparation des tissus du corps tels que les muscles et la peau. Elles aident aussi à la formation des anticorps.

Les protéines sont composées d'acides aminés. Si elles contiennent les neuf (9) acides aminés essentiels que le corps humain ne peut pas fabriquer en proportions nécessaires, elles sont considérées complètes.

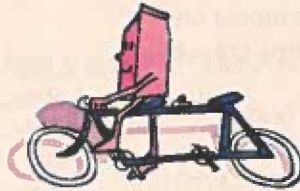
PROTÉINES COMPLÈTES



Sources:

viande, volaille et poisson
oeufs, lait et fromage

PROTÉINES INCOMPLÈTES



Sources:

céréales et légumineuses
noix et graines

Il est possible de combiner différentes sources de protéines incomplètes qui, prises ensemble, fournissent une meilleure qualité de protéines.

SUR UNE ÉTIQUETTE, SACHEZ QUE

. excellente source de
protéines
ou
. teneur très élevée en
protéines

signifie que
l'aliment a une
plus grande quantité
et/ou une meilleure
qualité de protéines
que si on dit:

. source
. bonne source
ou
. teneur élevée en
protéines



LES MATIÈRES GRASSES

LES MATIÈRES GRASSES INCLUENT:

☐ des acides gras

Les groupes principaux sont:

- polyinsaturés
- monoinsaturés
- saturés

☐ du cholestérol

COMMENT S'Y RETROUVER PARMİ LES RÉCLAMES?

ON LIT SUR L'ÉTIQUETTE

CELA SIGNIFIE QUE L'ALIMENT NE CONTIENT

. faible teneur en
matières grasses

pas plus de 3 g de gras par portion

. sans gras

pas plus de 0,1 g de gras par 100 g

. faible teneur en
acides gras saturés

pas plus de 2 g d'acides gras
saturés par portion et pas plus de
15% de l'énergie provenant de ceux-ci

. faible teneur
en cholestérol

pas plus de 20 mg de
cholestérol par
portion et par 100 g

. sans cholestérol

pas plus de 3 mg de
cholestérol par 100 g

faible
en
acides
gras
saturés

et

Le cholestérol se retrouve dans les matières grasses d'origine animale; on ne le retrouve donc pas dans les huiles végétales, les fruits et les légumes, les céréales, les noix et les graines, etc...

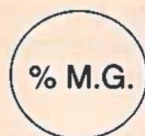
MAIS ATTENTION

Sans cholestérol ne signifie pas sans matières grasses.



DANS LES PRODUITS LAITIERS...

ET DANS LA VIANDE



indique la teneur
en matières grasses

BOEUF HACHÉ

ordinaire

mi-maigre

maigre

MAXIMUM DE GRAS

30%

23%

17%

Plus le pourcentage (%) est élevé, plus le produit contient de gras...
et souvent de calories!

LE BEURRE ET LA MARGARINE: PAREILS ET DIFFÉRENTS

Pareils: Le beurre et la margarine fournissent:

- la même quantité de matières grasses
- la même quantité d'énergie soit:
100 Calories par 15mL (1 c. à table)*

Différents: Leur composition: la margarine est faite
principalement d'huile végétale tandis que le beurre
provient du gras laitier.

QUE DIRE DES HUILES TROPICALES

Il en existe 4 dans l'alimentation:

- l'huile de coco ou de coprah
- l'huile de palme
- l'huile de palmiste
- le beurre de cacao

Les huiles tropicales sont reconnues pour être riches en gras saturés. La mention "sans huile tropicale" sur l'étiquette d'un aliment signifie qu'il ne contient aucune de ces quatre huiles. Il peut cependant contenir d'autres graisses telles que l'huile végétale hydrogénée et alors, autant d'acides gras saturés.

Pour évaluer la composition de l'aliment, consultez la liste des ingrédients et l'étiquetage nutritionnel.



* Santé et Bien-Être social Canada,
Valeur nutritive de quelques aliments usuels, 1988.

LES GLUCIDES

LES GLUCIDES REGROUPENT:

- les sucres: principalement les sucrose, glucose et fructose présents dans le sucre blanc, le miel, la cassonade, la mélasse, le sucre des fruits, les sucres et les sirops utilisés dans l'industrie
- l' amidon: présents dans le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre et les céréales
- les fibres alimentaires: présentes principalement dans les céréales à grains entiers, les fruits et les légumes, les noix, les graines et les légumineuses

LES GLUCIDES ONT TOUS LE MÊME NOMBRE DE CALORIES:

4 Calories (17 kJ) par gramme.

LES RÉCLAMES VARIENT:

ON LIT SUR L'ÉTIQUETTE

CELA SIGNIFIE QUE L'ALIMENT

- | | |
|----------------------------------|--|
| . faible teneur en sucre | ne contient pas plus de 2 g de sucre par portion |
| . non sucré ou sans sucre ajouté | peut contenir du sucre naturellement présent mais aucun sucre n'y a été ajouté |
| . sans sucre | ne contient pas plus de 0,25 g de sucre par 100 g et pas plus de 1 Calorie par 100 g; cet aliment est celui qui contient le moins de sucre et, souvent, de calories; il est considéré comme diététique |



LES FIBRES ALIMENTAIRES

Définition: partie d'une plante qui résiste à la digestion par les enzymes que notre corps produit.

Sources: - aliments connus: noix
graines
céréales et farines
à grains entiers
légumineuses
fruits et légumes

- dans la liste
des ingrédients: son de blé
son d'avoine
son de maïs
farine de cotylédon de soya
farine de cosse de pois secs



ON LIT SUR L'ÉTIQUETTE

CELA SIGNIFIE QUE L'ALIMENT CONTIENT PAR PORTION

. source de fibres alimentaires

au moins 2 g de fibres

. source élevée

au moins 4 g de fibres

. source très élevée

au moins 6 g de fibres



OÙ TROUVER L'INFORMATION?

Lorsqu'il y a une réclame sur un aliment (par exemple, à faible teneur en sucre ou sans cholestérol), vous trouverez sur l'étiquette la quantité des éléments nutritifs que cet aliment contient par portion. Cette information est à la suite de la liste des ingrédients ou dans un tableau d'information nutritionnelle. Elle vous permet de comparer les produits entre eux. La liste des ingrédients vous indique, quant à elle, les sources de ces éléments nutritifs.

LE SEL ET LE SODIUM

DANS LA LISTE DES INGRÉDIENTS, LE SODIUM SE RETROUVE SOUS FORME DE:

- . sel
- . bicarbonate de sodium
- . métabisulfite de sodium
- . phosphate monosodique
- . glutamate monosodique, etc...

LES RÉCLAMES VARIENT:

ON LIT SUR L'ÉTIQUETTE	ET CELA SIGNIFIE
. faible teneur en sodium, faible teneur en sel ou hyposodique	l'aliment contient 50% moins de sodium que le produit régulier et pas plus de 40 mg de sodium par 100 g*. Aucun sel n'y a été ajouté. C'est un aliment considéré comme diététique
. sans sel ajouté ou non salé	aucun sel n'a été ajouté à l'aliment et aucun de ses ingrédients ne contient une grande quantité de sel
. sans sel ou sans sodium	l'aliment ne contient pas plus de 5 mg de sodium par 100 g et il contient habituellement le moins de sel ou de sodium

- * 2 exceptions:**
- . Fromage cheddar: il peut contenir
jusqu'à 50 mg de sodium par 100 g
 - . Viande, volaille et poisson:
ils peuvent contenir jusqu'à 80 mg de
sodium par 100 g



LES VITAMINES ET LES MINÉRAUX

Sur les étiquettes, on pourra lire la teneur des vitamines et des minéraux en pourcentage (%) de l'apport quotidien recommandé. Cela représente la part d'une vitamine ou d'un minéral que l'aliment apporte par rapport à la quantité la plus élevée recommandée pour satisfaire nos besoins.

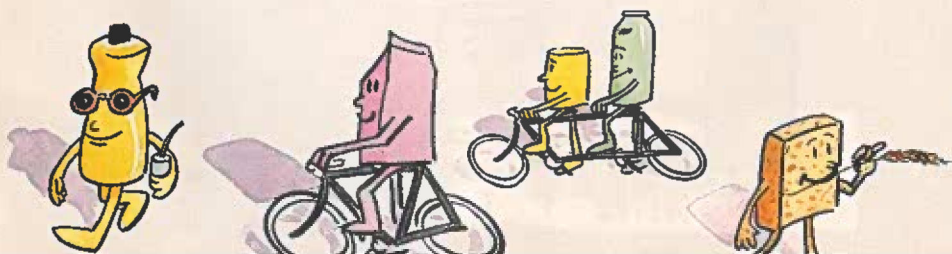


On utilise la teneur en vitamines ou en minéraux d'un aliment pour en faire la promotion selon les critères suivants:

ON LIT SUR L'ÉTIQUETTE	ET CELA SIGNIFIE QUE LA VITAMINE OU LE MINÉRAL REPRÉSENTE	DANS LE CAS DE LA VITAMINE C
. source de, contient...	au moins 5% de l'apport quotidien recommandé	5%
. bonne source de, teneur élevée en...	au moins 15%	30%
. excellente source de, teneur très élevée en, riche en...	au moins 25%	50%

À NE PAS OUBLIER

Les aliments d'un régime équilibré et varié apportent des vitamines et des minéraux... même s'il n'y a pas de réclame sur l'étiquette!



LES ALIMENTS LÉGERS

Vous achetez des aliments légers? Lisez bien l'étiquette, vous y trouverez tous les renseignements pour bien comparer:

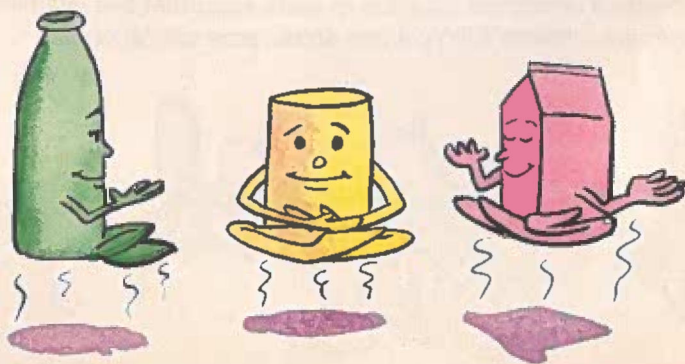
- l'élément nutritif pour lequel l'aliment a été allégé (sucre, sel, matières grasses, etc...);
- la réduction de cet élément nutritif: un minimum de 25% de réduction est exigé mais cela peut être plus. Par exemple, 30% ou 50% de moins;
- l'aliment auquel on compare celui qui est allégé;
- la teneur de l'élément nutritif qui a subi la réduction par portion d'aliment.

ATTENTION

Texture légère, goût léger et léger au goût ne signifie en rien que l'aliment a été allégé en un élément nutritif (par exemple, en sel ou en gras), mais simplement que sa **consistance** ou sa **saveur** est légère.

LA LISTE DES INGRÉDIENTS

Les ingrédients sont énumérés en ordre décroissant: le premier ingrédient est celui qu'on retrouve en plus grande quantité dans le produit tandis que le dernier est celui qu'on retrouve en plus petite quantité. Comparez les aliments entre eux. Par exemple, vérifiez si le boeuf est au début de la liste dans un ragoût au boeuf ou si l'aliment contient des matières grasses, du sucre, du sel, des additifs, etc...



Pour bien choisir ses
aliments, c'est simple:
lire l'étiquette!

Si on désire plus
d'information sur
l'étiquetage des aliments,
on peut se renseigner
aux bureaux de
Consommation et
Corporations Canada.

On les
retrouve
facilement dans les
pages bleues du bottin
téléphonique.

