

Trois outils à votre disposition pour prendre des décisions alimentaires éclairées

Lorsque vous choisissez vos aliments, comment savoir ce qu'ils contiennent ? En réalité, vous disposez de trois outils qui se trouvent directement sur l'emballage :

D'abord, sur le devant, vous pouvez voir **un symbole avec une loupe** qui signifie que l'aliment a une teneur élevée en gras saturés, en sucres, en sodium ou en une combinaison de ces nutriments.



Ensuite, **le tableau de la valeur nutritive** au dos ou sur le côté de l'emballage donne plus de détails. Par exemple, le pourcentage de la valeur quotidienne montre si la portion indiquée contient un peu ou beaucoup d'un nutriment.

Valeur nutritive
pour 1 tasse (250 mL)

Calories 110	% valeur quotidienne*
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g + trans 0 g	0 %
Glucides 26 g	
Fibres 0 g	0 %
Sucres 22 g	22 %
Protéines 2 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	13 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer 0 mg	0 %

*5 % ou moins c'est **peu**, 15 % ou plus c'est **beaucoup**

Enfin, **la liste des ingrédients** vous indique de quoi est composé l'aliment. Les ingrédients à base de sucres sont regroupés après le mot « sucres », ce qui permet de voir s'ils ont été ajoutés et d'en connaître la provenance.

Ingrédients : Sucres (mélasse qualité fantaisie, cassonade, sucre) • Farine • Shortening d'huile végétale • Oeufs entiers liquides • Sel • Bicarbonate de sodium • Épices • Rouge allura.
Contient : Blé • Oeufs.

Ces trois outils vous aident à comprendre la valeur nutritive de vos aliments afin que vous puissiez faire des choix éclairés.

Pour en savoir plus sur l'utilisation des étiquettes, consultez le site canada.ca/etiquetage-nutritionnel.

Santé Canada Health Canada

Canada

© Sa Majesté le Roi du Chef du Canada, représenté par la ministre de la Santé, 2026
Cat.: H164-432/2026F-PDF ISBN: 978-1-100-01011-3