



DU POTAGER À LA MARMITE

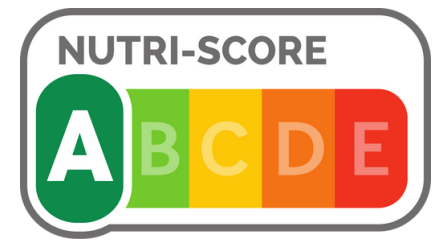


ATELIER CUISINE DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES LIVRET PARTICIPANT



QUELLES INFORMATIONS TROUVE-T-ON SUR LES ÉTIQUETTES ET COMMENT LES LIRE ?

LE NUTRI-SCORE : COMMENT LE LIRE ET À QUOI IL SERT ?



Le nutri score est une note attribuée aux aliments. Il informe sur la qualité nutritionnelle des produits.

Une lettre et une couleur sont attribuées en fonction de leur teneur en nutriments et aimants à favoriser (fibres, protéines, légumes), et à limiter (calories, acides gras saturés, sucres, sel).

1) Il permet de comparer :

Le nutriscore permet de repérer les produits qui ont une meilleure qualité nutritionnelle. Il permet notamment de comparer la qualité des produits au sein d'un même rayon ou qui se mangent à la même occasion : des yaourts par exemple.

2) Il ne faut pas chercher à éliminer tous les produits qui ont un nutriscore faible

Au quotidien, il ne faut pas chercher à consommer uniquement des produits Nutri-score A et B. Des aliments classés D peuvent parfaitement s'inscrire dans une alimentation équilibrée s'ils ne sont pas consommés en trop grandes quantités : l'huile végétale contient des nutriments bons pour la santé et pourtant elle n'est pas classé A et B. Donc un Nutriscore C n'est pas forcément bon ou mauvais, tout dépend du produit : une huile classée C est favorable d'un point de vue nutritionnel.

3) Le nutriscore n'informe pas sur la présence d'additifs ou le degré de transformation .

L'une des limites du Nutri-score est qu'il ne prend pas en compte les additifs, le degré de transformation et la présence de pesticide dans les aliments. Il n'évalue que les nutriments présents.

ACTIVITÉ : DÉGUSTATION À L'AVEUGLE

1. Dégustation à l'aveugle

Vous avez devant vous 4 échantillons . Quel est celui que vous préférez au goût?

Classer de 1 à 4 en fonction des préférences gustatives.

2. Classement selon le packaging

Vous avez devant vous 4 bouteilles de jus. En admettant qu'elles coûtent toutes le même prix, laquelle préféreriez vous acheter?

Résultats

4. Comparaison des apports nutritionnels et lecture des étiquettes

Remplir tableau et tirer des conclusions : comparer les apports nutritionnels et le prix

Jus d'orange 100% pur jus

Marque	Entrée de gamme	Marque distributeur	Marque nationale	Produit labélisé (bio...)
Energie (kcal/100 mL)				
Protéines (g/100 mL)				
Glucides (g/100 mL)				
Sucres totaux (g/100 mL)				
Lipides (g/100 mL)				
Fibres(g/100 mL)				
Sodium (g/100 mL)				
Vit C (mg/100 mL)				
Prix				
Ingrédients				

QUELLES INFORMATIONS TROUVE-T-ON SUR LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS QU'ON ACHÈTE AU QUOTIDIEN?

Que retrouve-t-on sur les étiquettes

→ Les dates de péremption

- ↳ La DLC est présente sur les denrées périssables (produits laitiers, viandes, poissons, légumes en sachets). Elle est précédée de la mention "A consommer jusqu'au". Au delà de cette date, la consommation du produit peut présenter des risques pour la santé.
- ↳ La DLUO (DDC) est précédée de la mention "A consommer de préférence avant le". Passé cette date, les qualités gustatives peuvent être altérées mais il n'existe pas de danger pour la santé.

→ La liste des ingrédients

- ↳ Les ingrédients sont énumérés par ordre décroissant. Elle permet de se rendre compte de la composition des produits transformés.
Par exemple, on apprend sur l'étiquette d'un Capri Sun que le fruit de la passion ne représente que 0,1% du produit.

→ Les allergènes

- ↳ 14 substances sont recensées et doivent apparaître obligatoirement de manière claire : elle apparaît via les mentions "Peut contenir des traces de..." ou encore "fabriqué dans un atelier utilisant des ...".

→ L'étiquetage nutritionnel

- ↳ Les nutriments sont indiqués par portion "pour 100g, 100ml..."
la valeur énergétique est indiquée en kcal et en kj
On peut également y lire les apports journaliers recommandés selon le type de nutriment.

→ Mention allégé

- ↳ Cette mention indique que la teneur en nutriment (indiqué allégé) est réduite d'au moins 25% par rapport à un produit de référence.

MES NOTES

LA RECETTE :

MES NOTES ET COMMENTAIRES