



DU POTAGER À LA MARMITE



ATELIER CUISINE DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES LIVRET ANIMATEUR.RICE



Atelier de cuisine décrypter les étiquettes

PUBLIC

Adultes & famille

OBJECTIFS

- Remettre en question les représentations sur les aliments de marque et les produits.
- Informer et transmettre quelques infos sur la lecture des étiquettes. Avec un focus sur le nutriscore et l'étiquetage nutritionnel

ACTIVITES

- Dégustation à l'aveugle de jus de plusieurs marques et prix
- Lecture des étiquettes du quotidiens et interroger sur ce qui semble important sur l'étiquette, échange sur ce qu'ils savent déjà

MATERIEL

- Denrées et recettes
- Support animation atelier participant.e.s
- Demandez aux participants d'apporter des emballages alimentaires de produits qui font partie de leur quotidien
- Verres numérotés pour la dégustation à l'aveugle et 4 jus 100% jus de trois marques différentes (Entrée de gamme, marque distributeur et marque nationale) et un dernier avec un label.
- Tableau comparatif prix/qualités nutritionnelles

Dans ce document vous trouverez :

- 1) Le déroulé pour l'atelier & des idées de questions pour lancer l'échange autour des étiquettes et du marketing alimentaire,
- 2) des idées d'activités,
- 3 Du contenu pour alimenter les échanges.

DEROULÉ ATELIER

- Accueillir les participant.e.s, s'il y a des nouvelles personnes proposer que chacun.e se présente et partage sa météo des humeurs / son niveau d'énergie de 1 à 10. **2 à 5 min**
- Rappeler le thème de la séance et lancer les échanges :

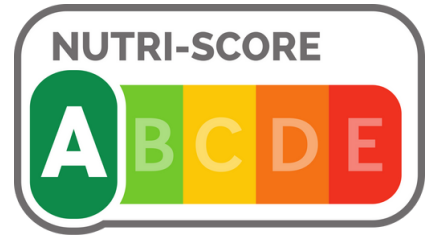
Est ce que vous regardez les étiquettes avant d'acheter un produit?

- Faire une des activités proposées (pour le détail voir ci-dessous). **20 min**
 - ↳ *échanges autour du nutri-score*
 - ↳ *Activité dégustation à l'aveugle couplée à un atelier lecture des étiquettes des contenus des jus. Faire un classement selon le gout, puis selon les apprioris qu'on a quand on voit le packadging.*
- On passe en cuisine

Nota bene : si la recette nécessite un long temps de cuisson, il est préférable de commencer à cuisiner dès le début de l'atelier puis d'aborder la thématique et de faire les activités pendant ce temps de cuisine

ACTIVITÉS POUR ABORDER LE THÈME DE LA LECTURE DES ÉTIQUETTES

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



L'idée est ici de ne pas avoir de discours culpabilisant mais bien de discuter de l'utilité mais aussi des limites du nutri-score.

Est ce que vous utilisez le Nutri-score pour comparer les aliments?

Un Nutri-score classé C est il bon ou mauvais?

A votre avis, le Nutri-score prend-il en compte les aditifs et pesticides ?

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.

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.

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

Disposer 4 échantillons de jus . Quel est celui que vous préférez au gout?

Veillez à ce que personne n'influence les réponses des autres.

Demander de classer de 1 à 4 en fonction des préférences gustatives.

2. Classement selon le packadging

Montrer les 4 bouteilles/briques de jus et demander aux participant.es de les classer de 1 à 4 en fonction de celui qu'il préférerait acheter, si on imagine qu'elles ont toutes un prix identique.

3. Informer les participant.es de l'identité de chaque verre et restituer les résultats

4. Comparaison des apports nutritonnels 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?

En s'appuyant sur les emballages de jus et ceux ramenés par les participant.es, questionner les informations que l'on trouve sur les emballages, et celles qu'on ne trouve pas.

Que voit-on sur l'emballage, quelles informations ?

Que signifient les informations? Lesquelles vous semblent importantes?

Qu'est ce qu'on ne trouve pas comme information qu'il serait intéressant de connaître?

Laisser les participant.es interagir, puis l'animateur.ice peut guider les discussions pour décrypter les informations

Pour guider les discussions : 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 trace 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.