

Comment d'utiliser

- **Vérifiez la portion**
 - > **est-ce que tu manges la portion indiquée?**
- **Vérifiez les calories**
 - > **la quantité d'énergie que tu reçois**
- **Vérifiez % de valeur quotidienne**
 - > **5% ou moins est peu**
 - > **15% ou plus est beaucoup**



Comment d'utiliser

Les glucides ("carbs") sont sucre, amidon ("starch") et fibre. Ils sont les sources d'énergie

- Les éléments que tu veux
> fibres, vitamine A, vitamine C, fer, calcium
- Les éléments que tu ne veux pas
> Gras, gras saturé, gras trans, sodium (sel), cholestérol, sucre

Gras insaturé - liquide à température ambiante; ✓
Gras saturé - solide à température ambiante; X
Gras trans - artificiel; créer pour préserver la nourriture; XX



Le système des points

- Systeme des points - un point chaque
 - < 200 calories
 - < 10% gras
 - > 10% fibre
 - > 10% protéine
 - > 10% vitamine ou minéral



Plus nutritif?

- Je peux identifier l'aliment le plus nutritif en utilisant les étiquettes d'information nutritionnelle.
- Tâche:
 - Regarde les trois étiquettes données.
 - Utilise le système de points et note la valeur de chaque aliment.
 - > Protéine: 15 g = 10%
 - Identifie l'aliment le plus nutritif.
 - Dans 1-2 phrases, explique pourquoi tu as choisi celui.



A)

Nutrition Facts

about 1 servings per container

Serving size **1 1/4 cup (40g)**

Amount Per Serving

Calories 150

% Daily Value*

Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrate 33g	12%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 4g	8%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 2.4mg	15%
Potassium 58mg	2%

B)

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (29g)
Servings Per Container about 1Amount
Per Serving**Calories** 110

Calories from Fat 10

% Daily Value*

Total Fat 1g* **2%**Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Polyunsaturated Fat 0.5g

Monounsaturated Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%****Sodium** 160mg **7%****Potassium** 85mg **2%****Total Carbohydrate** 23g **8%**Dietary Fiber 3g **10%**

Sugars 6g

Other Carbohydrate 15g

Protein 2g

Vitamin A 10%

Vitamin C 25%

Calcium 10%

Iron 100%

Vitamin D 10%

Vitamin E 35%

Thiamin 100%

Riboflavin 100%

Niacin 100%

Vitamin B₆ 100%

Folic Acid 100%

Vitamin B₁₂ 100%**C)**

Nutrition Facts

Serving Size 1 Box (27g)

Amount/Serving

Calories 100

Fat Calories 5

% DV*

Total Fat 1g **2%**Saturated Fat 0g **0%****Cholesterol** 0mg **0%****Sodium** 125mg **5%****Total Carb.** 24g **8%**Fiber less than 1g **3%**

Sugars 13g

Protein 1g

Vitamin A 8% • Vitamin C 20%

Calcium 0% • Iron 20%

Vitamin D 10% • Thiamin 20%

Riboflavin 20% • Niacin 20%

Vitamin B₆ 20% • Folic Acid 20%Vitamin B₁₂ 20% • Zinc 8%

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

