

Les aliments commerciaux



2011

L'important, c'est de bien lire les étiquettes!

L'étiquette des aliments préemballés

On retrouve beaucoup de renseignements utiles sur l'étiquette des aliments préemballés.

La liste des ingrédients

Elle recense tous les ingrédients qui constituent l'aliment par ordre décroissant de poids, le premier de la liste étant l'ingrédient présent en plus grande quantité.

Les allégations nutritionnelles relatives à la teneur en éléments nutritifs

Glucides

- « **Sans sucre ajouté** », « **non sucré** » indiquent qu'aucun sucre n'est ajouté. À noter que l'aliment peut tout de même contenir naturellement des glucides (ex. : certains jus de fruits).
- « **Sans sucre** » indique que l'aliment contient moins de 0,5 g de sucre et moins de 5 calories par portion (ex. : gomme à mâcher sans sucre).
- « **Teneur réduite en sucre** » indique que l'aliment contient au moins 25 % moins de sucre que l'aliment similaire auquel il est comparé.

Autres éléments nutritifs

D'autres allégations nutritionnelles permettent de connaître la valeur nutritive d'un aliment en lien avec les calories, les lipides, les fibres, le calcium, le sodium et le cholestérol. La nutritionniste de l'équipe pourra vous guider dans vos choix d'aliments à privilégier.

Les allégations nutritionnelles relatives à la santé

Ces allégations font la relation entre un aliment ou un constituant de l'aliment et son effet sur la santé. Pour apparaître sur l'étiquette d'un aliment, cette allégation doit être scientifiquement démontrée.

Par exemple : « une alimentation à faible teneur en gras saturés et trans peut réduire les risques de maladies cardiovasculaires. »

Le tableau de valeur nutritive

L'information nutritionnelle sur les emballages vous permet de connaître le contenu en glucides des aliments commerciaux. Par exemple :

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 mg	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %



N'oubliez pas de vérifier la quantité que représente une portion. Les glucides sont indiqués en fonction de cette portion.

Si votre portion est différente, la quantité de glucides le sera aussi !

Les fibres ne font pas augmenter la glycémie et devraient être soustraites du total des glucides.

Dans l'exemple ci-dessus, la quantité de glucides qui influencent la glycémie se calcule de la façon suivante :

Glucides totaux (18 g) – Fibres (2 g) = 16 g de glucides

Puisque  = 5 g de glucides, une portion (125 ml ou 87 g) de l'aliment ci-dessus contient l'équivalent de .

Soyez vigilant avec les aliments portant la mention « LÉGER »

Léger ne veut pas nécessairement dire moins sucré. Le fabricant doit indiquer sur le produit ce qui rend l'aliment léger. Les aliments sont habituellement « **LÉGER** » en calories (énergie) ou en lipides (matières grasses). Ils peuvent cependant contenir plus de glucides (sucres) que la version régulière.