

Activité B5	Des exemples d'étiquettes alimentaires
Je suis capable de (compétences travaillées) :	
C1 : Comparer des aliments.	
C2 : Lire une étiquette alimentaire et rechercher des informations.	
C3 : Développer une attitude responsable vis-à-vis de son alimentation.	

Situation de départ : Le médecin de Pierre lui explique qu'il doit mieux choisir les aliments qu'il mange. Pourtant, dans un supermarché, beaucoup d'aliments paraissent bons pour la santé.

Problème : *Comment savoir si un aliment est intéressant pour notre santé ?*

1 – À partir des photos d'aliments données par le professeur, **classer** ces aliments comme on le souhaite **en expliquant** ses critères. **(C1)**

On peut faire selon :

Ils peuvent faire par exemple :

- « ça fait grossir »
- « c'est bon pour le sport »
- « c'est sucré »
- « c'est gras »
- « ça donne de la force »

2 – **Expliquer** alors comment être sûr de ses classements.

Il faudrait regarder ce qu'il y a dans les aliments en utilisant les étiquettes.

3 – Pour chaque grande famille de nutriments, **trouver** un aliment dont l'étiquette montre qu'il en est particulièrement riche avec en plus le nutri-score et **compléter** le schéma en annexe. **(C1 et 2)**

Voir schéma.

4 – **En comparant** les étiquettes choisies, **décrire** ce qu'on peut remarquer (composition, les types de nutriments, le nutriment majoritaire, l'énergie, le nutri-score etc.). **Donner** des aliments qu'on devrait limiter ou qu'on devrait manger le plus lorsqu'on est sportif. **(C1 et 3)**

Sur un emballage, on a la liste des ingrédients dans l'ordre du plus important au moins important et un tableau montrant les valeurs énergétiques de l'aliment (sous forme chimique) et la quantité des nutriments qui constituent l'aliment. On constate qu'il peut y avoir 5 grands groupes de nutriments importants : les glucides ou sucres, les matières grasses ou lipides, les protéines, les vitamines (essentiels) et les sels minéraux. Il faudrait éviter les aliments trop gras et trop sucrés, notamment des sucres rapides.

5 – **Compléter** le bilan 5 avec les mots suivants :

- *ingrédients, comparer, énergie, valeur, nutriments, quantité*

Bilan 5 : Les aliments sont constitués de différents nutriments : glucides, lipides, protéines, vitamines, sels minéraux et eau. Ils apportent également de l'énergie, exprimée en kJ ou en kcal. Les étiquettes alimentaires indiquent des informations importantes : la liste des ingrédients, la quantité de nutriments et la valeur énergétique. Elles permettent de comparer les aliments et de choisir ceux qui sont les plus adaptés à nos besoins.

Document : Exemples d'aliments



Pomme



Banane



Yaourt



Lait



Beurre



Huile de tournesol



Pain



Céréales



Steak



Poisson



Bonbons



Biscuits



Chips



Fromage

Informations Nutritionnelles	Pour 100 g de fruits égouttés
Energie	255 kJ / 60 kcal
Matières grasses	< 0,5 g
dont acides gras saturés	< 0,1 g
Glucides	14 g
dont sucres	12 g
Fibres alimentaires	1,1 g
Protéines	0,5 g
Sel	0,02 g
Source de fibres (1,8 g / 100 kcal)	



Valeurs nutritionnelles et nutri-score



Produits laitiers
2 à 4 par jour

Exemple : Yaourt nature

NUTRI-SCORE



Produits sucrés
À limiter !

Exemple : Chocolat au lait

Matières grasses
À limiter !

Exemple : Huile de colza

NUTRI-SCORE



Viandes, poissons, œufs,
protéines végétales
(légumineuses)
Une fois par jour

Exemple : Jambon

Kinder CHOCOLAT
+ LAIT + CACAO



Chocolat supérieur au lait avec fromage en lait.
Ingrédients : Chocolat supérieur au LAIT 40% beurre, LAIT en poudre, beurre de cacao, pâte de cacao, émulsifiants : Monoïnes (S01A) ; vanilline, sucre, LAIT écrémé en poudre, huile de palme, BEURRE concentré, émulsifiants : Monoïnes (S01A) ; vanilline. Sur le total : produits laitiers 33% (lait écrémé en poudre, lait en poudre : 27,5%, beurre concentré 5,9%) - cacao 13%. Le chocolat utilisé est un chocolat par beurre de cacao.
À conserver au sec et à l'abri de la chaleur.
À consommer de préférence avant fin : voir impression sur les boîtes.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par pièce 12,5g	%* par pièce	
Energie	(kJ / kcal)	2360 / 566	296 / 71	4
Matières grasses	(g)	35	4,4	6
dont acides gras saturés	(g)	22,6	2,8	14
Glucides	(g)	53,5	6,7	3
dont sucres	(g)	53,3	6,7	7
Protéines	(g)	8,7	1,1	2
Sel	(g)	0,313	0,039	1

*Apport de référence pour un adulte-type (8 400 kJ/2 000 kcal)

*Apport de référence pour un adulte-type (8 400 kJ/2 000 kcal)

Exemple : Fruits au sirop

Fruits et légumes
Au moins 5 portions
par jour



Féculents
À chaque repas

Exemple : Pâtes -
spaghetti

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Serving Size 85 g (about 1/5 of the package)		Portion 85 g (environ 1/5 du paquet)	
Amount	% Daily Value	Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories	310	Fat / Lipides	1.5 g 2%
Saturated / saturés 0.4 g		+Trans / trans 0 g 2%	
Cholesterol / Cholestérol	0 mg 0%	Sodium / Sodium	4 mg 1%
Carbohydrate / Glucides	63 g 21%	Fibre / Fibres	5 g 20%
Sugars / Sucres 2 g		Protein / Protéines 11 g	
Vitamin A / Vitamine A		0%	
Vitamin C / Vitamine C		0%	
Calcium / Calcium		2%	
Iron / Fer		20%	
Thiamine / Thiamine		70%	
Riboflavin / Riboflavine		25%	
Niacin / Niacine		25%	
Folate / Foliate		80%	



Nutrition	
Valeurs moyennes pour :	100 ml
Energie	3404 kJ 828 kcal
Matières grasses	92 g
dont acides gras saturés	7,8 g
dont acides gras mono-insaturés	61 g
dont acides gras polyinsaturés	22 g
Vitamine E (%AR)*	23 mg (192%)
Quantités négligeables de glucides, de sucres, de protéines et de sel. *AR : Apports de Référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal).	
Valeurs moyennes pour :	100 ml
Acides gras Oméga-3	7,0 g
Interdits - TSA 91431 - 91343 MASSY Cedex - France	
Service Consommateurs Carrefour TSA 91431 - 91343 MASSY Cedex - France	
N° Cristal 09 69 39 7800	
APPEL NON SURTAXE	