

# Aide-mémoire

## Tableau des valeurs nutritives

**Quand** utiliser le tableau des valeurs nutritives :

- Pour comparer 2 produits,
- Pour vérifier rapidement si un nutriment est présent en grande quantité ou non dans un aliment
- Pour faire un choix d'aliment plus éclairé !

### Étapes à suivre

1. **Regarder la portion.** 2 produits similaires peuvent avoir des portions différentes, pour les comparer *il faut en tenir compte*. De plus, la portion indiquée n'est pas nécessairement représentative de ce qui est consommé.
2. **Regarder la quantité de calories.** Cela indique la quantité d'énergie que contient l'aliment. Cette énergie est fournie par les lipides, les glucides et les protéines. Le corps utilise cette énergie pour faire ses activités quotidiennes, autant pour dormir, que marcher ou courir ! (Donc, ça nous en prend!)
3. **Vérifier les nutriments que l'on souhaite augmenter.** Pour les vitamines, le calcium, le fer et les fibres, l'idéal est qu'une portion nous apporte minimalement 15% de la valeur quotidienne recommandée. (*Attention aux aliments qui contiennent "artificiellement" beaucoup de vitamines, si le fabricant en ajouté dans la recette, le produit ne devient pas nécessairement un bon choix, il faut regarder l'ensemble!*)
4. **Vérifier les nutriments que l'on souhaite diminuer.** Pour le sodium, les gras saturés, les gras trans et les sucres, l'idéal est qu'une portion nous apporte un maximum de 15% de la valeur quotidienne, l'idéal est de se rapprocher du 5%
5. **Regarder d'autres nutriments pertinents.** Selon l'aliment à choisir et nos besoins, nous pouvons porter une attention particulière à d'autres nutriments. Par exemple, la quantité de protéines, de vitamines (B12, D), d'acides gras polyinsaturés (oméga-3 et oméga-6) et monoinsaturés, de fibres solubles vs insolubles, etc.



## Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1/2 cup (125 mL) / pour 1/2 tasse (125 mL)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
------------------	---------------------------------------

**Calories / Calories 80**

<b>Fat / Lipides 3.5 g</b>	<b>5 %</b>
----------------------------	------------

Saturated / saturés 2 g + Trans / trans 0 g	<b>10 %</b>
--	-------------

**Cholesterol / Cholestérol 10 mg**

<b>Sodium / Sodium 360 mg</b>	<b>15 %</b>
-------------------------------	-------------

<b>Carbohydrate / Glucides 9 g</b>	<b>3 %</b>
------------------------------------	------------

Fibre / Fibres 2 g	<b>8 %</b>
--------------------	------------

Sugars / Sucres 6 g	
---------------------	--

**Protein / Protéines 4 g**

Vitamin A / Vitamine A	8 %
------------------------	-----

Vitamin C / Vitamine C	15 %
------------------------	------

Calcium / Calcium	6 %
-------------------	-----

Iron / Fer	10 %
------------	------



Les **portions** varient entre les produits, il est important d'y porter attention



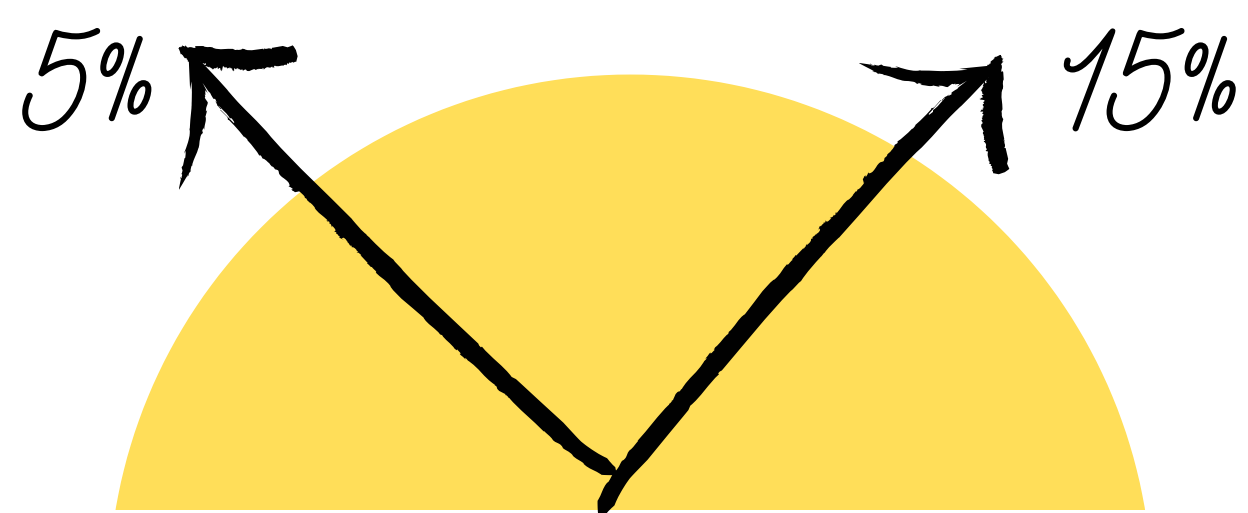
Les **lipides** incluent les lipides saturés, trans, monoinsaturés et polyinsaturés



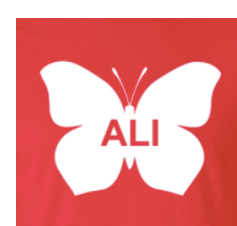
Les **glucides** incluent l'amidon, les fibres et les sucres



Les étiquettes ne nous permettent pas de différencier les sucres **ajoutés** des sucres **naturellement** présents



5% c'est peu, 15% c'est beaucoup



Virginie Drolet-Labelle Dt.P