

Exercice

Tableau des valeurs nutritives

Choisis un produit que tu achètes souvent (pain, yogourt, céréales, peu importe) et inscris les informations du tableau des valeurs nutritives dans ce tableau (en g ou en %). Lors de ta prochaine visite à l'épicerie, choisis un produit similaire pour les comparer! Lequel est à privilégier ?

	Produit de ton garde-manger	Produit équivalent vu à l'épicerie
Nom du produit		
Portion de référence		
Calories		
Lipides saturés		
Lipides polyinsaturés (oméga-3, oméga-6)		
Sodium		
Sucres		
Fibres		
Protéines		
Calcium		
Fer		
Vitamines autres		
Minéraux autres		
Produit à privilégier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

