

Activité

Liste d'ingrédients

Choisis **3 aliments** ou produits plus *industriels* ou *transformés* que tu consommes fréquemment et complète l'exercice suivant !

	Aliment 1	Aliment 2	Aliment 3
Nom de l'aliment			
Combien d'ingrédients comporte la liste ? Est-ce beaucoup ?			
Combien y a-t-il d'ingrédients que tu ne connais pas			
Y a-t-il des synonymes de sucre dans la liste? Si oui, lesquels ?			
Y a-t-il des synonymes du sel dans la liste? Si oui, lesquels ?			
Y a-t-il des synonymes des gras saturés dans la liste? Si oui, lesquels ?			

Selon les résultats obtenus, tu pourras faire un exercice à ta prochaine visite à l'épicerie ! Tente de trouver un produit **similaire** et compare les listes d'ingrédients, est-ce que ton produit habituel est le meilleur choix ?

