

Décrypter les étiquettes

➤ La liste des ingrédients

- **tous les composants** qui entrent dans la fabrication du produit sont indiqués par **ordre de poids décroissant** : le plus important en premier. Si dans le nom du produit figure un ingrédient, son % doit être indiqué (ex : pommes de terre pré-frites 41.3%).
- **les allergènes** sont obligatoirement indiqués de façon très visible, en **gras** ou **soulignés**. S'il y a un risque de présence d'autres allergènes, le fabricant l'indique.
- **les additifs**, lorsqu'ils sont présents, sont indiqués par leur nom ou par la lettre E suivie de 3 chiffres.

➤ Origine

Pays ou lieu de provenance

➤ Les dates limites de consommation

« À consommer jusqu'au... »

= Date limite de consommation (DLC).

Il ne faut pas consommer le produit après la date car il peut présenter un risque pour la santé.

« À consommer de préférence avant ... »

= Date de durabilité minimale (DDM).

Après la date, il n'y a pas de danger pour la santé, seules les qualités gustatives peuvent être changées.



Douceur sur les produits ultra-transformés :

Il est conseillé de réduire la consommation des produits ultra-transformés, qui sont souvent gras, sucrés ou salés, et peuvent contenir de nombreux additifs. Il faut privilégier les produits sans additifs ou avec la liste d'additifs la plus courte.

Le mieux, si possible, est de cuisiner maison. Vous pouvez vous aider de la fabrique menus du site www.mangerbouger.fr et des recettes du site Bons gestes & bonne assiette.

Ce dépliant vous est proposé par :



Fédération Française des Banques Alimentaires.
banquealimentaire.org

Avec le soutien de
la Fondation Carrefour et du :



Attention :

Il ne faut jamais congeler un produit dont la date limite de consommation est proche, atteinte ou dépassée.

Bons gestes & bonne assiette

Banques
Alimentaires

Comprendre les étiquettes des aliments



L'essentiel à savoir sur un produit

Des repères pour bien utiliser le tableau des valeurs nutritionnelles

→ Énergie

Ce sont les calories (=kcal) apportées par le produit (le kJ est l'unité internationale).

→ Matières grasses

Si le produit a plus de 10g de matières grasses pour 100g, on peut considérer que c'est un produit gras.

Dont acides gras saturés : À LIMITER.

Repère : une cuillère à soupe d'huile = 10g.

→ Glucides

Ce sont les sucres complexes et les sucres simples.

Dont sucres : ce sont les sucres simples naturellement présents ou « ajoutés » **qui sont À LIMITER.**

Repère : 1 morceau de sucre = 5g.

→ Fibres alimentaires

À FAVORISER ; on les trouve dans les végétaux : fruits, légumes et céréales complètes.

→ Sel

À LIMITER.

Ne pas dépasser 5g de sel par jour.

Repère : 1 cuillère à café de sel = 5g.

D'autres informations peuvent être données selon les produits (Vitamines, minéraux...)

Filet de poulet
Pommes de terre à la Sarladaise

Nutrition

100g : constituent un repère général présent sur tous les produits
1 part : signifie aussi "par portion", et peut être inférieure à 100g.

Valeurs moyennes pour :	Pour 100g	Pour 1 part (300g)	Pour 1 part % des AR
Energie	607 KJ 145 kcal	1821 KJ 435 kcal	21%
Matières grasses	6 g	18 g	25%
Dont acides gras saturés	2,1 g	6,3 g	31%
Glucides	11,5 g	34,5g	14%
Dont sucres	0,3 g	0,9g	1%
Fibres alimentaires	2,4 g	7,2g	/
Protéines	10 g	30g	60%
Sel	0,9 g	2,7 g	45%

AR : Apports de Référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal), par jour. Ce produit contient 1 portion de 300 g.

Variez, équilibrez, bougez !

NUTRI-SCORE
ABCDE



Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) :

Lancé en 2001 par le Ministère de la Santé, le PNNS a pour objectif l'amélioration de l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition (comprenant l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité). Il comporte des recommandations sur Manger mieux et Bouger plus, consultables sur le site www.mangerbouger.fr.

NUTRI-SCORE



Le Nutri-Score

C'est un logo sur les emballages qui note les produits de A, vert foncé, pour les plus favorables sur le plan nutritionnel, à E, orange foncé, pour les moins favorables.

Le score attribué aux produits est calculé en fonction des **nutriments et aliments à favoriser** (fibres, protéines, fruits et légumes, légumes secs...) **et de ceux à limiter** (calories, acides gras saturés, sucres, sel).

Le Nutri-Score est utile pour comparer les produits au sein d'un même rayon ou comparer un même produit de différentes marques.



Par exemple :

Pour un yaourt, un Nutri-Score C n'est pas un très bon score, car il en existe beaucoup qui sont A ou B. Mais pour une huile, le Nutri-Score C est le meilleur score possible. Les huiles d'olive, de colza, de noix classées C sont les plus favorables d'un point de vue nutritionnel.



Bon à savoir :

Au quotidien, ne cherchez pas à consommer que des produits Nutri-Score A et B. Les aliments notés D et E peuvent s'inscrire dans une alimentation équilibrée, à condition de les consommer en petite quantité et pas trop souvent.

Le Nutri-Score est calculé sur le produit tel qu'il est vendu, alors en plus de choisir le meilleur Nutri-Score il faut aussi faire attention au mode de préparation à la maison (friture, sel, sauces).

Le PNNS recommande de réduire la consommation de produits avec un Nutri-Score D et E.