



Faites provision de saine alimentation™
Healthy Eating is in Store for You™



Faites provision de saine alimentation^{MC} est une initiative de trois ans commanditée par un partenariat entre Les diététistes du Canada, l'Association canadienne du diabète et un comité consultatif. Cette initiative est financée par le Programme de contribution en prévention et promotion de la Stratégie canadienne sur le diabète de Santé Canada.

Le but de ce programme est d'aider les consommateurs à choisir des aliments favorisant une bonne santé générale et un poids sain, et réduisant le risque de maladies chroniques, dont le diabète de type 2.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce programme, visitez www.faitesprovisiondesainealimentation.ca

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2005. Reproduction autorisée..



Faites provision de saine alimentation™
Healthy Eating is in Store for You™



COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

- Association canadienne d'économie familiale
- Association canadienne de santé publique
- Association des consommateurs du Canada
- Conseil canadien des aliments et de la nutrition
- Conseil canadien des distributeurs en alimentation
- Fondation des maladies du coeur du Canada – Programme Visez santé^{MC}
- Kraft Canada Inc.
- Products alimentaires et de consommation du Canada
- Shop Smart Tours Inc.

www.faitesprovisiondesainealimentation.ca

L'information nutritionnelle figurant sur les aliments préemballés vous intéresse ?



Étudions l'étiquette...



Faites provision de saine alimentation™
Healthy Eating is in Store for You™



www.faitesprovisiondesainealimentation.ca

Regardez l'étiquette

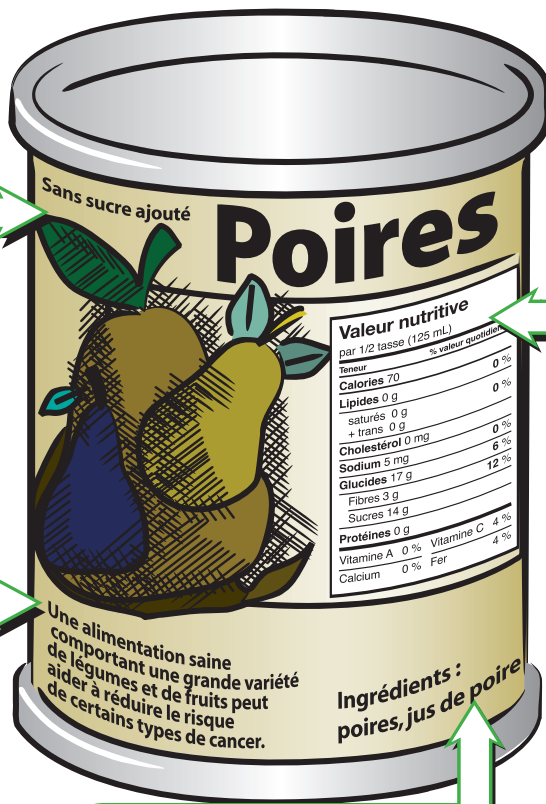
L'information nutritionnelle sur l'étiquette aide à faire des choix éclairés.



Les allégations nutritionnelles

sont de deux types :

- 1) L'allégation relative à la teneur nutritive parle d'un nutriment—sodium, gras ou sucre, par exemple.
- 2) L'allégation santé explique comment votre régime alimentaire peut affecter votre santé.



Le tableau de la valeur nutritive

indique la teneur en Calories et en 13 nutriments pour la portion précisée.

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (125 mL)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 5 mg	6 %
Glucides 17 g	12 %
Fibres 3 g	
Sucres 14 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 4 %
Calcium 0 %	Fer 4 %

Lisez le tableau de la valeur nutritive en 5 étapes simples.

1 Portion

Si vous mangez la quantité indiquée dans le tableau de la valeur nutritive, vous obtiendrez les Calories et les nutriments indiqués. Comparez toujours la quantité de la portion indiquée sur l'étiquette à la quantité que vous mangez.

2 Calories

Le chiffre vous indique combien d'énergie contient une portion de l'aliment préemballé.

3 Pourcentage de la valeur quotidienne (% valeur quotidienne)

Le pourcentage de la valeur quotidienne classe les nutriments selon une échelle de 0 à 100 %. Cela indique si l'aliment préemballé contient *peu* ou *beaucoup* d'un nutriment par portion.

4 Obtenez moins des nutriments suivants :

- Lipides (gras), gras saturés et gras trans
- Cholestérol
- Sodium

Choisissez des aliments préemballés avec un bas pourcentage de la valeur quotidienne de lipides et de sodium, surtout si vous êtes prédisposé à une maladie du cœur ou au diabète.

5 Obtenez plus des nutriments suivants :

- Glucides
- Fibres
- Vitamines A et C
- Calcium
- Fer

Choisissez des aliments préemballés avec un haut pourcentage de la valeur quotidienne de ces nutriments. Si vous avez le diabète, surveillez les glucides, car ils influencent le taux de sucre dans votre sang.

La liste des ingrédients

vous explique quels ingrédients l'aliment préemballé contient.



Faites provision de saine alimentation
Healthy Eating is in Store for You™

