

L'étiquetage des aliments

Démarche en atelier

(destinée aux animatrices)

Tout au long du projet, les membres du comité santé-alimentation ont ramassé différents emballages de produits alimentaires tels que des sacs de pain, des boîtes de céréales et de pâtes alimentaires, des étiquettes de diverses boîtes de conserve, etc. Nous avons un véritable petit magasin.

Après une brève animation et un exposé sur l'étiquetage des aliments (pour lequel toute l'information est disponible sur le site de Santé Canada), ce matériel nous a permis d'aller vers du concret. Nous avons comparé plusieurs produits de consommation courante afin d'apprendre à appliquer la même chose lorsqu'on fait notre épicerie. Par exemple, nous avons comparé des pains au niveau des fibres et du sucre, des boîtes de légumes en conserve au niveau du sodium, des aliments prêts à manger au niveau des gras, du sucre, du sodium et des protéines, etc. Cette activité a nécessité l'utilisation d'une loupe pour plusieurs membres de l'atelier, particulièrement pour les lecteurs et les lectrices les moins avancés.

Après avoir bien manipulé nos emballages et fait collectivement nos choix santé, nous sommes allés sur le site de Santé Canada pour compléter, en équipe de deux, le quiz interactif sur la compréhension des étiquettes. Ce questionnaire explore les différentes dimensions des étiquettes (quantités sur lesquelles s'appliquent les données, les lipides, les allégations nutritionnelles, le nombre de calories, la quantité de sodium, de fibres et la lecture des ingrédients). Il permet à l'animatrice de revenir sur des éléments non compris et de compléter l'information.

Après avoir fait ce quiz, nous avons poursuivi le travail sur nos emballages avec l'exercice qui suit afin de consolider les acquis.

En lisant les étiquettes ...

Valeur nutritive	
Portion de 1 tasse (200 g)	
Teneur par portion	
Calories 280	
<small>% valeur quotidienne basé sur un régime de 2000 calories</small>	
Lipides 13 g	25%
Saturés 3 g	6%
Cholestérol 30 mg	6%
Sodium 90 mg	2%
Glucides 31 g	6%
Fibres 5 g	10%
Sucres 5 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A 4%	Vitamine C 2%
Calcium 15%	Fer 4%

...on fait de meilleurs choix santé !

En équipe de deux, lisez attentivement les questions qui suivent. Vous trouverez les réponses dans notre collection d'emballages vides !

1. Jean-Pierre veut manger plus de fibres. Le matin, il mange des Crispix Krispies. Est-ce un bon choix ?

Oui Non

Si non, que lui proposes-tu ? _____

2. Louise fait de l'ostéoporose. Elle doit manger plus de produits laitiers. En plus de boire du lait, elle mange du yogourt Activia aux fruits. Louise est aussi diabétique. Est-ce que c'est un bon choix de yogourt pour elle ?

Oui Non

Si non, que lui proposes-tu ? _____

3. Linda veut savoir s'il y a du sucre ajouté dans le jus de pommes «sans nom». Que lui réponds-tu ?

Oui Non

4. Combien de grammes de sucre ce jus contient-il ?

5. Nicole veut manger du pain brun avec des fibres. Elle aussi est diabétique. Quel serait le meilleur pain pour elle ?

6. Quand Sylvie revient de travailler le jeudi soir, elle n'a pas le goût de cuisiner. Elle veut quand même manger un repas nutritif qui contient beaucoup de protéines et peu de sucre. Entre le poulet au beurre «Le choix du Président» et la cuisse de canard «Lac Brome», que lui conseilles-tu de manger ?

7. Richard veut manger davantage de gras OMEGA-3. Ce gras est présent dans certains poissons en conserve. Lequel serait le meilleur pour lui ?

8. Francine mange de plus en plus de légumineuses, car c'est très bon pour sa santé et elle trouve que c'est un aliment délicieux. Dans les soupes du Commensal, laquelle contient le plus de fibres et de protéines ?

9. Jean-Marie dit qu'il y a un peu plus de protéines dans le fromage «Petit Québec» réduit en gras. A-t-il raison ?

Oui Non

10. Marielle mange beaucoup de riz, mais ces temps-ci, elle aurait le goût de faire changement. Suggère-lui un aliment du groupe «produits céréaliers» qui contient beaucoup de fibres et qui pourrait bien accompagner ses repas.
-

11. Roger prétend que les céréales All-Bran sont celles qui contiennent le plus de fibres. A-t-il raison ?

Oui Non

12. Patrick dit qu'il y a du sucre ajouté et plus de sel dans les boîtes de tomates avec épices italiennes. Est-ce qu'il a raison ?

Oui Non

J'espère que cet exercice t'a aidéE à mieux comprendre les informations qu'on trouve sur les produits alimentaires. Les étiquettes sont souvent écrites en petites lettres. Quand tu vas faire ton épicerie, amène-toi une petite loupe...



Fiche d'évaluation de notre thème



La lecture des étiquettes des produits alimentaires

1. Est-ce que tu as trouvé ce thème intéressant ?



2. Qu'est-ce qui t'a le plus intéresséE ?

3. Est-ce que tu as appris des choses nouvelles ?



4. Les exercices qu'on a faits pendant ce thème étaient

- a) trop faciles.
- b) trop difficiles.
- c) juste corrects.

5. Quels sont les exercices que tu as préférés ?

6. Est-ce que tu aurais le goût de poursuivre le travail sur ce thème ?

Oui

Non

Ça ne me dérange pas.

7. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour améliorer le travail sur ce thème ?

8. Est-ce que tu penses que ce thème peut t'aider dans l'amélioration de ta santé ?

Oui

Non

Je ne sais pas.

9. Donne une note sur 10 pour l'ensemble du thème.

____/10

10. As-tu d'autres commentaires à faire ?

