



Joue au détective alimentaire



Sers-toi de tes talents de détective en nutrition pour faire de bons choix alimentaires. Cherche les indices dans le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients pour faire tes choix de collations et de déjeuners aux pages 2 et 3.

Souviens-toi

Lorsque tu lis un tableau de la valeur nutritive :

Utilise le **% de valeur quotidienne** du côté droit du tableau pour voir si l'aliment contient **un peu** ou **beaucoup** de nutriments.

- 5 % de la valeur quotidienne ou moins, c'est **un peu**.
- 15 % de la valeur quotidienne ou plus, c'est **beaucoup**.

Essaye de trouver :

- **Plus de 15 %** de la valeur quotidienne pour les *fibres*, le *potassium*, le *calcium* et le *fer*.

Valeur nutritive	
Pour 1 tasse (250 ml)	
Calories 200	% valeur quotidienne*
Lipides 1 g	2 %
saturés 1 g	5 %
+ trans 0 g	
Glucides 45 g	
Fibres 6 g	24 %
Sucres 9 g	9 %
Protéines 6 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 200 mg	8 %
Potassium 187 mg	4 %
Calcium 16 mg	1 %
Fer 8 mg	44 %
*5 % ou moins, c'est un peu , 15 % ou plus, c'est beaucoup	

Quand tu lis une liste d'ingrédients :

- La liste des ingrédients donne tous les ingrédients énumérés en ordre décroissant de poids.
- Cherche à trouver des aliments où ce sont des *grains entiers* qui sont le premier ingrédient.
- Remarque bien les aliments où le *sucré* est le premier ou le deuxième ingrédient.

<p>Ingrédients : Blé entier, son de blé, sucres (sucre, extrait de malt d'orge), sel. Contient : Blé et orge.</p>
--



SCHOOL MILK FOUNDATION
OF NEWFOUNDLAND AND LABRADOR

Joue au détective alimentaire C'est l'heure de la collation

Lis les tableaux de la valeur nutritive des deux collations.
Réponds ensuite aux questions 1 et 2 ci-dessous.

Barre Star

Valeur nutritive	
1 barre (42 g)	
Calories 200	% valeur quotidienne*
Lipides 9 g	14 %
saturés 6 g	31 %
+ trans 0 g	
Glucides 36 g	
Fibres 1 g	4 %
Sucres 30 g	30 %
Protéines 2 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 87 mg	3 %
Potassium 64 mg	2 %
Calcium 60 mg	6 %
Fer 0 mg	0 %
*5 % ou moins, c'est un peu , 15 % ou plus, c'est beaucoup	

Barre Go

Valeur nutritive	
1 barre (40 g)	
Calories 130	% valeur quotidienne*
Lipides 3 g	5 %
saturés 1 g	5 %
+ trans 0 g	
Glucides 25 g	
Fibres 4 g	16 %
Sucres 7 g	7 %
Protéines 3 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 80 mg	3 %
Potassium 187 mg	4 %
Calcium 16 mg	1 %
Fer 3 mg	16 %
*5 % ou moins, c'est un peu , 15 % ou plus, c'est beaucoup	

1. Encerle les % de la valeur quotidienne pour les fibres et le fer qui sont de plus de 15 %.

2. Quelle collation chois-tu? Pourquoi?



SCHOOL MILK FOUNDATION
OF NEWFOUNDLAND AND LABRADOR

Joue au détective alimentaire C'est l'heure du déjeuner

Lis les tableaux de la valeur nutritive et les listes d'ingrédients des céréales.
Réponds ensuite aux questions 1 à 3 ci-dessous.

Flocons de maïs au miel

Valeur nutritive	
1 tasse (250 ml)	
Calories 130	% valeur quotidienne*
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Glucides 26 g	
Fibres 1 g	4 %
Sucres 13 g	13 %
Protéines 1 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 50 mg	3 %
Potassium 34 mg	1 %
Calcium 0 mg	0 %
Fer 4 mg	25 %
*5 % ou moins, c'est un peu , 15 % ou plus, c'est beaucoup	

Ingrédients : Semoule de maïs, sucre, sel, vitamines et minéraux.
Contient : Soja

Squares à l'avoine

Valeur nutritive	
1 tasse (250 ml)	
Calories 250	% valeur quotidienne*
Lipides 2 g	2 %
saturés 0.5 g	2 %
+ trans 0 g	
Glucides 26 g	
Fibres 5 g	18 %
Sucres 6 g	6 %
Protéines 5 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 170 mg	7 %
Potassium 64 mg	2 %
Calcium 195 mg	15 %
Fer 8 mg	45 %
*5 % ou moins, c'est un peu , 15 % ou plus, c'est beaucoup	

Ingrédients : Avoine à grains entiers, farine de blé entier, sucre, extrait de malt d'orge, sel, vitamines et minéraux.
Contient : Blé et orge

1. Encerle les % de la valeur quotidienne pour les fibres, le calcium et le fer qui sont de plus de 15 %.

2. Encerle la liste des ingrédients qui comprend des *grains entiers*.

3. Quelle céréale choisirais-tu? Pourquoi?
