

# Déchiffrer les étiquettes

Saine  
alimentation

Niveau  
scolaire  
4-6

Équipements	Une variété d'aliments en boîte et en conserve, accès internet, du papier et un crayon
Résultat(s) d'apprentissage	Décrire les différents éléments d'une étiquette nutritionnelle et s'exercer à lire les étiquettes sur les boîtes et canettes.

## Description

Choisissez des aliments en boîte et en conserve que vous avez dans le placard pour aider l'enfant à apprendre à lire les étiquettes nutritionnelles. Utilisez la ressource Comprendre l'étiquetage des aliments et créez une course au trésor en ligne pour l'enfant.

Les questions que vous pourriez poser incluent :

- L'information dans le tableau de la valeur nutritive se base sur quelle unité? Réponse : la portion
- Qu'est-ce que le sodium? Réponse : un minéral présent dans les aliments et dans le sel de table.
- Pourquoi est-ce que ce n'est pas sain de manger beaucoup de sodium? Réponse : ce minéral peut donner lieu à des problèmes de santé comme la pression artérielle élevée.
- Qu'est-ce que c'est que les sucres? Réponse : un type de glucide.
- Dans quels aliments est-ce que les sucres sont présents? Réponse : légumes, fruits, lait, jus de fruits, boissons gazeuses, boissons sportives, pâtisseries, céréales, et autres.
- Pourquoi est-ce que ce n'est pas sain de manger des aliments à forte teneur en sucre? Réponse : cela peut donner lieu à des troubles de santé comme le diabète de type II.
- Noter 3 principaux nutriments indiqués dans l'étiquetage alimentaire. Réponse : gras, gras saturés, gras trans, sodium, glucides, fibres, sucres, protéine, vitamine A, vitamine C, calcium, fer.
- Qu'est-ce que « portion » signifie? Réponse : La portion signifie la quantité de l'aliment utilisée pour calculer les chiffres inclus au tableau de la valeur nutritive.
- Quel est le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ)? En termes de pourcentages, qu'est-ce qui constitue une VQ relativement faible? Et une VQ relativement élevée? Réponse : Cette information vous signale si une portion contient peu ou beaucoup de tel ou tel nutriment. Une VQ de 5% ou moins est considérée faible et une VQ de 15% ou plus est considérée élevée.

# Déchiffrer les étiquettes

Saine  
alimentation

Niveau  
scolaire  
4-6

## Description

- Noter deux façons pratiques pour utiliser ou appliquer le tableau de la valeur nutritive?  
Réponse : s'informer sur les calories et les nutriments dans un aliment, comprendre le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ), comparer les aliments pour faire des choix avisés, gérer les besoins alimentaires particuliers comme choisir des aliments à faible teneur en sodium.

Demandez à l'enfant de chercher les réponses dans la page web [Comprendre l'étiquetage des aliments](#), et écrire les réponses au fur et à mesure qu'il ou elle les trouve. Après avoir discuté de ces réponses, regardez les étiquettes des produits que vous avez à la maison et parlez des différents éléments.

Demandez à l'enfant d'appliquer les informations qu'il ou elle vient d'apprendre lors d'analyser l'étiquette.

## Compétences de saine alimentation

### RÉFLÉCHIR



Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies pour s'informer sur les aliments sains, sur les saines habitudes, sur la préparation des repas, et sur la sécurité alimentaire.

### RESSENTIR



Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies pour faire des choix alimentaires favorisant des relations saines avec soi-même, avec les autres personnes et avec l'environnement.

### AGIR



Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la saine alimentation et les saines habitudes, la préparation des repas, et la sécurité alimentaire.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage des saines habitudes d'alimentation. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Comment peux-tu te servir des informations que tu as apprises pour faire de sains choix à l'avenir?
- Est-ce qu'il y a certains aspects des infos que tu as apprises sur lesquels tu voudrais te renseigner un peu plus? Lesquels?