Fiche 7 : Décrypte les étiquettes !

Activité courte	**Activité longue**
10 ans et plus	
Avoir conscience de soi Prendre des décisions constructives	

Matériel

- Cartons de couleur : rouge / jaune /orange / vert clair / vert foncé
- Étiquettes d'aliments
- Fiches d'accomapgnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de savoir décrypter les étiquettes des emballages alimentaires et de les sensibiliser au Nutriscore.

Objectifs :

- Développer l'esprit critique des participants quant à leurs choix alimentaires
- Sensibiliser à la qualité nutritionnelle variable des produits alimentaires

Techniques utilisées :

- Activité de positionnement

Conseil pour l'animation :
Si vous n'avez pas le Nutriscore sur l'emballage des produits alimentaires, vous pouvez utiliser le site internet ou l'application OpenFoodFact. Avec l'application, il vous suffit de scanner le produit pour avoir le Nutriscore.

Déroulé de l'animation :

Étape préalable :
L'animateur récupère et demande aux participants de ramener des emballages de produits alimentaires pour les utiliser lors de l'atelier.

10 min **Temps 1 : Introduction**
L'animateur questionne les participants sur ce qui se trouve sur une étiquette alimentaire, et sur le Nutriscore et son utilisation. Puis, l'animateur diffuse la vidéo sur le Nutriscore "Le dispositif Nutri-Score - Infographie pédagogique".

45 min **Temps 2 : Explication des consignes et réalisation de l'activité**
Par deux ou par équipe, les participants sont invités à voter pour la lettre du Nutriscore correspondant à l'aliment présenté.

10 min **Temps 3 : Conclusion**
Le groupe débriefe sur la notion de qualité nutritionnelle et sur l'importance de comparer les produits d'une même catégorie entre eux, et de lire les étiquettes.

Pour aller plus loin :

- Jeu du Nutriscore
- Pousscady

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : Décrypte les étiquettes !

Les éléments de l'étiquetage alimentaire

Dénomination de vente :

Brownie au chocolat

Certains produits ont une dénomination "fantaisie", la dénomination légale de vente se trouve le plus souvent au niveau de la liste des ingrédients. Elle doit être le plus précise possible.

Ingrédients :

Sucre ; oeufs frais ; farine de blé ; huiles de tournesol) ; chocolat 12% (sucre, pâte de cacao) ; eau ; pépites de chocolat 4,9% (sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, émulsifiant : lécithine de soja, arôme naturel de vanille) ; sel ; émulsifiants : lécithine de colza, E471 ; poudre à lever : E500 ; arôme ; conservateur : E202.

Les ingrédients sont présentés par ordre pondéral décroissant.
Il existe 14 allergènes à étiquetage obligatoire, ils sont présentés en gras.
Plus la liste des ingrédients est longue et avec des ingrédients que vous ne connaissez pas, plus le produit est transformé et donc moins bon pour la santé !
Il est conseillé d'éviter les produits contenant plus de 3 additifs (qui sont des substances ajoutées à un aliment, pour des raisons technologiques ou pour en améliorer certaines caractéristiques (colorants, conservateurs, arômes, modificateur de texture, etc. Ils peuvent être mentionnés sous leur nom ou par un code EXXX)

Les dates de péremption :

A consommer jusqu'au ....

= DLC (Date limite de consommation), la consommation après cette date présente un danger pour la santé.

A consommer de préférence avant le ....

= DDM (Date de Durabilité minimale), peut être consommé après la date mentionnée. La date indiquée est celle à partir de laquelle les qualités gustatives et nutritionnelles sont altérées.

Autre éléments

Code barre, poids net, mode de conservation et d'emploi, estampille vétérinaire, labels qualités,....

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : Décrypte les étiquettes !

Les éléments de l'étiquetage alimentaire

Informations nutritionnelles

	Pour 100g	Pour 1 part (30g)
Valeur énergétique	1880 kJ 450 kcal	564 kJ 135 kcal
Protéines	5,3 g	1,6 g
Glucides	54 g	16 g
dont sucres	23 g	10g
Lipides	23 g	8,9 g
dont acides gras saturés	4 g	1,25 g
Fibres	1,4 g	0,7 g
Sel	0,4 g	0,12 g

Souvent la seule ligne regardée, mais ce n'est pas le seul critère de la qualité nutritionnelle d'un aliment.

Correspond à la quantité de sucre simple (ou sucre rapide) présent dans l'aliment, naturellement présent ou ajouté (il faut donc regarder la liste des ingrédients !)

Le sel et le sodium sont différents : 1 g de sel = 0,4 g de sodium.
Il est conseillé de ne pas dépasser plus de 6 g de sel par jour.

Ce sont les lignes à surveiller, car consommées en excès, elles peuvent avoir des conséquences sur l'état de santé.

Correspond à la quantité d'acide gras saturés dans les lipides totaux.
Les acides gras saturés sont souvent appelé "le mauvais gras" car c'est eux qui sont à ne pas consommé en excès. En excès ils sont des conséquences néfastes sur le santé.

Utile pour comparer 2 produits entre eux.

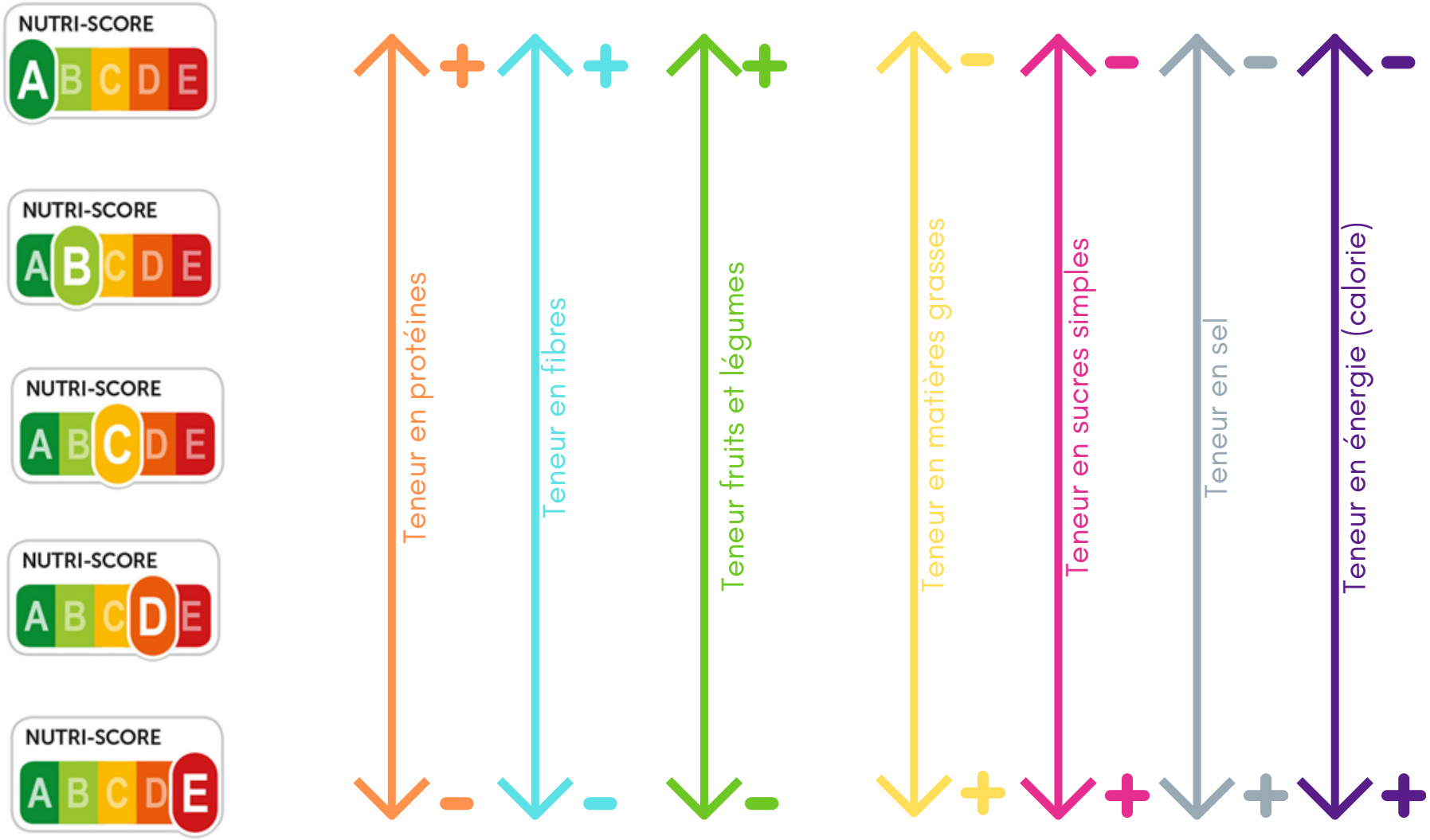
Permet de savoir ce qu'on mange réellement

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : Décrypte les étiquettes !

Des repères pour le Nutriscore

Le Nutri-Score prend en compte le tableau des valeurs nutritionnelles ainsi que certains ingrédients. Il tient compte de la teneur en aliments et nutriments à encourager (fibres, protéines, fruits, légumes, légumes secs...) et des éléments à limiter (calories, sucres, sel...).



© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)