



Utilisez le tableau de la valeur nutritive : % de la valeur quotidienne

Comment CHOISIR

Le tableau de la valeur nutritive fournit des informations sur les calories et les 13 principaux nutriments. Utilisez la quantité d'aliment et le % de la valeur quotidienne (% VQ) pour choisir des produits alimentaires meilleurs pour votre santé.

Suivez les 3 étapes suivantes:

1 VÉRIFIEZ la quantité d'aliment

Le tableau de la valeur nutritive correspond à une quantité spécifique d'aliment (souvent appelée portion). Comparez cette quantité à celle que vous mangez.

2 REGARDEZ le % VQ

Le % VQ vous permet de constater si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment.

5% VQ ou moins c'est **PEU**

15% VQ ou plus c'est **BEAUCOUP**

Cela s'applique à tous les nutriments.

3 CHOISISSEZ

Faites un meilleur choix pour votre santé. Voici quelques nutriments que vous voulez peut-être...

diminuer

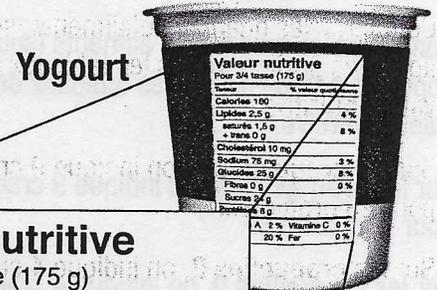
- lipides
- lipides saturés et trans
- sodium

augmenter

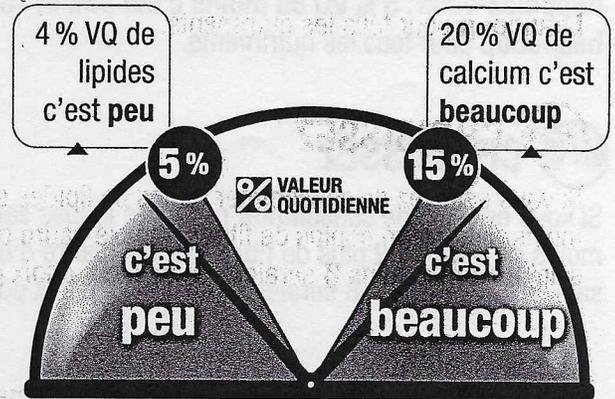
- fibres
- vitamine A
- calcium
- fer

Voici un exemple pour vous aider à choisir:

Vous examinez un yogourt à l'épicerie. Le petit format (175 g) de yogourt que vous regardez contient **peu** de lipides (4 % VQ) et **beaucoup** de calcium (20 % VQ). C'est un bon choix si vous essayez de consommer moins de lipides et plus de calcium dans le cadre d'un mode de vie sain.



Valeur nutritive	
Pour 3/4 tasse (175 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides 2,5 g	4 %
saturés 1,5 g	8 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 10 mg	
Sodium 75 mg	3 %
Glucides 25 g	8 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 24 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 0 %
Calcium 20 %	Fer 0 %



Comment COMPARER

Utilisez la quantité d'aliment et le % de la valeur quotidienne (% VQ) pour comparer et choisir des produits alimentaires meilleurs pour votre santé.

Suivez les 3 étapes suivantes :

1 VÉRIFIEZ les quantités d'aliments

Comparez les quantités d'aliments (souvent appelées portions) dans les tableaux de la valeur nutritive.

Sur les **craquelins A**, on indique 9 craquelins pour 23 grammes.

Sur les **craquelins B**, on indique 4 craquelins pour 20 grammes.

Étant donné que les poids sont similaires, vous pouvez comparer ces deux tableaux de la valeur nutritive.

Craquelins A

Valeur nutritive	
Pour 9 craquelins (23 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 4,5 g	7 %
saturés 2,5 g	13 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 280 mg	12 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 0 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 8 %

Craquelins B

Valeur nutritive	
Pour 4 craquelins (20 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 2 g	3 %
saturés 0,3 g	2 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 90 mg	4 %
Glucides 15 g	5 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 1 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 8 %

2 REGARDEZ les % VQ

Étant donné que vous comparez des craquelins, vous voudrez peut-être vérifier les % VQ pour les lipides saturés et trans, le sodium et les fibres.

Les **craquelins A** ont 13 % VQ de lipides saturés et trans, 12 % VQ de sodium et 4 % VQ de fibres.

Les **craquelins B** ont 2 % VQ de lipides saturés et trans, 4 % VQ de sodium et 12 % VQ de fibres.

Rappelez-vous : 5 % VQ ou moins c'est peu et 15 % VQ ou plus c'est beaucoup pour tous les nutriments.

3 CHOISISSEZ

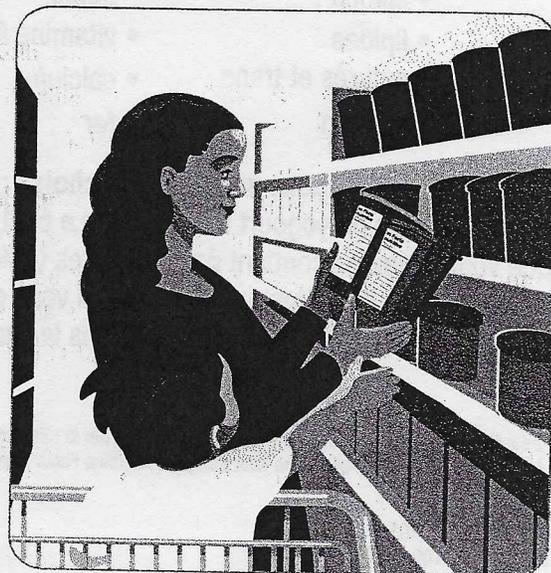
Si vous essayez de consommer moins de lipides saturés et trans, moins de sodium et plus de fibres dans le cadre d'un mode de vie sain, les **craquelins B** seraient un meilleur choix pour vous.

Utilisez le tableau de la valeur nutritive et *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour choisir des aliments plus sains.

Saviez-vous que?

Vous pouvez parfois comparer des produits alimentaires lorsque les quantités d'aliments sont différentes.

Par exemple, vous pouvez comparer les % VQ d'un bagel (90 g) aux % VQ de 2 tranches de pain (70 g) parce que vous mangeriez probablement l'une de ces quantités d'aliments lors d'un repas.

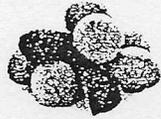


MESUREZ VOS ALIMENTS DU REGARD

Utilisez ces petits trucs visuels pour mieux mesurer vos portions.

une portion de

ressemble à



fruit
(de grosseur moyenne, ou 1/2 tasse)



une rondelle de hockey

ou



une bonne poignée



fromage (1 1/2 oz)



6 dés

ou



2 doigts



légumes (1/2 tasse, coupés)



une rondelle de hockey

ou



une bonne poignée



noix (1/3 de tasse)



une balle de golf

ou



une bonne poignée



pâtes (1/2 tasse)



une rondelle de hockey

ou



une bonne poignée



viande
(3 oz sans os, poids après cuisson)



un jeu de cartes

ou



la paume de la main



pain (1/2 bagel)



une rondelle de hockey

ou



la paume de la main



légumes crus feuillus
(1 tasse)



une balle de baseball

ou



le poing



céréales raisin bran
(1 tasse)

une balle de tennis

Les portions varient de 1/3 de tasse à 1 1/3 tasse; vérifier l'emballage.