



# 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

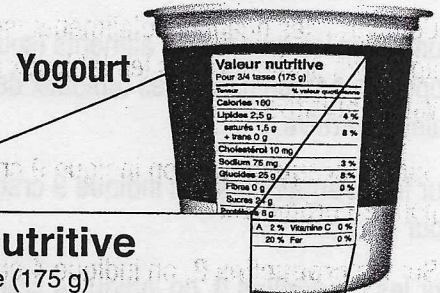
- lipides
- lipides saturés et trans
- sodium

#### augmenter

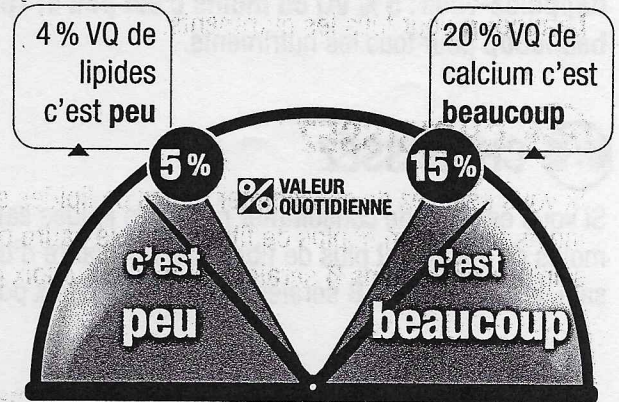
- fibres
- vitamine A
- calcium
- fer

#### 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
<b>Calories</b> 90	
<b>Lipides</b> 4,5 g	7 %
saturés 2,5 g	
+ trans 0 g	13 %
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 280 mg	12 %
<b>Glucides</b> 12 g	4 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 0 g	
<b>Protéines</b> 3 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 8 %

#### Craquelins B

Valeur nutritive	
Pour 4 craquelins (20 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 90	
<b>Lipides</b> 2 g	3 %
saturés 0,3 g	
+ trans 0 g	2 %
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 90 mg	4 %
<b>Glucides</b> 15 g	5 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 1 g	
<b>Protéines</b> 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

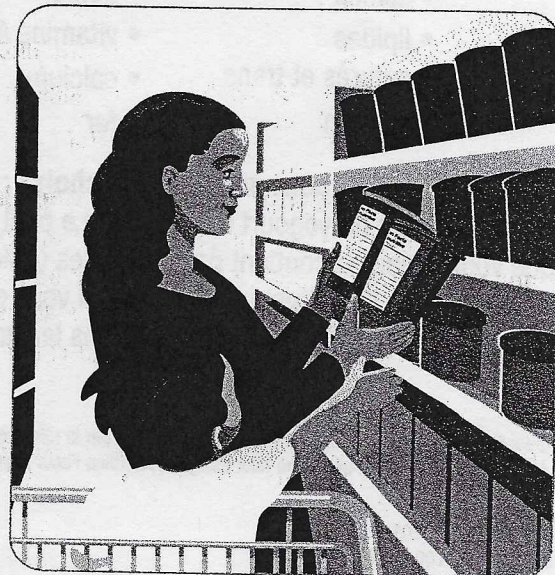
Si vous essayez de consommer moins de lipides saturés et trans, moins de sodium et plus de fibres dans le cadre d'un mode de vie sain, les **craquelins B** seraient un meilleur choix pour vous.

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.

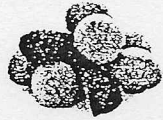


## MESUREZ VOS ALIMENTS DU REGARD

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**

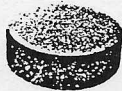
ou



**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.