

# Étudier les emballages pour manger équilibré

## Activité 1. Lecture d'étiquettes de valeurs nutritionnelles

Observer les étiquettes de valeurs nutritionnelles ci-dessous, issues de vrais emballages alimentaires, puis répondre aux questions.

Gnocchis à poêler

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	
	Pour 100g
ÉNERGIE	773 kJ / 183 kcal
MATIÈRES GRASSES	2,7 g
dont Acides Gras Saturés	0,3 g
GLUCIDES	33 g
dont Sucres	1,0 g
FIBRES	2,3 g
PROTÉINES	5,0 g
SEL	1,1 g

**Ingédients :**  
Flocons de pomme de terre réhydratés 66% (pommes de terre déshydratées, épice : curcuma) semoule de blé dur, huile de colza, sel, farine de blé. Informations en gras destinées aux personnes allergiques. Peut contenir des traces de lait, œufs, et fruits à coque. Conditionné sous atmosphère protectrice.

Pain de mie tranché nature

Pain de mie tranché	
<b>INGRÉDIENTS</b>	
Farine de blé 66 %, eau, huile de colza, sucre, levure, arôme naturel (contient alcool), sel, <b>gluten de blé</b> , émulsifiant : E471, conservateur : E282, agent de traitement de la farine : acide ascorbique. Traces de soja.	
<b>INFORMATIONS NUTRITIONNELLES</b>	
Valeurs nutritionnelles moyennes pour :	100 g
Énergie	1177 kJ (279 kcal)
Matières grasses	5,0 g
dont acides gras saturés	0,7 g
Glucides	50 g
dont sucres	7,5 g
Fibres alimentaires	2,5 g
Protéines	7,2 g
Sel	1,1 g

Emmental râpé

**Emmental Français râpé - Fromage à pâte pressée cuite**

**INGRÉDIENTS :** Lait de vache pasteurisé, ferments lactiques (dont lait), coagulant.

**INFORMATIONS NUTRITIONNELLES**

Valeurs nutritionnelles moyennes pour :	100 g
Énergie	1532 kJ (369 kcal)
Matières grasses	29 g
dont acides gras saturés	19 g
Glucides	< 0,5 g
dont sucres	< 0,5 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	27 g
Sel	0,70 g
Calcium	1000 mg
% des VNR*	125 %

\* VNR : Valeurs Nutritionnelles de Référence  
Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal).

Jambon cuit -25% de sel

**INFORMATIONS NUTRITIONNELLES**

Valeurs nutritionnelles moyennes pour :	100 g
Énergie	486 kJ (115 kcal)
Matières grasses	3,2 g
dont acides gras saturés	1,0 g
Glucides	0,5 g
dont sucres	0,5 g
Protéines	21 g
Sel	1,4 g

**INGRÉDIENTS**  
Jambon de porc, sel, bouillon (eau, gélatine de porc, conservateur : E250, arôme naturel), dextrose, arômes, antioxydant : E301, conservateur : E250.

Mâche en sachet sans résidus de pesticides

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g Voedingswaarde Gemiddelden per 100 g	
Énergie / Energie	108 kJ - 26 kcal
Matières grasses / Vetten	0,5 g
dont acides gras saturés waarvan verzadigde vetzuren	0,1 g
Glucides / Koolhydraten	2,2 g
dont sucres / waarvan suikers	0,7 g
Fibres alimentaires / Vezels	2,0 g
Protéines / Eiwitten	2,1 g
Sel / Zout	0,04 g

**POIDS NET : 100g**  
**NETTOGEWICHT: 100g**

Salade prête à l'emploi.  
**INGRÉDIENT :** Mâche.  
À conserver entre +1°C et +4°C.  
À consommer dans les 48 h après ouverture. À consommer jusqu'à la date indiquée sur la face avant du sachet.  
Kant en klaar voor gebruik.  
**INGRÉDIENTEN:** Veldsla.  
Te bewaren tussen 1°C en 4°C.  
Verbruiken binnen 48 uur na het openen. Ten minste houdbaar tot : zie datum aangegeven op de voorzijde van de verpakking.

Maïs doux sans OGM en conserve

**INGRÉDIENTS :** Maïs doux en grains sans OGM\*, eau, sucre, sel.  
\*Organisme Génétiquement Modifié

**INFORMATIONS NUTRITIONNELLES**

Valeurs nutritionnelles moyennes pour :	100 g**
Énergie	453 kJ (107 kcal)
Matières grasses	1,5 g
dont acides gras saturés	0,2 g
Glucides	19 g
dont sucres	3,4 g
Fibres alimentaires	3,3 g
Protéines	2,8 g
Sel	0,45 g

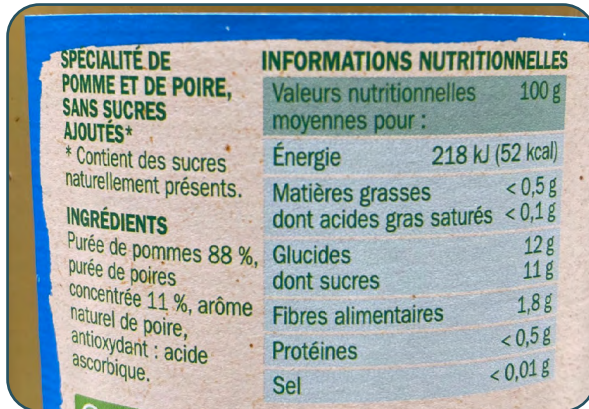
de présentation

\*\*de produit égoutté

Ce maïs est sans OGM.



Spécialité de pommes et de poires sans sucres ajoutés



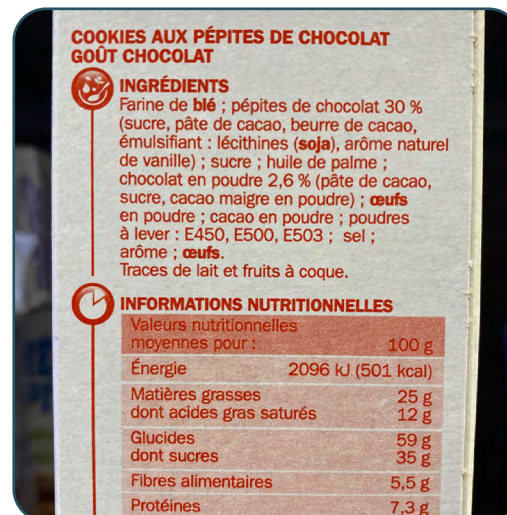
Margarine végétale oméga 3



Riz long grain en sachets cuisson



Cookies aux pépites de chocolat, goût chocolat





1) Parmi les aliments présentés, lesquels sont d'origine animale ? Lesquels sont d'origine végétale ? Lesquels contiennent des éléments végétaux et animaux ? Les classer dans le tableau ci-dessous.

Origine végétale	Origine animale	Origine végétale et animale

2) Lesquels sont issus d'un mélange d'ingrédients ?

.....

.....

.....

3) Qu'est-ce qu'un nutriment ? Chercher la définition dans un dictionnaire papier ou en ligne et la copier ou la reformuler.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4) Quels sont les nutriments que l'on retrouve dans la plupart des aliments ?

.....

.....

.....

5) Quel est le rôle de chacun de ces nutriments ? Consulter le site de l'ANSES ([www.anses.fr/fr](http://www.anses.fr/fr)) pour compléter les connaissances.

Les protéines :

.....

.....

Les glucides :

.....

.....

Les lipides :

.....

.....

Les vitamines :

.....

.....

Le sel :

.....

.....

6) Quels sont les trois aliments les plus riches en matières grasses ?

.....

.....



7) Quels sont les trois aliments les plus riches en glucides ? Pourquoi y a-t-il une précision « dont sucres » sur certains emballages ?

---

---

---

---

---

---

---

8) Quels sont les trois aliments les plus riches en protéines ?

---

---

---

9) D'après les étiquettes, quels aliments parmi la liste peut-on consommer très régulièrement et en grande quantité ? Lesquels vaut-il mieux consommer avec modération ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Activité 2. Découvrir le nutri-score

Lire ce texte qui explique ce qu'est le nutri-score puis répondre aux questions.

Obligatoire sur tous les aliments préemballés, le tableau des valeurs nutritionnelles est bien souvent difficile à décrypter pour les consommateurs. Valeur énergétique des produits, teneurs en graisses, acides gras saturés, glucides, sucres, protéines et sel pour 100 g ou 100 ml de produit : les informations y sont nombreuses. Pour en faciliter la compréhension, le règlement européen autorise l'apposition d'une information nutritionnelle complémentaire sur les emballages.

Dans le cadre de la loi de Santé de 2016, le gouvernement français a recommandé la mise en place d'une information nutritionnelle claire, visible, et facile à comprendre pour tous.

**L'objectif :** améliorer l'information nutritionnelle figurant sur les produits et ainsi aider les consommateurs à acheter des aliments de meilleure qualité nutritionnelle.

### Quelle forme prend cette information nutritionnelle ?

C'est le nutri-score, un logo à 5 couleurs apposé sur la face avant des emballages, qui a été retenu pour présenter cette information.

Le nutri-score, grâce à une lettre et à une couleur, informe les consommateurs sur la qualité nutritionnelle d'un produit. Chaque produit est ainsi positionné sur une échelle à 5 niveaux allant :

- Du produit le plus favorable sur le plan nutritionnel (classé A)
- Au produit le moins favorable sur le plan nutritionnel (classé E)

La catégorie à laquelle appartient l'aliment est mise en exergue sur le logo par une lettre plus grande.

### Comment est calculé le score d'un produit ?

Pour classer chaque produit, des équipes de recherches internationales ont mis au point un score qui prend en compte, pour 100 grammes de produit, la teneur :

- En nutriments et aliments à favoriser : fibres, protéines, fruits et légumes
- En nutriments à limiter : énergie, acides gras saturés, sucres, sel

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur.

Pour tenir compte des spécificités de certaines familles d'aliments telles que les matières grasses ajoutées (beurre, huile), les fromages ou encore les boissons, la méthode de calcul du score a été adaptée.

Source : [www.mangerbouger.fr/](http://www.mangerbouger.fr/)

#### 1) Où trouve-t-on le nutri-score ?

---



---

#### 2) Que dit un nutri-score A de la composition de l'aliment en nutriments ?

---



---

### Observer le nutri-score des produits de l'activité 1 pour répondre aux questions.

Gnocchis à poêler



Pain de mie nature tranché



Emmental râpé



Jambon cuit -25% de sel



Mâche en sachet sans résidus de pesticides





Spécialité de pommes et de poires sans sucres ajoutés

Maïs tendre sans OGM en conserve



Riz long grain en sachets cuisson

Margarine végétale oméga 3



3) D'après le nutri-score de ces aliments, lesquels peut-on consommer régulièrement et en quantité importante ?

---

---

4) Lesquels doivent être consommés avec modération ?

---

---

5) D'après leur composition (activité 1), pourquoi ces aliments ont-ils un nutri-score D ?

---

---

6) Pourquoi ne faut-il pas forcément supprimer totalement ces aliments de son alimentation ?

---

---

---

---

---



7) Le jambon - 25 % de sel a un nutri-score B. Quel pourrait être le nutri-score qui ne dispose pas de cette mention de réduction du sel ?

.....

.....

8) Un des dix aliments de l'activité 1 n'a pas de nutri-score sur son emballage. Lequel ? Quel pourrait être son nutri-score, d'après les valeurs nutritionnelles de son emballage ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....