



# Étudier les emballages pour manger équilibré

## Description

Dans cette fiche, les élèves vont devoir analyser des étiquettes de vrais emballages alimentaires afin de comprendre quels sont les apports nutritionnels de chacun. Puis ils relieront ces informations avec celles apportées par un nouveau système d'étiquetage, le nutri-score. Ainsi, ils comprendront comment bien choisir ses aliments pour se nourrir de façon équilibrée.

## Durée

1 séance d'1 heure.

## Ancrage programme

**SVT** : relier la nature des aliments et leurs apports qualitatifs et quantitatifs pour comprendre l'importance de l'alimentation pour l'organisme (besoins nutritionnels).

## Objectifs de Développement Durable



Éliminer la faim, assurer la sécurité alimentaire, améliorer la nutrition et promouvoir l'agriculture durable.



Établir des modes de consommation et de production durables.

## Objectif pédagogique

Apprendre à lire les informations présentes sur des emballages alimentaires pour choisir en conscience les aliments à consommer.

## Compétences

- Lire et exploiter des données présentées sous différentes formes : tableaux, graphiques, diagrammes, dessins, conclusions de recherches, cartes heuristiques, etc.
- Fonder ses choix de comportement responsable vis-à-vis de sa santé ou de l'environnement sur des arguments scientifiques.
- Comprendre les responsabilités individuelle et collective en matière de préservation des ressources de la planète (biodiversité, ressources minérales et ressources énergétiques) et de santé.

## Introduction

Les élèves vont devoir étudier de réels extraits d'emballages alimentaires. Pour démarrer l'activité, il est possible de leur avoir demandé au préalable d'apporter des emballages trouvés dans leurs placards pour étudier d'autres exemples que ceux présentés sur la fiche.

## Déroulement de la séance

### 1) Lecture d'étiquettes de valeurs nutritionnelles

Les élèves sont confrontés à 10 étiquettes indiquant les valeurs nutritionnelles d'aliments du quotidien, à comparer.

#### 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

**Ingrédients :**  
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.	
INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	
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

<b>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</b> <b>Voedingswaarde Gemiddelden per 100 g</b>		<b>Salade prête à l'emploi.</b> <b>INGRÉDIENT :</b> Mâche. <b>À conserver entre +1°C et +4°C.</b> <b>À consommer dans les 48 h après ouverture. À consommer jusqu'à la date indiquée sur la face avant du sachet.</b> <b>Kant en klaar voor gebruik.</b> <b>INGREDIËNTEN:</b> Veldsla. <b>Te bewaren tussen 1°C en 4°C.</b> <b>Verbruiken binnen 48 uur na het openen. Ten minste houdbaar tot : zie datum aangegeven op de voorzijde van de verpakking.</b>
Énergie / Energie	108 kJ - 26 kcal	
Matières grasses / Vetten	0,5 g	
dont acides gras saturés	0,1 g	
dont acides gras saturés waarvan verzadigde vetzuren		
Glucides / Koolhydraten	2,2 g	
dont sucres / waarvan suikers	0,7 g	
Fibres alimentaires / Vezels	2,0 g	
Protéines / Eiwitten	2,1 g	<b>POIDS NET : 100g</b> <b>NETTOGEWICHT:</b>
Sel / Zout	0,04 g	

## 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



## Spécialité de pommes et de poires sans sucres ajoutés

SPECIALITÉ DE POMME ET DE POIRE, SANS SUCRES AJOUTÉS*	INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	
	Valeurs nutritionnelles moyennes pour :	100 g
* Contient des sucres naturellement présents.	Énergie	218 kJ (52 kcal)
	Matières grasses dont acides gras saturés	< 0,5 g / < 0,1 g
INGRÉDIENTS Purée de pommes 88 %, purée de poires concentrée 11 %, arôme naturel de poire, antioxydant : acide ascorbique.	Glucides dont sucres	12 g / 11 g
	Fibres alimentaires	1,8 g
	Protéines	< 0,5 g
	Sel	< 0,01 g

## Margarine végétale oméga 3

<ul style="list-style-type: none"> <li>• riche en oméga 3</li> <li>• sans huiles hydrogénées</li> <li>• sans ajout de conservateur</li> </ul>			
Matière grasse à tartiner et à cuire allégée (51% de MG), enrichie en vitamine B1.			
INGRÉDIENTS : Huiles et stéarine végétales 50% (colza 25,3%, coco, lin 6%, karité, paprika), eau, sel de mer 1,5%, émulsifiant (lécithine de soja), sel 0,1%, arômes naturels, stabilisant (pectines), vitamine B1.			
*100 % des ingrédients agricoles sont d'origine végétale			
Informations Nutritionnelles	Pour 100 g	Portion (10 g)	
Énergie	1887 kJ / 459 kcal	189 kJ / 46 kcal	
Matières grasses, dont :			
acides gras saturés	51 g	5,1 g	
acides gras mono-insaturés	16 g	1,6 g	
acides gras poly-insaturés	23 g	2,3 g	
	12 g	1,2 g	
Sel	1,6 g	0,16 g	
Vitamine E (% Apport de Référence)	11 mg (92%)	1,1 mg	
Vitamine B1 (% Apport de Référence)	0,33 mg (30%)	0,03 mg	
Teneur en oméga 3 (ALA) pour 100 g : 5,1 g. Contient des quantités négligeables de glucides, sucres et protéines. A consommer de préférence avant la date figurant sur le couvercle. A conserver entre 0° et 8°C. Cette barquette contient 50 portions de 10 g.			

## Riz long grain en sachets cuisson

RIZ LONG BASMATI DE QUALITÉ SUPÉRIEURE	
Transformé et conditionné en France à partir de matière première d'Inde ou du Pakistan.	
<b>CONSEILS DE PRÉPARATION</b> Plongez le sachet dans 1 litre d'eau bouillante salée. Laissez cuire à couvert et à feu moyen pendant 11 minutes. Sortez le sachet à l'aide d'une fourchette et égouttez-le. Ouvrez le sachet et versez.	
INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	
Valeurs nutritionnelles moyennes pour :	100 g
Énergie	1485 kJ (350 kcal)
Matières grasses dont acides gras saturés	0,6 g / < 0,1 g
Glucides dont sucres	78 g / < 0,5 g
Fibres alimentaires	1,4 g
Protéines	7,4 g
Sel	< 0,01 g

## Cookies aux pépites de chocolat, goût chocolat

COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT GOÛT CHOCOLAT	
<b>INGRÉDIENTS</b> Farine de blé ; pépites de chocolat 30 % (sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, émulsifiant : lécithines (soja), arôme naturel de vanille) ; sucre ; huile de palme ; chocolat en poudre 2,6 % (pâte de cacao, sucre, cacao maigre en poudre) ; œufs en poudre ; cacao en poudre ; poudres à lever : E450, E500, E503 ; sel ; arôme : œufs. Traces de lait et fruits à coque.	
INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	
Valeurs nutritionnelles moyennes pour :	100 g
Énergie	2096 kJ (501 kcal)
Matières grasses dont acides gras saturés	25 g / 12 g
Glucides dont sucres	59 g / 35 g
Fibres alimentaires	5,5 g
Protéines	7,3 g

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
Mâche Compote de poires Maïs Riz Margarine	Jambon	Gnocchis Pain de mie Emmental râpé Cookies

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

**La compote, la margarine, les gnocchis, le pain de mie, les cookies.**

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

**Un nutriment est un élément organique ou minéral directement assimilable par l'organisme vivant, nécessaire pour son développement et sa vie.**

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

**Les protéines, les glucides, les lipides (matières grasses), les vitamines, le sel.**

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 contribuent au renouvellement des tissus comme la peau et les muscles. Les glucides apportent de l'énergie et servent de « carburant » à l'organisme. Les lipides permettent de stocker de la matière énergétique et participent à la fabrication des membranes des cellules.**

**Les vitamines ont chacune un rôle spécifique : par exemple la vitamine C permet de rester en bonne santé et mieux lutter contre les maladies, la vitamine D aide à assimiler le fer que nous consommons...**

**Le sel contient des minéraux utiles à la contraction des muscles ou aux signaux nerveux.**

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

**La margarine, l'emmental râpé et les cookies.**

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

**Le riz, les cookies, le pain de mie.**

**Il y a plusieurs types de glucides, la mention « dont sucres » signale la présence de sucres dits « simples » comme le saccharose (le même sucre que dans le sucre en poudre, qui peut être ajouté à un produit transformé) ou le fructose (le sucre naturellement présent dans les fruits). Parmi les autres glucides, il existe l'amidon, qui est un sucre « complexe ».**

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

**L'emmental râpé, le jambon, le pain de mie.**

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 ?

**Pour cette question, on évitera de donner directement des bonnes et mauvaises réponses. L'essentiel est que les élèves tentent de décrypter les étiquettes, puis comprennent dans l'exercice suivant l'utilité du nutri-score et ses limites.**

## 2) Découvrir le nutri-score

Il s'agit d'abord pour les élèves de lire l'explication tirée du site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) afin de comprendre ce qu'est le nutri-score.

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 ?

**Sur la face avant de l'emballage de certains produits alimentaires.**

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

**Un nutri-score A veut dire beaucoup de nutriments à favoriser et peu de nutriments à limiter.**

Les élèves observent ensuite le nutri-score des emballages du premier exercice.

Gnocchis à poêler



Pain de mie tranché nature



Emmental râpé



Jambon cuit à l'étouffée -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 ?

**La mâche, la compote et le maïs qui ont un nutri-score A.**

4) Lesquels doivent être consommés avec modération ?

**L'emmental râpé et la margarine qui ont un nutri-score D.**

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

**Ces aliments ont un nutri-score D parce qu'ils contiennent beaucoup de matières grasses.**

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

**Il vaut mieux en manger modérément que totalement les supprimer car les lipides ont un rôle à jouer dans l'organisme (stockage de l'énergie et constitution des membranes des cellules) et de plus ils contiennent d'autres nutriments utiles : les protéines dans l'emmental râpé, les omégas 3 dans la margarine. Certaines sources de lipides sont meilleures que d'autres pour la santé.**

**Le PNNS recommande notamment l'huile de colza, de noix et d'olive et les poissons gras.**

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 ?

**Le jambon qui n'a pas un taux de sel réduit aurait un nutri-score de C ou D car le sel fait partie des nutriments à limiter.**



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 ?

**Il s'agit du paquet de cookies. Les nutriments qu'il contient en plus grande quantité sont les matières grasses et les glucides donc le nutri-score pourrait être D voire E. De plus, ce sont des aliments ultra-transformés. Pour la santé, il est recommandé de ne pas en consommer trop et de privilégier les produits alimentaires bruts et frais.**

## Prolongements

À la suite de cette activité, demander aux élèves de concevoir un menu équilibré à partir des aliments présentés.

On pourra poursuivre l'activité en demandant aux élèves pourquoi certains industriels acceptent de mettre le nutri-score sur l'emballage de leurs produits et d'autres non (en prenant l'exemple du paquet de cookies).

La réflexion pourra aboutir à un débat sur l'information des consommateurs dans le cadre des recommandations nutritionnelles : faut-il imposer le nutri-score sur tous les emballages ? Suffit-il de consulter le nutri-score pour savoir ce que l'on consomme et choisir ses produits alimentaires ? Quels autres indicateurs intéressants existent ou pourraient être imaginés pour mieux informer les consommateurs ? D'autres mesures favorables à une alimentation saine pourraient-elles voir le jour ?

Pour un travail à la maison, demander aux élèves de repérer des emballages porteurs de nutri-score dans leurs placards et d'étudier les étiquettes nutritionnelles de ces produits.