

B2.45.1 Comment lire les étiquettes alimentaires ?

¿Cómo leer las etiquetas alimentarias?



Pour faire des choix plus sains au supermarché, il est utile d'examiner la liste des **ingrédients**, classée par importance, et de repérer le **sucre** ou l'**huile de palme** lorsqu'ils apparaissent en tête. Il faut aussi vérifier les allergènes pouvant provoquer une **intolérance**, comme le gluten, et se méfier de termes vagues tels que « *saveur* ». Le **tableau nutritionnel** permet d'évaluer sel, sucres et graisses, tandis que le Nutri-Score facilite la comparaison. Un collègue expliquait *la veille* qu'il utilisait ce repère pour mieux équilibrer ses repas.

*Para tomar decisiones más saludables en el supermercado, es útil examinar la lista de **ingredientes**, ordenada por importancia, e identificar el **azúcar** o el **aceite de palma** cuando aparecen al principio. También hay que comprobar los alérgenos que puedan provocar una **intolerancia**, como el gluten, y desconfiar de términos vagos como « *sabor* ». La **tabla nutricional** permite evaluar la sal, los azúcares y las grasas, mientras que el Nutri-Score facilita la comparación. Un colega explicaba la *vispera* que utilizaba esta referencia para equilibrar mejor sus comidas.*

1. Quel est le premier réflexe recommandé pour comprendre les informations nutritionnelles d'un produit ?
 - a. Vérifier la liste des ingrédients classée par ordre d'importance
 - b. Se fier d'abord aux slogans marketing sur l'emballage
 - c. Regarder seulement les valeurs indiquées par portion
 - d. Comparer uniquement le Nutri-Score entre plusieurs marques
2. Pourquoi le mot "saveur" peut-il poser problème lors du choix d'un produit ?
 - a. Il garantit que le produit ne contient aucun additif
 - b. Il signale obligatoirement la présence de gluten
 - c. Il indique que le produit est forcément peu transformé
 - d. Il peut masquer la présence d'un arôme artificiel

1-a 2-d

2. Estás haciendo la compra para adoptar una dieta equilibrada y dudas entre varios productos envasados en el supermercado.

Task: Explique sur quels critères tu choisis un produit et dis si le Nutri-Score influencerait tes achats en donnant trois justifications précises (calcul, nutriments, échelle).

URL: Le Nutri-Score

Use in your answer: Nutri-Score / qualité nutritionnelle / à limiter / à favoriser / fibres / protéines