

B2.45.1 Comment lire les étiquettes alimentaires ?

Comment lire les étiquettes alimentaires ?



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.

*To make healthier choices at the supermarket, it is useful to examine the list of **ingredients**, ordered by importance, and to spot **sugar** or **palm oil** when they appear at the top. You should also check for allergens that can cause an **intolerance**, such as gluten, and be wary of vague terms such as « *flavor* ». The **nutrition table** makes it possible to assess salt, sugars, and fats, while the Nutri-Score makes comparison easier. A colleague explained the day before that he used this marker to better balance his meals.*

1. Quel est le premier réflexe recommandé pour comprendre les informations nutritionnelles d'un produit ?
 - a. Regarder seulement les valeurs indiquées par portion
 - b. Se fier d'abord aux slogans marketing sur l'emballage
 - c. Vérifier la liste des ingrédients classée par ordre d'importance
 - 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 peut masquer la présence d'un arôme artificiel
 - b. Il indique que le produit est forcément peu transformé
 - c. Il garantit que le produit ne contient aucun additif
 - d. Il signale obligatoirement la présence de gluten

1-c 2-a

2. You are doing your grocery shopping to adopt a balanced diet and you are hesitating between several packaged products at the supermarket.

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