

B2.45.1 Comment lire les étiquettes alimentaires ?

Come leggere le etichette alimentari ?



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.

*Per fare scelte più sane al supermercato, è utile esaminare la lista degli **ingredienti**, ordinata per importanza, e individuare lo **zucchero** o l'**olio di palma** quando compaiono in testa. Bisogna anche verificare gli allergeni che possono provocare un'**intolleranza**, come il glutine, e diffidare di termini vaghi come « *gusto* ». La **tabella nutrizionale** permette di valutare sale, zuccheri e grassi, mentre il Nutri-Score facilita il confronto. Un collega spiegava il giorno prima che usava questo riferimento per bilanciare meglio i suoi pasti.*

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

1-c 2-d

2. Fai la spesa per adottare un'alimentazione equilibrata e sei indeciso tra diversi prodotti confezionati al supermercato.

Compito: 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