

## B2.45.1 Comment lire les étiquettes alimentaires ?

*Hoe lees je voedingsetiketten?*



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.

*Om in de supermarkt gezondere keuzes te maken, is het nuttig om de lijst met **ingrediënten** te bekijken, gerangschikt op belangrijkheid, en **suiker** of **palmolie** te herkennen wanneer ze bovenaan staan. Je moet ook de allergenen controleren die een **intolerantie** kunnen veroorzaken, zoals gluten, en op je hoede zijn voor vage termen zoals « *smaak* ». De **voedingstabel** maakt het mogelijk om zout, suikers en vetten te beoordelen, terwijl de Nutri-Score het vergelijken vergemakkelijkt. Een collega legde de dag ervoor uit dat hij dit hulpmiddel gebruikte om zijn maaltijden beter in balans te brengen.*

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

**1-c 2-a**

### **2. Je doet boodschappen om een evenwichtig dieet aan te nemen en je twijfelt tussen verschillende verpakte producten in de supermarkt.**

**Taak:** 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