

## B2.45.1 Comment lire les étiquettes alimentaires ?

*Jak czytać etykiety żywnościowe ?*



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.

*Aby dokonywać zdrowszych wyborów w supermarkecie, warto przejrzeć listę **składników**, uporządkowaną według ważności, i wychwycić **cukier** lub **olej palmowy**, gdy pojawiają się na początku. Trzeba też sprawdzić alergenów mogących wywołać **nietolerancję**, takie jak gluten, oraz uważać na niejasne określenia typu „smak”.*

***Tabela wartości odżywczych** pozwala ocenić sól, cukry i tłuszcze, podczas gdy Nutri-Score ułatwia porównywanie. Kolega wyjaśniał poprzedniego dnia, że używał tego wskaźnika, aby lepiej równoważyć swoje posiłki.*

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

**1-b 2-a**

**2. Robisz zakupy, aby przejść na zrównoważoną dietę, i wahasz się między kilkoma pakowanymi produktami w supermarkecie.**

**Zadanie:** 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