

B2.45.1 Comment lire les étiquettes alimentaires ?

Como ler os rótulos alimentares?



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 fazer escolhas mais saudáveis no supermercado, é útil examinar a lista de **ingredientes**, classificada por importância, e identificar o **açúcar** ou o **óleo de palma** quando aparecem no topo. Também é preciso verificar os alergênicos que podem provocar uma **intolerância**, como o glúten, e desconfiar de termos vagos como « *sabor* ». A **tabela nutricional** permite avaliar sal, açúcares e gorduras, enquanto o Nutri-Score facilita a comparação. Um colega explicava na véspera que ele usava esse indicador para equilibrar melhor as suas refeições.*

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

1-b 2-d

2. Você está fazendo compras para adotar uma alimentação equilibrada e fica em dúvida entre vários produtos embalados no supermercado.

Tarefa: 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