

# Groupe Promo-Santé Laval

## Infolettre Atelier secondaire 4 – À l'épicerie

### Messages clés de l'atelier

- 1) Il faut être vigilant avec le marketing alimentaire. L'étiquette nutritionnelle et la liste d'ingrédients sont de bons outils pour faire des choix réfléchis.
- 2) Rappelez-vous que sur l'emballage d'un produit, seuls le tableau de valeur nutritive et la liste d'ingrédients sont présentés sans intention de vente!
- 3) S'impliquer dans la liste d'épicerie et dans le choix des aliments permet d'aiguiser son esprit critique et d'augmenter son autonomie.

### Votre athlète sera amené à relever 2 défis. Les voici !

- 1) Je vais faire l'épicerie avec mes parents cette semaine et j'observe les publicités avec un regard critique pour faire des choix éclairés.
- 2) À partir de l'étiquette nutritionnelle et de la liste d'ingrédients, je détermine les meilleurs produits pour moi et j'aide mes parents à faire la liste d'épicerie cette semaine.

### Critères pour choisir vos aliments

	Barres de céréales (Portion : 30g)	Yogourts: (Portion 175g ou 175ml)	Céréales à déjeuner (Portion : 55g)	Muffin prêt à manger (Portion : 55g)
<b>Gras saturés</b>	1 g ou moins	-	-	2 g ou moins
<b>Lipides</b>	-	3,5 g ou moins (ou 2% M.G)	-	5 g ou moins
<b>Sucre</b>	10 g ou moins	20 g ou moins	10 g ou moins	10 g ou moins
<b>Fibres</b>	2 g ou plus	-	3 g ou plus	2-4 g
<b>Sodium</b>	-	-	240 mg ou moins	240 mg ou moins
<b>protéines</b>	-	-	-	-
<b>Calcium</b>	-	15 % ou plus de %VQ	-	-
<b>Autres</b>	Ø d'huiles hydrogénées Sans colorant	Sans colorant ou édulcorant	Sans colorant	Sans colorant