

3 façons de mal lire les étiquettes nutritionnelles (Débutant)

Health

French

Débutant

Article

Beaucoup de personnes regardent l'étiquette nutritionnelle avant d'acheter un aliment, mais tout le monde ne la comprend pas bien. Les experts disent que les gens font souvent des erreurs en la lisant.

D'abord, le pourcentage de la valeur quotidienne n'est pas fait pour chaque personne. Il est basé sur un régime de 2 000 calories par jour. Mais les besoins réels sont différents selon l'âge, la taille, le poids, l'activité physique et d'autres situations comme l'allaitement. Une règle simple aide beaucoup : 5 % ou moins signifie qu'un aliment est faible dans un nutriment, et 20 % ou plus signifie qu'il est élevé.

Ensuite, les chiffres de l'étiquette ne sont pas exacts. Selon la loi, certains nutriments peuvent être un peu plus hauts que le nombre affiché, et d'autres un peu plus bas. Les fabricants ont cette marge parce que les aliments naturels ne sont pas identiques dans chaque paquet.

Enfin, il faut regarder les deux lignes du sucre. Le sucre total comprend aussi le sucre naturel, comme le lactose du lait. Le sucre ajouté est souvent le chiffre le plus important à surveiller.

Liste de mots de vocabulaire

étiquette	information imprimée sur un produit
nutritionnelle	liée à l'alimentation et à la santé
experts	personnes qui savent beaucoup de choses
erreurs	choses faites de la mauvaise façon
valeur quotidienne	guide pour un nutriment sur l'étiquette
régime	façon de manger
calories	unités qui mesurent l'énergie des aliments
besoins	ce dont une personne a besoin
activité	mouvement ou exercice
nutriment	substance utile dans les aliments
exacts	très précis
paquet	emballage d'un aliment
sucré	substance sucrée
naturel	présent sans être ajouté
lactose	sucré naturel du lait

Exercice à trous pour l'écoute

Beaucoup de personnes regardent l' _____ avant d'acheter un aliment, mais tout le monde ne la comprend pas bien. Les _____ disent que les gens font souvent des _____ en la lisant.

D'abord, le pourcentage de la _____ n'est pas fait pour chaque personne. Il est basé sur un _____ de 2 000 _____ par jour. Mais les _____ réels sont différents selon l'âge, la taille, le poids, l' _____ physique et d'autres situations comme l'allaitement. Une règle simple aide beaucoup : 5 % ou moins signifie qu'un aliment est faible dans un _____ , et 20 % ou plus signifie qu'il est élevé.

Ensuite, les chiffres de l' _____ ne sont pas _____. Selon la loi, certains nutriments peuvent être un peu plus hauts que le nombre affiché, et d'autres un peu plus bas. Les fabricants ont cette marge parce que les aliments naturels ne sont pas identiques dans chaque _____ .

Enfin, il faut regarder les deux lignes du _____. Le _____ total comprend aussi le _____ , comme le _____ du lait. Le _____ ajouté est souvent le chiffre le plus important à surveiller.

Quiz de mémorisation du vocabulaire

1. Que signifie en général 5 % ou moins sur l'étiquette ?
2. Pourquoi les chiffres de l'étiquette ne sont-ils pas toujours exacts ?
3. Quel type de sucre faut-il souvent surveiller davantage ?

Questions de discussion

- ? Lisez-vous souvent les étiquettes avant d'acheter de la nourriture ? Pourquoi ?
- ? Quelle partie de l'étiquette vous semble la plus difficile à comprendre ?
- ? Les étiquettes alimentaires devraient-elles être plus simples ?
- ? Est-ce que les informations sur le sucre influencent vos choix alimentaires ?

Essayez cet article dans d'autres langues et niveaux :

Anglais (Intermédiaire) , Anglais (Débutant) , Espagnol (Intermédiaire) , Espagnol (Débutant) , Français (Intermédiaire) , Italien (Intermédiaire) , Italien (Débutant) , Allemand (Intermédiaire) , Allemand (Débutant)