Utilisez le tableau de la valeur nutritive :

% de la valeur quotidienne

Comment CHOISIR

Le tableau de la valeur nutritive fournit des informations sur les calories et les 13 principaux nutriments. Utilisez la quantité d'aliment et le % de la valeur quotidienne (% VQ) pour choisir des produits alimentaires meilleurs pour votre santé.

Suivez les 3 étapes suivantes:



VÉRIFIEZ la quantité d'aliment -

Le tableau de la valeur nutritive correspond à une quantité spécifique d'aliment (souvent appelée portion). Comparez cette quantité à celle que vous mangez.

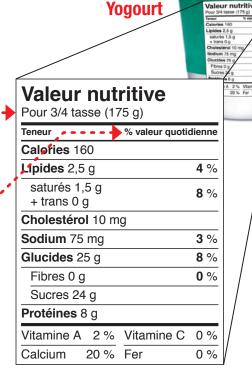


REGARDEZ le % VQ ---

Le % VQ vous permet de constater si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment.

5 % VQ ou moins c'est **PEU** 15 % VQ ou plus c'est **BEAUCOUP**

Cela s'applique à tous les nutriments.



3 CHOISISSEZ

Faites un meilleur choix pour votre santé. Voici quelques nutriments que vous voulez peut-être...

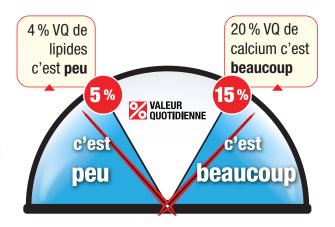
diminuer

augmenter

- lipides
- fibres
- lipides
- vitamine A
- saturés et trans
- calcium
- sodium
- fer

Voici un exemple pour vous aider à choisir:

Vous examinez un yogourt à l'épicerie. Le petit format (175 g) de yogourt que vous regardez contient **peu** de lipides (4 % VQ) et **beaucoup** de calcium (20 % VQ). C'est un bon choix si vous essayez de consommer moins de lipides et plus de calcium dans le cadre d'un mode de vie sain.



© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2011. Also available in English under the title: Using the Nutrition Facts Table: % Daily Value.

SC Pub.: 100540 Cat.: H164-127/2011F-PDF ISBN: 978-1-100-98483-4



Comment COMPARER

Utilisez la quantité d'aliment et le % de la valeur quotidienne (% VQ) pour comparer et choisir des produits alimentaires meilleurs pour votre santé.

Suivez les 3 étapes suivantes :



VÉRIFIEZ les quantités d'aliments

Comparez les quantités d'aliments (souvent appelées portions) dans les tableaux de la valeur nutritive.

Sur les **craquelins A**, on indique 9 craquelins pour 23 grammes.

Sur les **craquelins B**, on indique 4 craquelins pour 20 grammes.

Étant donné que les poids sont similaires, vous pouvez comparer ces deux tableaux de la valeur nutritive.

Craquelins A

Craquelins B

Valeur nutritive Pour 9 craquelins (23 g)					
Teneur		% valeur quotidienne			
Calories 90					
Lipides 4,5	g		7 %		
saturés 2,5 + trans 0 g	0		13 %		
Cholestérol 0 mg					
Sodium 280) mg		12 %		
Glucides 12	2 g		4 %		
Fibres 1 g			4 %		
Sucres 0 g)				
Protéines 3 g					
Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %		
Calcium	2 %	Fer	8 %		

Valeur nutritive Pour 4 craquelins (20 g)					
Teneur	Teneur % valeur quoti		dienne		
Calories 90					
Lipides 2 g			3 %		
saturés 0,3 + trans 0 g	0		2 %		
Cholestérol	l 0 mg				
Sodium 90	mg		4 %		
Glucides 15	5 g		5 %		
Fibres 3 g		12 %			
Sucres 1 g]				
Protéines 2 g					
Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %		
Calcium	2 %	Fer	8 %		



REGARDEZ les % VQ

Étant donné que vous comparez des craquelins, vous voudrez peut-être vérifier les % VQ pour les lipides saturés et trans, le sodium et les fibres.

Les craquelins A ont 13 % VQ de lipides saturés et trans, 12 % VQ de sodium et 4 % VQ de fibres.

Les craquelins B ont 2 % VQ de lipides saturés et trans, 4 % VQ de sodium et 12 % VQ de fibres.

Rappelez-vous: 5 % VQ ou moins c'est peu et 15 % VQ ou plus c'est beaucoup pour tous les nutriments.



CHOISISSEZ

Si vous essayez de consommer moins de lipides saturés et trans, moins de sodium et plus de fibres dans le cadre d'un mode de vie sain, les **craquelins B** seraient un meilleur choix pour vous.

Utilisez le tableau de la valeur nutritive et *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour choisir des aliments plus sains.

Saviez-vous que?

Vous pouvez parfois comparer des produits alimentaires lorsque les quantités d'aliments sont différentes.

Par exemple, vous pouvez comparer les % VQ d'un bagel (90 g) aux % VQ de 2 tranches de pain (70 g) parce que vous mangeriez probablement l'une de ces quantités d'aliments lors d'un repas.



