Comprendre la nutrition
Tableau des faits

1. Information sur les portions : Toutes les informations figurant dans le tableau de la valeur nutritive sont basées sur la taille des portions. Les aliments similaires ont souvent des portions similaires, ce qui vous permet de comparer plus facilement leur contenu nutritionnel.

   Ne négligez pas le nombre de portions par conteneur! Parfois, les aliments ou les boissons peuvent ressembler à une seule portion, mais en réalité, ils en contiennent plusieurs. Par exemple, disons que la taille d'une portion est de 1/2 tasse et que le contenant contient 2 portions. Si vous mangez la totalité du récipient, soit 1 tasse, vous devrez doubler toutes les informations nutritionnelles sur l'étiquette pour avoir une idée précise de ce que vous avez réellement consommé!

2. Calories : Cette section indique le nombre de calories contenues dans une portion de l'aliment ou de la boisson. Utilisez cette section pour voir si l'article correspond à vos objectifs caloriques personnels ou comparez-le à d'autres articles pour voir lequel répond le mieux à vos besoins !

3. Nutriments : Cette section énumère les nutriments qui peuvent avoir une incidence sur votre santé globale. En général, essayez de choisir des produits contenant moins de graisses saturées, de sodium et de sucre. Lorsqu'ils sont consommés trop souvent, ces nutriments peuvent augmenter le risque de crises cardiaques, de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, d'hypertension artérielle, de diabète ou de prise de poids.

   Essayez plutôt de consommer davantage de fibres, de potassium, de calcium et de fer. Les Canadiens ne consomment généralement pas assez de ces nutriments. Ils sont importants pour contrôler les niveaux de cholestérol, de sucre dans le sang et de pression artérielle. Ils peuvent également aider à réguler la digestion et à garder vos os en bonne santé!

4. % Valeur quotidienne : Les valeurs quotidiennes font référence à la quantité de chaque nutriment que vous devriez consommer chaque jour. Le % de la valeur quotidienne (%VQ) vous indique la proportion de la valeur quotidienne de ce nutriment contenue dans l'aliment ou la boisson. C'est un moyen rapide de savoir si vous consommez suffisamment (ou trop) d'un certain nutriment.

   En général, 5 % VQ ou moins est considéré comme faible et 15 % VQ ou plus est considéré comme élevé. Visez des %VQ plus élevés pour des nutriments comme les fibres, le potassium, le calcium et le fer. Visez un % VQ plus faible pour les nutriments tels que les graisses saturées, le sucre et le sodium.