À votre santé
Tout est dans l'étiquette

L'anatomie d'une étiquette nutritionnelle

La loi sur l'étiquetage nutritionnel obligatoire change les étiquettes au Canada. Savoir lire la nouvelle étiquette est l'une des premières étapes pour vous aider à faire des choix plus sains pour vos consommateurs. C'est une excellente manière d'obtenir d'un coup d'œil les renseignements nutritionnels que vous recherchez. Regardez comment vous pouvez utiliser l'information sur l'étiquette.

1. Taille des portions
Selon une portion alimentaire type, la taille des portions est indiquée en mesures domestiques (p. ex., tasse) en grammes (g) ou en millilitres (mL). Toute l'information nutritionnelle se rapporte à la portion.

2. Calories par portion
Le nombre total de calories dans une portion d'aliments

3. Quantité par portion
Mesurée en grammes (g) ou en milligrammes (mg), cette quantité montre combien une portion d'aliments contient de chaque élément nutritif.

4. Éléments nutritifs
L'ancienne étiquette exigeait l'énumération seulement des calories et de trois éléments nutritifs : glucides, lipides et protéines. La nouvelle étiquette en énumère à présent 13 : les quatre d'origine plus les fibres, les sucres, les vitamines A et C ainsi que les minéraux comme le calcium, le fer et le sodium. L'information sur les gras a été élargie et inclut les gras saturés, le cholestérol et les acides gras trans.

5. Pourcentage de valeur quotidienne
Selon un régime de 2 000 calories par jour. Pour certains éléments nutritifs, comme le gras et le sodium, il ne faut consommer pas plus de 100 %; pour les fibres, les vitamines et les minéraux, comme le calcium, il faut consommer au moins 100 %.

6. Ingrédients, allégation relative à la teneur en éléments nutritifs, allégation santé
Tous ces éléments vous donnent de l'information utile pour choisir des aliments sains à servir.

Comment utiliser l'information?

Comment satisfaire les buts nutritionnels de vos clients? Vous trouverez des renseignements vraiment utiles directement sur l'étiquette. Voici comment elle peut vous aider à faire des choix alimentaires intelligents pour votre établissement :

- Vérifier les calories : vous trouverez le nombre de calories par portion. Indiquez à vos clients soucieux des calories le nombre approximatif de calories directement sur votre menu.
- Vérifier la taille des portions : le nombre de calories et d'éléments nutritifs énumérés sur l'étiquette se rapporte à la portion. Aussi, lorsque les clients vous le demandent, vous pouvez leur expliquer ce que signifie la « taille des portions ».
- Lire la liste des ingrédients : pour les clients ayant des sensibilités aux aliments, il est très important de connaître les ingrédients dans un produit en particulier. Toujours lire la liste des ingrédients D'ABORD. Encouragez le personnel de service à offrir à ces clients des suggestions de rechange ou des variations d'un plat au menu.
- Comparer les produits : l'étiquette alimentaire peut vous aider à choisir le bon produit pour votre établissement. Par exemple, si un grand nombre de vos clients demandent les vinaigrettes faibles en calories, vous pouvez chercher lesquelles contiennent le moins de calories.