

Analyses nutritionnelles

Les portions déterminées indiquées sur les emballages ne sont pas toujours les mêmes que les portions déterminées dans les *Critères concernant les aliments et les boissons*. Certains calculs peuvent être nécessaires pour déterminer si un aliment emballé correspond aux critères.

1. Divisez la portion indiquée dans les critères par la portion indiquée sur l'étiquette.
2. Multipliez ce nombre par la quantité de l'élément nutritif indiqué sur l'étiquette (p. ex. sodium, gras, sucre, etc.). Vous obtiendrez ainsi la quantité de l'élément nutritif que contient une portion déterminée dans les critères nutritionnels.
3. Comparez cette quantité à la quantité indiquée dans les critères nutritionnels. Vous pourrez ainsi déterminer si l'aliment emballé correspond aux critères nutritionnels.

Par exemple, vous trouverez ci-dessous l'étiquette nutritionnelle pour un yogourt à la vanille et les critères nutritionnels pour le lait et les substituts, ainsi que les calculs nécessaires pour déterminer si le produit correspond aux critères en matière de sodium.

Nutrient Criteria: Milk and Alternatives (per Food Guide Serving)				
Food	Serving Size	Sodium	Sugar	Examples
Yogurt or kefir	¾ cup / 175 g	≤ 140 mg	≤ 30 g	Plain or fruit flavored yogurt

Nutrition Information

Per 100g

Calories (Cal)	100
Fat (g)	3g
Saturated Fat	2g
Trans Fat	0.1g
Cholesterol	10mg
Sodium	55mg
Carbohydrate	14g
Fibre	0g
Sugars	13g
Protein	4g

1) $175 \text{ g (selon les critères)} \div 100 \text{ g (selon l'étiquette)} = 1,75$

2) $1,75$ (résultat de l'étape 1) \times 55 mg de sodium (selon l'étiquette) = 96,3 mg. Ainsi, une portion de 175 g de ce yogourt à la vanille contient 96,3 mg de sodium.

3) Le yogourt doit contenir moins de 140 mg par portion de 175 g, selon les critères nutritionnels. Puisque ce yogourt contient 96,3 mg de sodium par portion de 175 g, il correspond aux critères nutritionnels en matière de sodium.

Le même calcul est utilisé pour déterminer que ce yogourt contient 22,75 g de sucre par portion de 175 g.



LABEL

Information nutritionnelle

Par 100 g

Calories (Cal) 100

Gras (g) 3 g

Gras saturé 2 g

Gras trans 0,1 g

Cholestérol 10 mg

Sodium 55 mg

Glucides 14 g

Fibres 0 g

Sucre 13 g

Protéine 4 g

[TABLE can be copied from the Manual]

