

Étiquettes à la loupe – règles du jeu

Temps de jeu : à partir de 20 min **Âge des joueurs :** 9 ans et + **Nombre de participants :** 2 et +

Objectifs :

- Apprendre à décrypter les étiquettes de produits transformés
- Sensibiliser aux dangers de l'excès de sucre pour la santé

Matériel :

- Emballages de produits industriels sucrés (non fournis) ou à défaut les 8 images fournies
- 1 fiche "éléments de réponse" pour l'animateur

Déroulement :

Disposer différents emballages de produits industriels sucrés sur une table.

Demander aux participants de répondre à certaines des questions suivantes à l'aide des informations contenues sur les emballages.

Questions à poser :

- Trouvez tous les mots qui font référence à des sucres dans les listes d'ingrédients
 - A votre avis, quelle est la différence entre « sans sucres ajoutés » et « sans sucres » ?
 - Que signifie la place du premier ingrédient figurant sur la liste des ingrédients d'un produit ? Est-ce une indication suffisante pour connaître sa composition ?
 - Quelle quantité de sucre contient ce produit ?
-

Étiquettes à la loupe – éléments de réponse

Mots faisant référence à des sucres dans une liste d'ingrédients :

- Tous ce qui finit en -ose : maltose, lactose, dextrose, fructose, saccharose, galactose
- Tous les sirops : de malt, de riz, de canne, de sorgho, de caroube, d'agave et le sirop de maïs aussi appelé "sirop de glucose-fructose" ou "isoglucose"
- Les extraits de malt, amidon modifié, dextrine, dextrane, maltodextrine, diastase et malt diastasique

Sur un étiquetage nutritionnel, l'information "dont sucres", située sous la ligne Glucides qu'elle complète, désigne tous les glucides « oses » ayant un pouvoir sucrant, essentiellement le fructose, saccharose, glucose, maltose et lactose. Les autres glucides ayant un pouvoir sucrant sont les « polyols » (sorbitol, maltitol, mannitol) mais ils sont maintenant étiquetés séparément, en tant que « polyalcools », qui sont des glucides mais pas des sucres.

Différence entre "sans sucres" et "sans sucres ajoutés" :

- « sucre » (au singulier) : signifie la présence de « saccharose » dit aussi sucre de table
- « sans sucres ajoutés » signifie que le produit ne contient pas de saccharose, il peut cependant contenir des sucres naturels comme le fructose présent dans les fruits
- « sans sucres » signifie que le produit ne contient pas des sucres simples : ni saccharose ni fructose, ni glucose, ni lactose mais peut néanmoins contenir des édulcorants de synthèse (aspartame par exemple)

Que signifie la place du premier ingrédient figurant sur la liste des ingrédients d'un produit ? Est-ce une indication suffisante pour connaître sa composition ?

Qu'il est présent en plus grande quantité. Mais attention le sucre peut se retrouver sous plusieurs formes et ainsi apparaître "scindé" en plusieurs ingrédients et donc ne pas figurer en premier. Mais au total il peut être l'ingrédient principal. Regarder aussi les valeurs nutritionnelles pour connaître le total des sucres.

Les valeurs nutritionnelles :

Sur l'étiquette d'un produit alimentaire emballé, on retrouve systématiquement :

la valeur énergétique (les calories)

la quantité de graisses (dont la quantité d'acides gras saturés)

la quantité de glucides (dont la quantité de sucres)

la quantité de protéines

la quantité de sel

Les quantités sont exprimées pour 100g ou 100ml de produit mais elles peuvent aussi l'être par portion. Dans ce cas, attention à la quantité de la portion car elle peut être très petite.

Dans cet exemple :

La quantité de sucre pour 100g de produit est de 56.7g.

Pour une portion de 15g (une cuillère à café), cela représente 8.5g de sucre (soit plus d'un morceau).

Gemiddelde voedingswaarden / Valeurs nutritionnelles moyennes	Per / Pour 100 g	Per portie / Par portion 15 g	%GDA* per portie / par portion
Energetische waarde / Valeur énergétique	2273 kJ 544 kcal	339 kJ 81 kcal	4
Eiwitten / Protéines	6 g	0,9 g	2
Koolhydraten / Glucides waarvan suikers / dont sucres	57,3 g 56,7 g	8,6 g 8,5 g	3 9
Vetstoffen / Lipides waarvan verzadigde vetzuren / dont acides gras saturés	31,6 g 10,9 g	4,7 g 1,6 g	7 8
Voedingsvezels / Fibres alimentaires	3,4 g	0,5 g	2
Natrium / Sodium	0,045 g	0,007 g	0

*GDA = Dagelijkse Voedingsrichtlijn voor een volwassene op basis van een gemiddelde behoefte van 2000 kcal. Individuele behoeften kunnen variëren afhankelijk van geslacht, leeftijd, lichamelijke inspanning...
*GDA = Repères Nutritionnels Journaliers d'un adulte sur la base d'un apport moyen de 2000 kcal. Les besoins individuels d'un individu peuvent varier selon l'âge, le sexe, l'activité physique...

Zonder kleurstoffen en conserveermiddelen / sans colorant et conservateurs



Information nutritionnelle	100 g	1  (20 g)	%* /  (20 g)
Energie	1962 kJ 467 kcal	392 kJ 93 kcal	5 %
Matières grasses	17 g	3,5 g	5 %
dont acides gras saturés	5,6 g	1,1 g	6 %
Glucides	69 g	14 g	5 %
dont sucres	32 g	6,3 g	7 %
Fibres alimentaires	4,0 g	0,8 g	-
Protéines	6,3 g	1,3 g	3 %
Sel	0,49 g	0,10 g	2 %

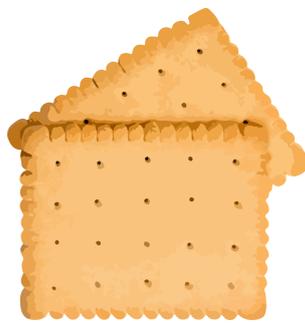
* Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).
1 paquet = 15 biscuits.

BE FR CH BISCUITS FOURRÉS PARFUM CHOCOLAT (35%). Ingrédients: Céréale 49,3% (farine de **blé** 33,7%, farine complète de **blé** 15,6%), sucre, huiles végétales (palme, colza, tournesol), cacao maigre en poudre 4,5%, sirop de glucose, amidon de **blé**, lactose et protéines de **lait**, poudre à lever (carbonate acide d'ammonium, carbonate acide de sodium, diphosphate disodique), émulsifiant (lécithine de **soja**), sel, **lait** entier en poudre, **lait** écrémé en poudre, arôme. **Peut contenir oeuf.**
Des biscuits sans matière grasse hydrogénée.



FR Génoise recouverte d'un nappage (55 %) à la fraise, aromatisé. CH Génoise recouverte d'un nappage (55 %) à la fraise.
FR CH Ingrédients : Sirop de glucose-fructose, purée de fraise 27,8 %***, sucre, farine de **blé** 19,3 %, œufs, amidon de **blé**, gélifiant (pectines), correcteur d'acidité (acide citrique), arômes, levure sèche.*** Soit 49,8 % de fraises dans le nappage. **Peut contenir lait, fruits à coque.**

Information nutritionnelle / Voedingswaarde-informatie / Nährwertangaben / Declaração Nutricional	100 g	1  (6,66 g)	%** / 1  (6,66 g)
Energie / Energia	1487 kJ / 351 kcal	99 kJ / 23 kcal	1 %
Matières grasses / Vetten / Fett / Lípidos	2,0 g	0,1 g	<1 %
dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren / davon gesättigte Fettsäuren / dos quais saturados	0,6 g	<0,1 g	<1 %
Glucides / Koolhydraten / Kohlenhydrate / Hidratos de carbono	78 g	5,2 g	2 %
dont sucres / waarvan suikers / davon Zucker / dos quais açúcares	58 g	3,9 g	4 %
Fibres alimentaires / Vezels / Ballaststoffe / Fibra	1,7 g	0,1 g	-
Protéines / Eiwitten / Eiweiss / Proteínas	3,8 g	0,3 g	1 %
Sel / Zout / Salz / Sal	0,09 g	<0,01 g	<1 %



(FR) Petit beurre avec tablette de chocolat fin. Ingrédients : PETIT BEURRE 52 % : Farine de blé 68 %, sucre, beurre pâtissier 14 %, lait écrémé en poudre, poudres à lever (carbonates d'ammonium, carbonates de sodium, diphosphates), sel, correcteur d'acidité (acide citrique). CHOCOLAT NOIR 48 % : Pâte et beurre de cacao, sucre, lait écrémé en poudre, beurre pâtissier, lactose (de lait), émulsifiant (lécithines de soja), arôme. Peut contenir fruits à coque.

Information nutritionnelle / Información Nutricional

	100 g	2  (25 g)	%** / 2  (25 g)
Energie / Valor energético	2100 kJ / 502 kcal	525 kJ / 125 kcal	6 %
Matières grasses / Grasas	25 g	6,2 g	9 %
dont acides gras saturés / de las cuales saturadas	15 g	3,9 g	19 %
Glucides / Hidratos de carbono	62 g	15 g	6 %
dont sucres / de los cuales azúcares	36 g	8,9 g	10 %
Fibres alimentaires / Fibra alimentaria	4,5 g	1,1 g	-
Protéines / Proteínas	5,6 g	1,4 g	3 %
Sel / Sal	0,57 g	0,14 g	2 %

COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT ET AUX NOISETTES

INGRÉDIENTS

- ✓ Sucre roux de canne*
 - ✓ Farine de blé* 19%
 - ✓ Pépites de chocolat noir* 17,6% (sucre de canne*, pâte de cacao*, beurre de cacao*)
 - ✓ Farine complète de blé* 15,8%
 - ✓ Huile de colza*
 - ✓ Noisettes* 7,7%
 - ✓ Fibres d'acacia*
 - ✓ Amidon de blé*
 - ✓ Poudre de lait* écrémé
 - ✓ Œuf* entier en poudre
 - ✓ Poudre à lever : carbonates d'ammonium
 - ✓ Émulsifiant : lécithines (soja*)
 - ✓ Sel marin
- Peut contenir des traces d'autres fruits à coque et de graines de sésame.
*Ingrédients biologiques.



VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDEN

	Pour 100 g Per 100 g
Énergie / Energie	2072 kJ / 496 kcal
Matières grasses / Vetten	26 g
- dont acides gras saturés	
- waarvan verzadigde vetzuren	5,3 g
Glucides / Koolhydraten	55 g
- dont sucres / waarvan suikers	29 g
Fibres alimentaires / Vezels	6,3 g
Protéines / Eiwitten	7,4 g
Sel / Zout	0,36 g
Vitamine E / Vitamine E	6,0 mg (50% des VNR***)
Magnésium / Magnesium	69 mg (18% des VNR***)

***VNR : Valeurs Nutritionnelles de Référence
***DRI: Dagelijkse referentie-inname



330ml se boit très frais

Boisson rafraîchissante aux extraits végétaux.

Ingrédients : eau gazéifiée ; sucre ; colorant : E150d ; acidifiant : acide phosphorique ; arômes naturels dont caféine.

DECLARATION NUTRITIONNELLE			
POUR :	100ml	330ml	(%*)
Energie :	180kJ/ 42kcal	594kJ/ 139kcal	(7%)
Matières grasses :	0g	0g	(0%)
dont acides gras saturés :	0g	0g	(0%)
Glucides :	10.6g	35g	(13%)
dont sucres :	10.6g	35g	(39%)
Protéines :	0g	0g	(0%)
Sel :	0g	0g	(0%)

*Apports de référence pour un adulte-type (8400kJ/2000kcal).

Ingrédients:

petit pois 25%, sirop de glucose, amidon de pomme de terre, graisse de palme, flocons de pomme de terre, **croûtons** 5,1% (farine de **blé (gluten)**), huile de palme, sel, levure; antioxydant: extrait de romarin), sel, arômes (contient **lactose** et **orge (gluten)**) et arôme de fumée, oignon 1,2%, substitut de sel: chlorure de potassium, extrait de levure, poireau, épinard, morceaux de jambon 0,48% (viande de porc, sel, antioxydant: extrait de romarin), épice, **céleri**, protéine de **lait**. Contient 26% de légumes.



20 x 24,2 g (484 g)

Gemiddelde voedingswaarde na bereiding	Per 100 ml	Per portie (200 ml)	
Valeurs nutritionnelles moyennes après préparation	Par 100 ml	Par portion (200 ml)	(%**)
Energie / Énergie	217 kJ 52 kcal	433 kJ 103 kcal	5%
Vetten / Matières grasses waarvan verzadigde vetzuren dont acides gras saturés	1,8 g 1,1 g	3,6 g 2,2 g	5% 11%
Koolhydraten / Glucides waarvan suikers / dont sucres	7,5 g 0,7 g	15 g 1,4 g	6% 2%
Eiwitten / Protéines	1,2 g	2,3 g	5%
Zout / Sel	0,65 g	1,3 g	22%

**Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal).

Bevat 20 porties (1 zakje = 1 portie)

** Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal).

Contient 20 portions (1 sachet = 1 portion)

(FR) Biscuits crackers assortis, aromatisés. (BE) Biscuits crackers assortis.

(FR)(BE) Ingrédients : Farine de **blé** 65 %, huiles végétales (palme, colza, coprah), **emmental** râpé et séché 5,5 %, sucre, sirop de glucose-fructose, poudres à lever (carbonates d'ammonium, carbonates de sodium, phosphates de calcium), sel, graines de **sésame** 1,5 %, lactosérum en poudre (de **lait**), graines de pavot 0,8 %, farine d'**orge** malté, levure sèche en poudre, protéines de **lait**, arômes (contiennent **céleri, lait, blé**), herbes de Provence 0,2 %, tomate en poudre 0,2 % (équivalent tomate 4 %), gluten (de **blé**), émulsifiant (lécithines de **soja**), épices, aromates, oignon en poudre, féculé de pomme de terre, colorants (E120, extrait de paprika), exhausteur de goût (glutamate monosodique). **Peut contenir œufs et fruits à coque.**

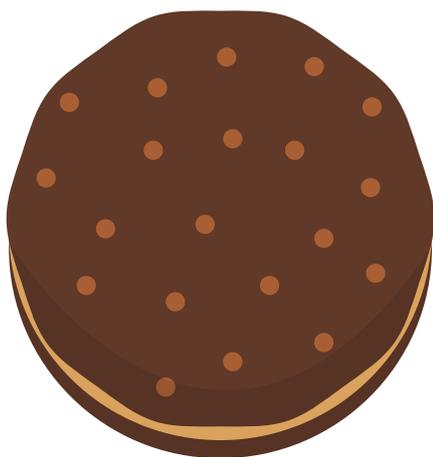


Information nutritionnelle / Voedingswaarde-informatie	100 g	1 Portion/Portie (25 g)	%* / 1 Portion/Portie (25 g)
Energie	2161 kJ / 517 kcal	540 kJ / 129 kcal	6 %
Matières grasses / Vetten	29 g	7,1 g	10 %
dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren	13 g	3,3 g	17 %
Glucides / Koolhydraten	53 g	13 g	5 %
dont sucres / waarvan suikers	6,7 g	1,7 g	2 %
Fibres alimentaires / Vezels	3,4 g	0,9 g	-
Protéines / Eiwitten	10 g	2,6 g	5 %
Sel / Zout	2,1 g	0,52 g	9 %

* Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).

* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ / 2000 kcal).

1 paquet ≈ 15 portions (25 g) / 1 verpakking ≈ 15 porties (25 g).



Nährwertangaben / Information nutritionnelle / Voedingswaarde-informatie / Dichiarazione nutrizionale / Declaração Nutricional / Información Nutricional	100 g	1  (35 g)	%* / 1  (35 g)
Energie / Energia / Valor energético	1799 kJ / 429 kcal	630 kJ / 150 kcal	8 %
Fett / Matière grasses / Vetten / Grassi / Lípidos / Grasas	21 g	7,4 g	11 %
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren / di cui acidi grassi saturi / dos quais saturados / de las cuales saturadas	4,1 g	1,4 g	7 %
Kohlenhydrate / Glucides / Koolhydraten / Carboidrati / Hidratos de carbono	56,5 g	20 g	8 %
davon Zucker / dont sucres / waarvan suikers / di cui zuccheri / dos quais açúcares / de los cuales azúcares	31 g	11 g	12 %
Ballaststoffe / Fibres alimentaires / Vezels / Fibre / Fibra / Fibra alimentaria	1,5 g	0,5 g	-
Eiweiß / Protéines / Eiwitten / Proteine / Proteínas	5,4 g	1,9 g	4 %
Salz / Sel / Zout / Sale / Sal	0,60 g	0,21 g	4 %

(Xanthan). **Kann Nüsse enthalten.** **(FR)(BE) Gâteau moelleux aux pépites de chocolat au lait du pays alpin (10 %) et fourré (14 %) au chocolat (2,5 %).** Ingrédients : Farine de **blé**, sucre, sirop de glucose-fructose, huile de colza, **œufs**, stabilisant (glycérol), pâte de cacao, **lait** entier en poudre, beurre de cacao, **lait** écrémé en poudre, amidon de **blé**, poudres à lever (diphosphates, carbonates de potassium), cacao maigre en poudre, lactosérum en poudre (de **lait**), sel, émulsifiants (lécithines de **soja**, E472b, E475), arômes (contient **lait**), sirop de glucose, épaississant (gomme xanthane). **Peut contenir fruits à coque.** **(BE)(NL) Zachte cake met stukjes melkchocolade (10 %)**