



DOCUMENT 1 : ETIQUETTES ALIMENTAIRES



Sur ces emballages, nous retrouvons des indications dont certaines sont obligatoires comme le nom du fabricant du produit. Voici les informations nutritionnelles que l'on peut trouver :

- La **valeur énergétique** d'un aliment est la quantité d'énergie que l'on retire de cet élément grâce à la digestion. Son unité est le Joule. (kJ = kilojoule)
- trois **nutriments** :
 - 1) **glucides** : molécules qui constituent la principale source d'énergie du corps.
 - 2) **protéines** : molécules qui jouent un rôle essentiel dans la constitution et le fonctionnement de nos cellules.
 - 3) **lipides** : matières grasses qui constituent la réserve d'énergie de l'organisme.
- **Fibres alimentaires** : elles participent au bon fonctionnement de notre transit intestinal.
- **Vitamines** : substances que le corps ne peut pas fabriquer et qui sont indispensables au bon fonctionnement du corps.
- **Minéraux** : indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.



Prenons comme exemple l'étiquette d'un paquet de biscuits belvita petit déjeuner :

VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE	POUR 100 g
Valeur énergétique	1925 kJ
Protéines	7 g
Glucides	36,2 g
Lipides	18 g
Fibres alimentaires	4,9 g
Sodium	0,255 g
Phosphore	1,52 mg
Fer	2,8 mg
Magnésium	90 mg
Vitamine E	4,5 mg
Vitamine B1	0,28 mg
Vitamine PP	1,46 mg

} Nutriments

} Minéraux

} Vitamines



Comparons trois étiquettes de produits différents :



VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE	POUR 100 g
Valeur énergétique	1861 kJ
Protéines	3,6 g
Glucides	66,4 g
Lipides	60,9 g





VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE	POUR 100 g
Valeur énergétique	2170 kJ
Protéines	11 g
Glucides	58 g
Lipides	27 g





VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE	POUR 100 ml
Valeur énergétique	180 kJ
Protéines	0 g
Glucides	10,6 g
Lipides	0 g

