

## QUELLES SONT LES INFORMATIONS QU'IL CONTIENT ?



**La taille de la portion** est la quantité de nourriture utilisée pour calculer les valeurs du tableau nutritionnel.



**Les calories** sont la quantité d'énergie contenue dans chaque portion de nourriture.



**Les nutriments** sont les matières grasses, les glucides, les protéines, le sodium, les vitamines et les minéraux... dans les aliments



**La valeur quotidienne en %** permet de savoir si une certaine quantité d'aliments contient peu ou beaucoup d'un nutriment (voir au dos pour plus d'informations).

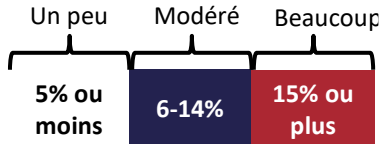
\*Pensez à examiner la liste des ingrédients car elle indique les éléments contenus dans l'aliment par ordre de poids, du plus au moins important.

# COMMENT L'UTILISER ?

**1** Regardez la **taille de la portion** et comparez-la à la quantité qui sera mangée ou bue.

**2** Choisissez les **nutriments** à consommer en plus (comme les fibres) ou en moins (comme les graisses saturées).

**3** Lire le **% de la valeur quotidienne**



Valeurs nutritives	
Par tasse (32 g)	
Calories 120	% Valeur quotidienne *
Lipides 0.5 g	1%
Trans saturés 0 g	0%
Glucides 24 g	
Fibre 24 g	0%
Sucres 4 g	4%
Protéines 6 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 200 mg	9%
Potassium 10 mg	0%
Calcium 10 mg	1%
Fer 4.5 mg	25%
Vitamine D 1 mcg	5%
Vitamine E 1.5 mg	10%

\*5 % ou moins, c'est peu, 15 % ou plus, c'est beaucoup.

Apprenez-en davantage ! Explorez des ressources et des outils utiles sur le site : [www.dementiawellnesscanada.com](http://www.dementiawellnesscanada.com)