

# Pourquoi faut-il savoir décoder les étiquettes des produits alimentaires ?

**Objectif :** décoder les étiquettes des produits alimentaires.



**Lire** la bande dessinée et **indiquer** :

► les éléments que Salomé a repérés sur l'étiquette :

*Le poids, les conseils de conservation, des adresses, des chiffres, la liste des ingrédients.....*

► les éléments qu'Anaïs souhaite que son amie trouve :

*Savoir s'il y a du gluten et connaître la valeur énergétique des cookies.....*

► la définition de la valeur énergétique sur une étiquette d'un produit, selon Anaïs :

*Cela indique l'énergie (ou valeur énergétique) apportée par les cookies.....*

## Activité 1

# Quelles sont les informations que l'on trouve sur une étiquette de produit alimentaire ?

**Objectif :** classer les informations obligatoires et facultatives d'une étiquette de produit alimentaire.

- 1 Consulter le DOC. 1, puis distinguer, dans le tableau suivant, les informations obligatoires et facultatives d'une étiquette de produit alimentaire.**

INFORMATIONS OBLIGATOIRES	INFORMATIONS FACULTATIVES
Dénomination de vente.....	Informations nutritionnelles.....
Poids net ou quantité nette.....	Marque du produit.....
DLUO.....	Code-barres.....
Numéro de lot de fabrication.....	Les signes de qualité, les labels.....
Liste des ingrédients.....	.....
Nom et adresse du fabricant et du distributeur, origine du produit.....	.....
DLC.....	.....
Conseils d'utilisation.....	.....
Conseils de conservation.....	.....
.....	.....

- 2 Expliquer pourquoi l'une des étiquettes du DOC. 1 a une DLC et l'autre une DLUO.**

Le hamburger a une DLC, car c'est un produit périssable. Le paquet de céréales a une DLUO car au-delà de la date indiquée, le produit est toujours consommable, mais aura perdu ses propriétés (goût, texture...).

- 3 Proposer 3 autres exemples de produits alimentaires ayant une DLC et 3 ayant une DLUO :**

Exemples de produits portant une DLC : .....viandes..... .....yaourts..... ..produits frais.....

Exemples de produits portant une DLUO : .....biscuits..... .....sodas..... .....conserves.....

- 4 À l'aide de vos connaissances, expliquer pourquoi certains produits alimentaires n'ont pas besoin de conseils d'utilisation ou de mode d'emploi :**

Certains produits alimentaires nécessitent une cuisson ou une préparation, voire un mélange avec d'autres produits alimentaires, alors que d'autres encore doivent juste être consommés tels quels (ex. : un paquet de biscuits).

- 5 L'une des étiquettes du DOC. 1 présente un label de qualité (viande bovine d'origine française). Énumérer, d'après vos connaissances, d'autres exemples de signes de qualité ou de labels que l'on peut trouver sur les étiquettes de produits alimentaires.**

Label rouge, produit de l'année, produit du terroir, commerce équitable, appellation d'origine contrôlée.....

**DOC.1** Les mentions présentes sur les étiquettes de produits alimentaires.

**Poids net** (ou quantité nette)

**DLUO** (Date Limite d'Utilisation Optimale) ou « à consommer de préférence avant le » : indique la date jusqu'à laquelle le produit conserve ses propriétés (il reste sans danger pour la santé au-delà de cette date, mais peut avoir un goût ou une texture différente).

**Liste des ingrédients** par ordre d'importance décroissant (mention des ingrédients allergènes)

**Nom et adresse du fabricant**

**Nom et adresse du distributeur origine du produit**

**Marque du produit**

**Code-barres** pour identifier le produit, notamment à la caisse

**Numéro de lot** de fabrication pour la traçabilité du produit

**Dénomination de vente** : description de l'aliment, de son usage, de son état...

**Signes de qualité, labels**  
Sont présents si le produit respecte les normes imposées. Exemple : Agriculture Biologique, viande bovine d'origine française...

**Informations nutritionnelles** : par exemple la valeur énergétique

**DLC** (Date Limite de Consommation) ou « à consommer jusqu'au », concerne les produits périssables et indique un délai au-delà duquel la consommation du produit présente un danger pour la santé.

**conseils de conservation** pour les produits périssables (surtout produits frais et surgelés)

**Conseils d'utilisation** ou mode d'emploi : pour les produits qui nécessitent une préparation ou une cuisson.

**Légende :**

- Informations obligatoires
- Informations facultatives

## Activité 2

# Quels types d'informations peuvent nous être utiles ?

**Objectif :** repérer différentes informations d'une étiquette de produit alimentaire.

- 1 **Compléter** le tableau suivant à l'aide des informations présentes sur le produit alimentaire du **DOC. 2**.

Type d'information	Cookies de Bio Curry
La dénomination de vente du produit	16 biscuits aux pépites de chocolat et au quinoa issus de l'agriculture biologique.
Les 3 ingrédients présents majoritairement	Farine de blé, sucre de canne et pépites de chocolat.
L'adresse du fabricant	BP 100 77 000 Melun.
La DLUO	À consommer de préférence avant le 31/03/2015.
Les signes de qualité ou labels présents	Agriculture biologique, saveur de l'année 2014.

- 2 À l'aide du **DOC. 2**, **préciser** ce qu'il convient de faire lorsque l'on souhaite jeter l'emballage de ce produit.

Il faut jeter la barquette et le film plastique et recycler le carton par un tri sélectif.

### DOC. 2 Différentes parties d'étiquette d'un paquet de cookies.



# Cookies de Bio Curry

**16 biscuits aux pépites de chocolat et au quinoa issus de l'agriculture biologique**

Ingrédients : Farine de blé\* (58 %), sucre de canne \*, pépites de chocolat (10 %), matière grasse végétale\* (palme), farine et flocons de quinoa\* (6 %), lait écrémé en poudre\*, carbonate, acide d'ammonium, tartrate de potassium, carbonate, acide de sodium, sel marin, arôme naturel de vanille.

\* : issu de l'agriculture biologique



## Pépites de chocolat



**BIO Curry**  
BP 100  
77000 Melun  
Contact : [www.biocurry.com](http://www.biocurry.com)  
**À consommer de préférence avant le 31/03/2015**

Ce produit est un produit fictif.



3 **Indiquer**, pour les 3 produits suivants, les mentions particulières précisées sur leurs étiquettes.



contient 0% de matières grasses.....  
.....  
.....



contient 25% de sel en moins par rapport à la moyenne de la catégorie.....  
.....



contient de la viande 100% pur poulet sans porc.....  
.....

4 **Comparer** les valeurs énergétiques des produits alimentaires A et B du **DOC. 3** et **indiquer** les produits les plus caloriques. **Conclure**.

Les barquettes les plus caloriques sont les barquettes Chocolat/noisette.....

Il faut donc préférer les barquettes à la pulpe de fraise.....

5 **Comparer** les valeurs énergétiques des produits alimentaires C et D du **DOC. 3** et **indiquer** les produits les plus caloriques. **Conclure**.

Les biscuits les plus caloriques sont les biscuits minceur sans sucres ajoutés.....

Il faut donc préférer les biscuits Paille d'Or aux framboises.....

**DOC.3** Les informations nutritionnelles de différents biscuits.

**A** Barquettes à la pulpe de fraise



Informations nutritionnelles	pour 100g
Énergie	364 kcal/1 521,5 kJ
Protéines	5 g
Glucides	76 g
Lipides	4,5 g

**B** Barquettes jury chocolat/noisette



Informations nutritionnelles	pour 100g
Énergie	491 kcal/2 052,3 kJ
Protéines	8 g
Glucides	63 g
Lipides	23 g

**C** Biscuits « Minceur » sans sucres aux raisins



Informations nutritionnelles	pour 100g
Énergie	435 kcal/1 818,3 kJ
Protéines	16,4 g
Glucides	52,5 g
Lipides	17,8 g

**D** Gauffrettes fourrées à la framboise



Informations Nutritionnelles	pour 100g
Énergie	370 kcal/1 570 kJ
Protéines	3,9 g
Glucides	85 g
Lipides	1 g



## Vidéo

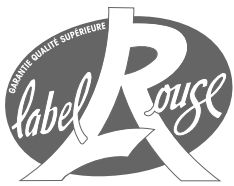
# Reconnaître les labels alimentaires

Regardez la vidéo « Savoir reconnaître les labels alimentaires » d'Harmonie Mutuelle et répondez aux questions suivantes.

**1 Donner** les trois grandes familles de signes officiels (labels) citées dans le film :

- ▶ L'appellation d'origine contrôlée.....
- ▶ Le label rouge.....
- ▶ L'agriculture biologique.....

**2 Faire correspondre** par des flèches ces signes officiels (labels) aux définitions qui leur correspondent :



Garantit un produit fabriqué selon le savoir-faire « local » (= produit du terroir).

Garantit la qualité supérieure du produit.

Garantit un mode de production soucieux de l'environnement.

**3 Indiquer** les démarches nécessaires pour obtenir un label.

Il y a un premier contrôle pour obtenir le label, puis un tous les ans pour prouver que la.....  
qualité du produit est bien là.....

## L'essentiel à compléter

**Quelles sont les informations que l'on trouve sur une étiquette de produit alimentaire ?**

▶ Des informations .....obligatoires..... : la dénomination de vente, l'origine du produit, la liste des ingrédients, le poids net ou la quantité nette, la DLUO (ou la DLC selon les cas), le numéro de lot de fabrication, les nom et adresse du fabricant et du distributeur et les conseils d'utilisation et de conservation (selon les cas).

▶ Des informations .....facultatives..... : les informations nutritionnelles (avec indication de la valeur énergétique du produit), la marque du produit, le code-barres ou encore les signes de qualité (ou les labels).

**Quels types d'informations peuvent nous être utiles ?**

Il faut chercher sur les différentes parties de l'.....étiquette..... (devant, derrière, sur les côtés, dessus ou dessous) en fonction de ce que l'on cherche. Exemples : la teneur en matières grasses du produit.

▶ TESTEZ-VOUS ! sur le chapitre 4, p. 34