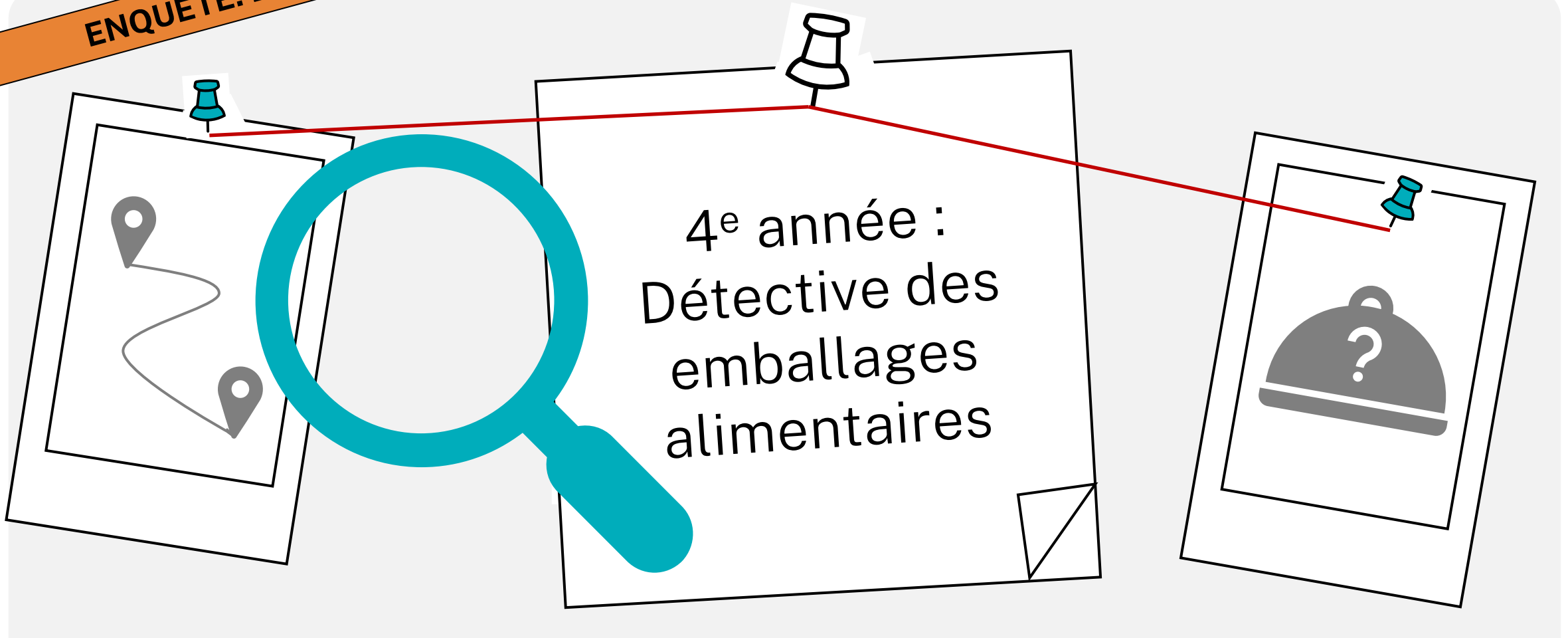


ENQUÊTE! ENQUÊTE! ENQUÊTE!



Élaboré par AHS, Nutrition Services, en collaboration avec le Body Image Research Lab de la Werklund School of Education (University of Calgary) –sept. 2025
Le Réseau santé Alberta est fier de s'associer à AHS et d'avoir financé la traduction en français de ce document.



Frank

Salut, détective Sarah. Je cherchais une collation pour notre équipe à l'épicerie. J'ai trouvé de nouvelles céréales qui ont l'air délicieuses et je pense les acheter!

Salut, détective Frank. Ça a l'air intéressant! Est-ce que tu as déjà goûté ces nouvelles céréales?



Sarah



Frank

Eh bien... pas encore. Je n'ai pas goûté les céréales, mais l'emballage avait l'air vraiment cool et indiquait une saveur de fraises!



Ça ressemble à une affaire de **marketing alimentaire**. Quand on choisit un aliment, plusieurs éléments entrent en jeu, pas seulement l'emballage. Comme les apparences sont souvent trompeuses, il vaut mieux ne pas juger un aliment sur son emballage.



Sarah



Frank

Je n'ai jamais entendu parler du marketing alimentaire auparavant...

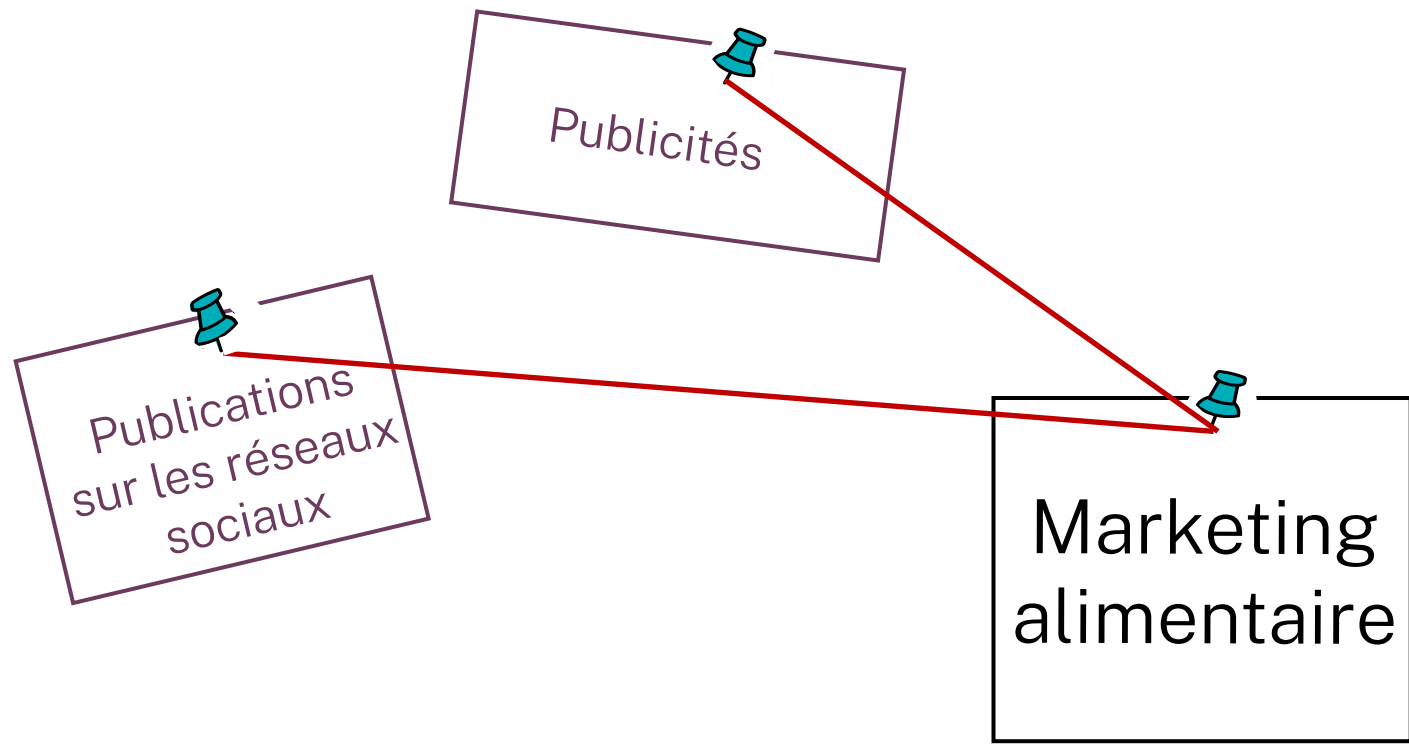
Alors enquêtons!

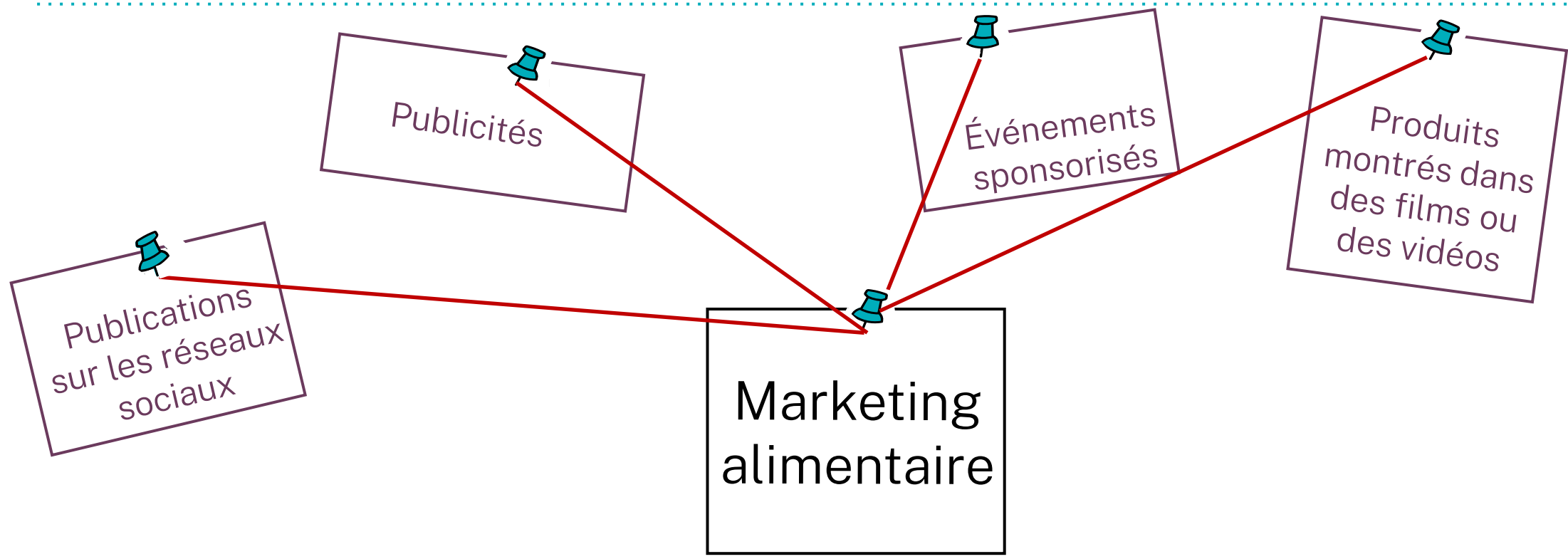


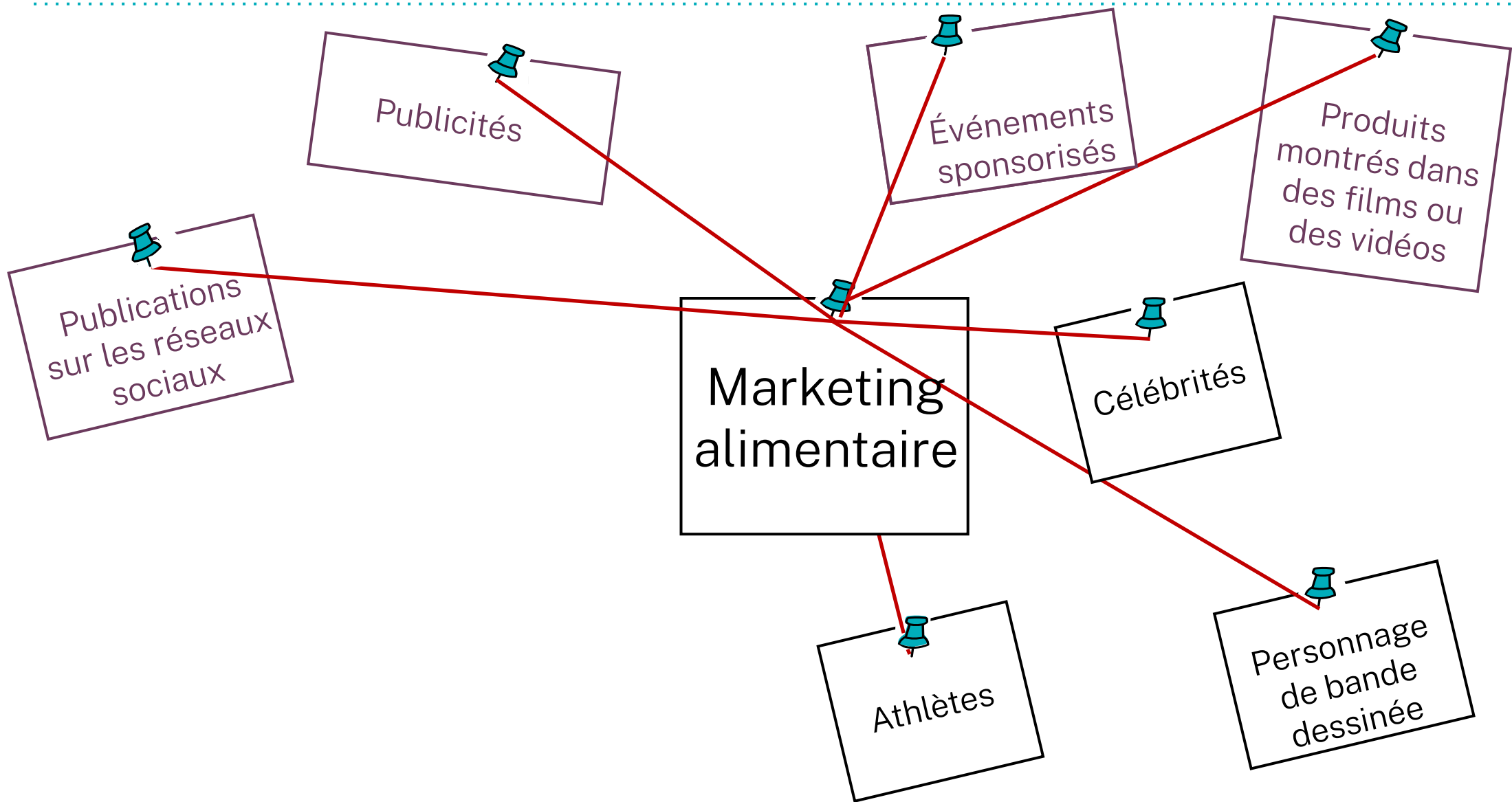
Sarah

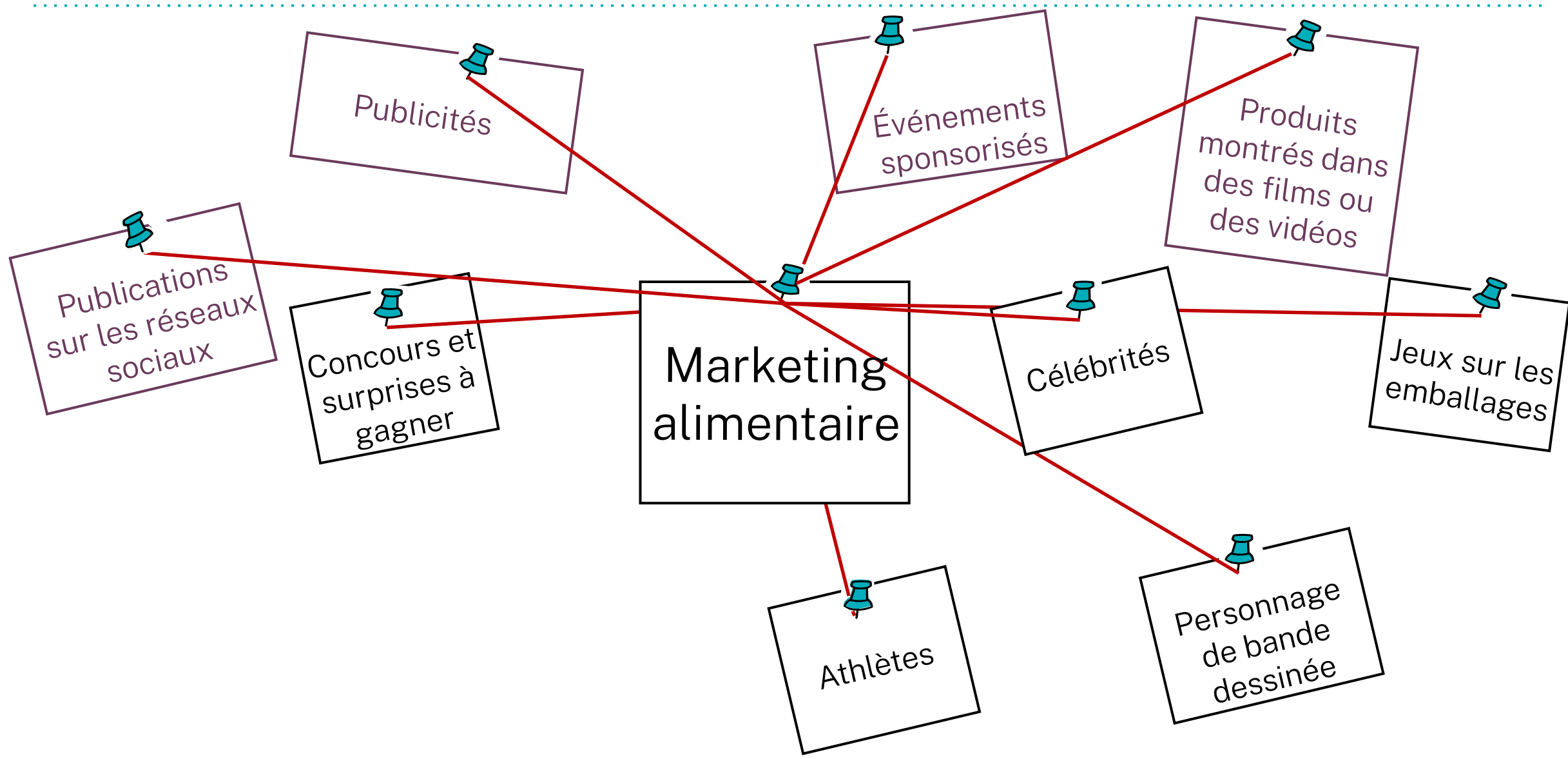


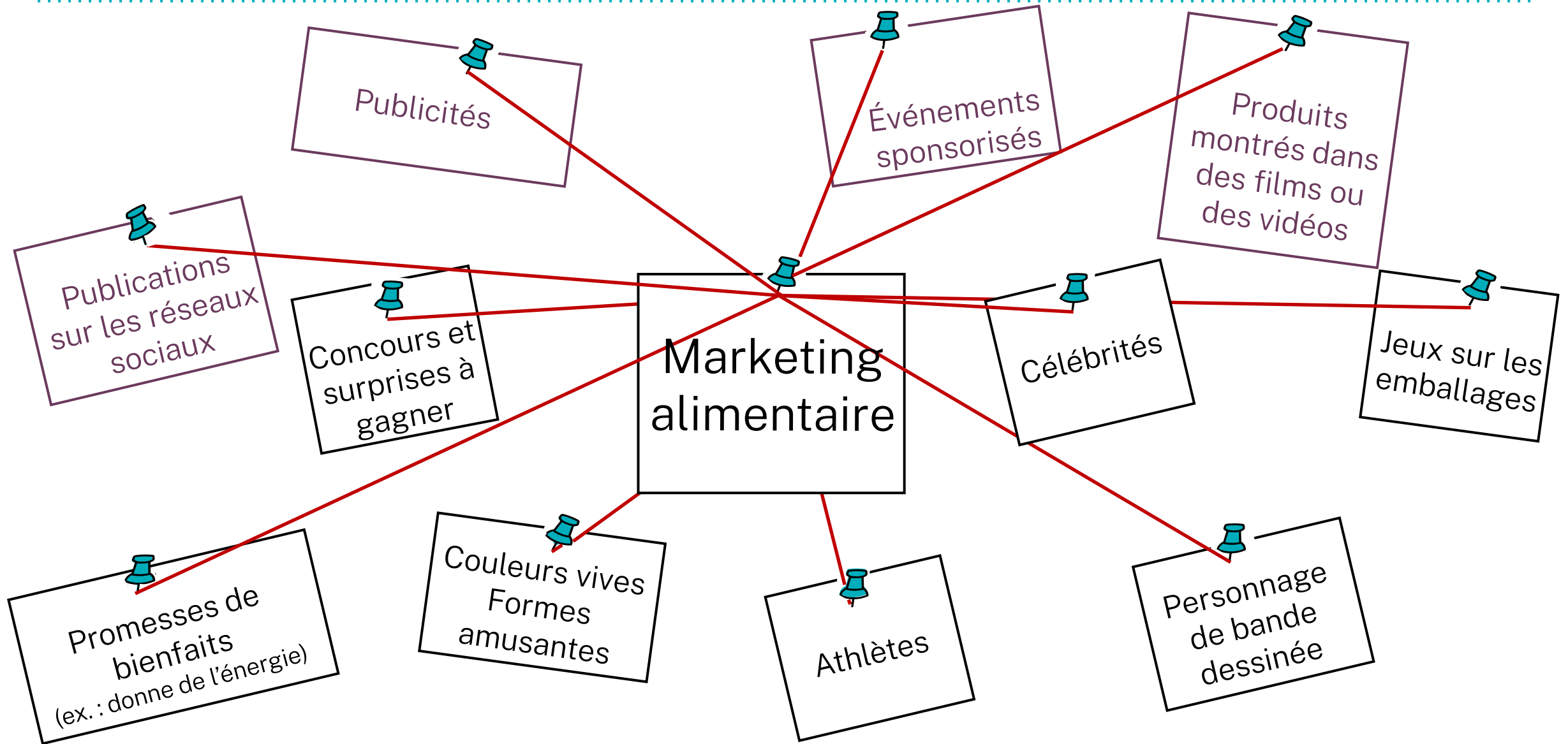
La publicité des produits alimentaires pour inciter les gens à les acheter. Les entreprises alimentaires utilisent de nombreuses moyens pour promouvoir leurs aliments.













Frank

Wow! Je crois que le marketing sur l'emballage m'a convaincu. Maintenant que j'y pense, je veux m'assurer que ces céréales conviennent à tout le monde dans l'équipe avant de l'acheter. Comment puis-je vérifier?



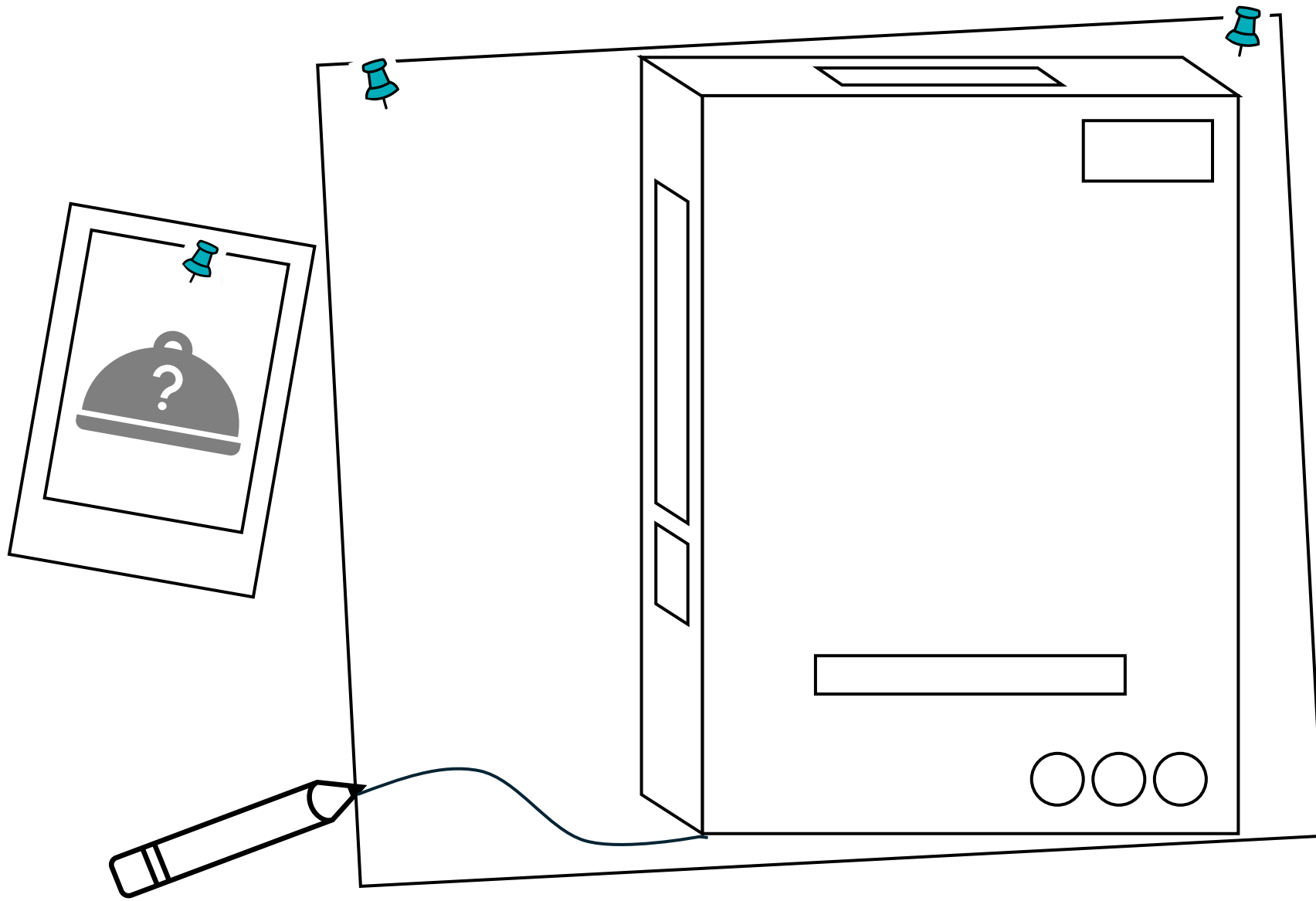
Sarah

Tous les aliments ne sont pas emballés, mais ceux qui le sont portent des **étiquettes alimentaires** qui donnent des renseignements sur l'aliment. Te souviens-tu de ce à quoi ressemblaient les étiquettes sur l'emballage?



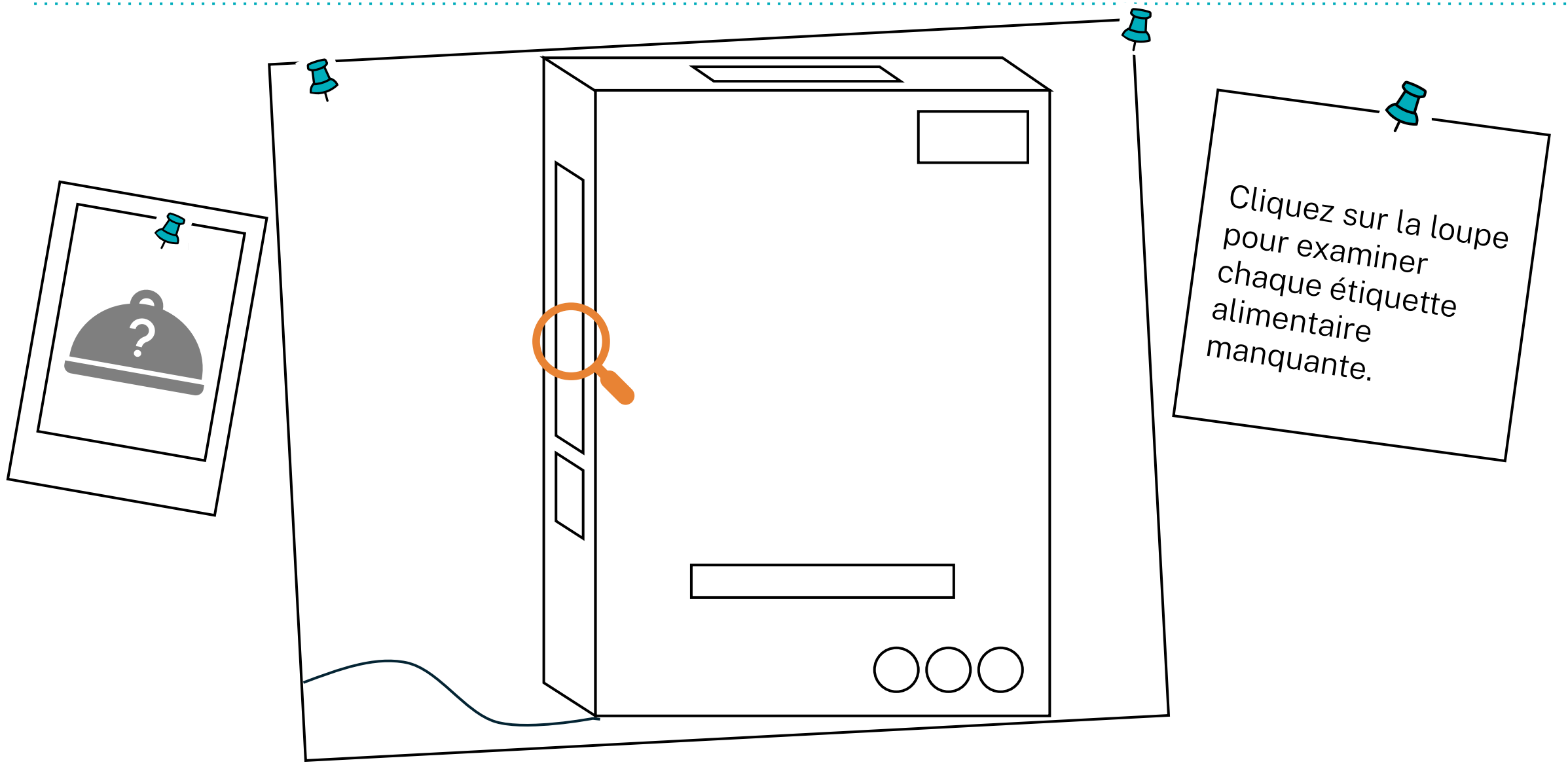
Frank

Je vais dessiner les détails dont je me souviens.



Le détective Frank a dessiné un croquis d'un paquet de nourriture qu'il a vu à l'épicerie, mais il a oublié les détails des étiquettes alimentaires!

Il se souvient que l'Agence canadienne d'inspection des aliments a des directives et des exigences pour les étiquettes alimentaires.



Cliquez sur la loupe
pour examiner
chaque étiquette
alimentaire
manquante.

Valeur nutritive
pour $\frac{3}{4}$ tasse (175 g)

Calories 180 % valeur quotidienne*

Lipides 2 g 3 %
saturés 0.4 g 2 %
+trans 0 g

Glucides 35 g
Fibres 4 g 15 %
Sucres 7 g 7 %

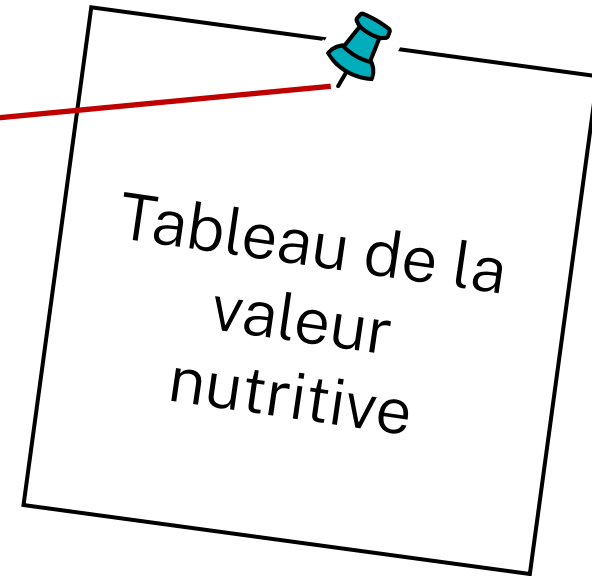
Protéines 5 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 120 mg 5 %

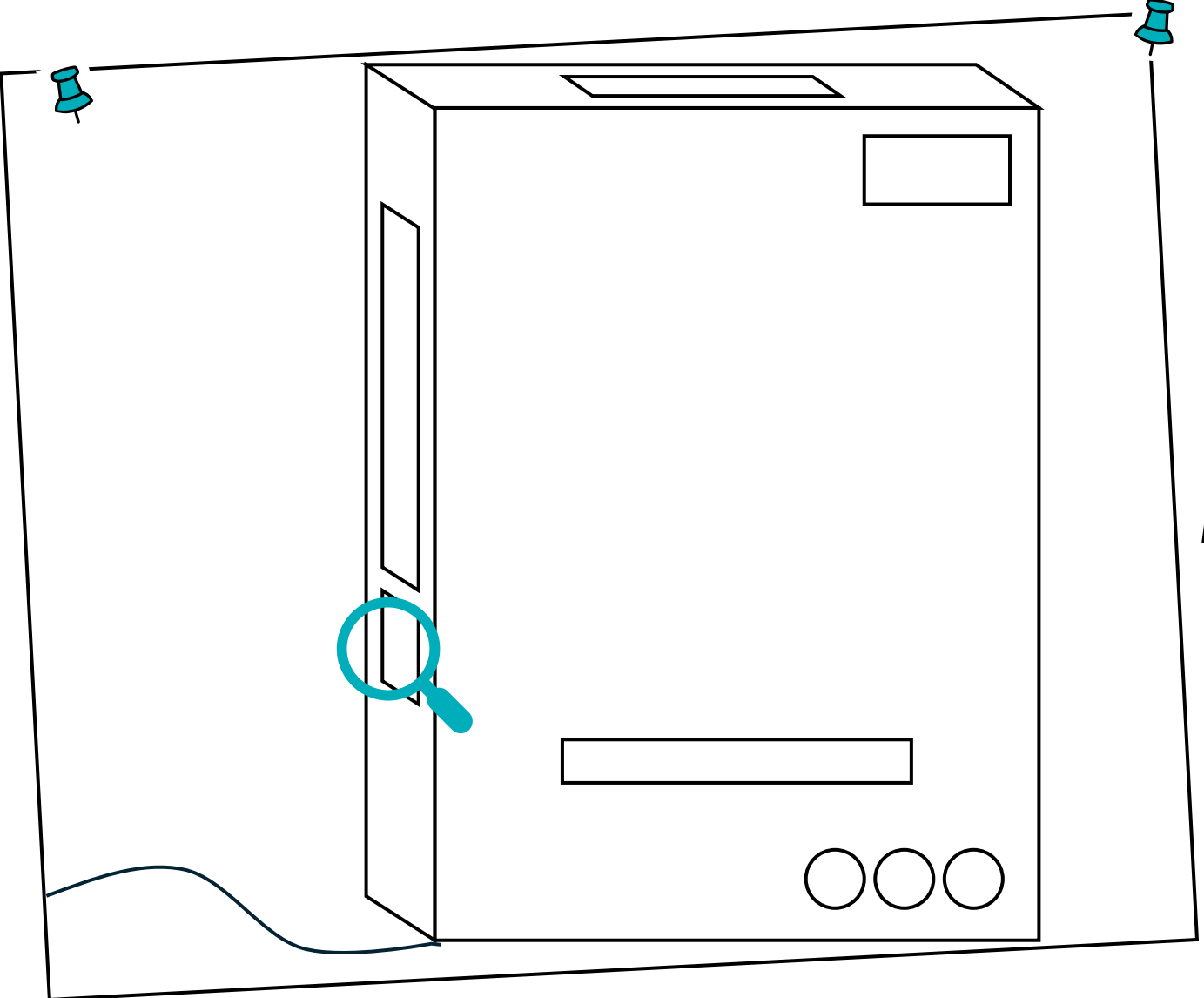
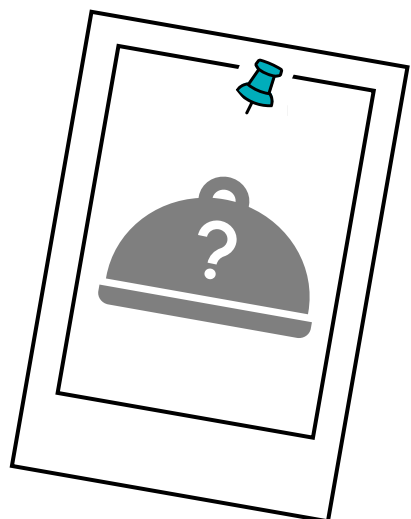
Potassium 450 mg 10 %
Calcium 30 mg 2 %
Fer 8 mg 45 %

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



La plupart des aliments emballés présentent un tableau de la valeur nutritive.

Ce tableau indique les types de nutriments et les quantités que l'aliment ou la boisson apporte.



Cliquez sur la loupe pour examiner chaque étiquette alimentaire manquante.



Ingrédients : Flocons d'avoine à grains entiers, farine de blé à grains entiers, cacahuètes, graines de lin, sucres (sucre brun, maltodextrine de maïs, extrait de malt d'orge), sel, bicarbonate de sodium,



Contient : Cacahuètes



Liste des ingrédients



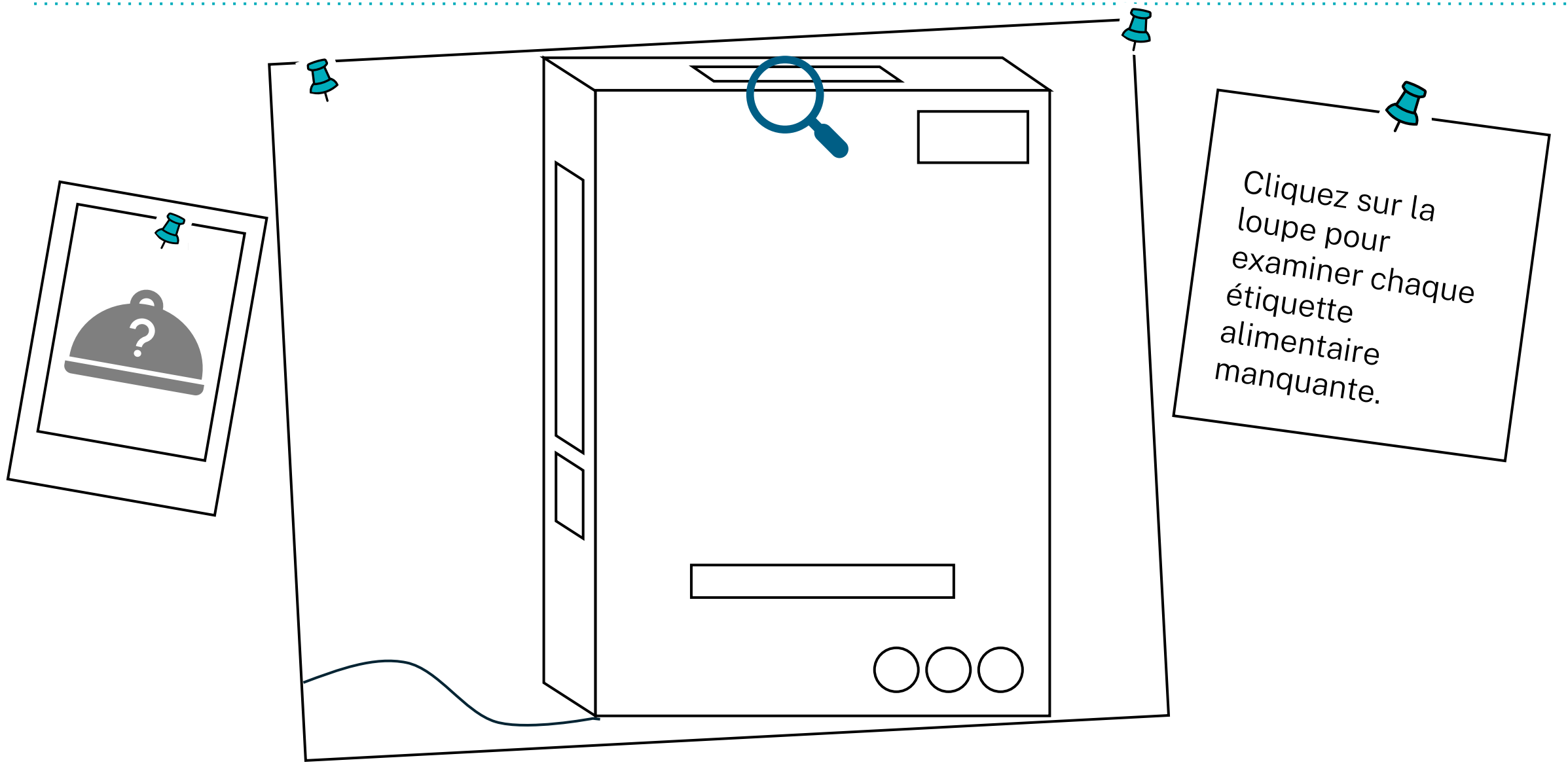
Mention d'allergènes

Liste des ingrédients

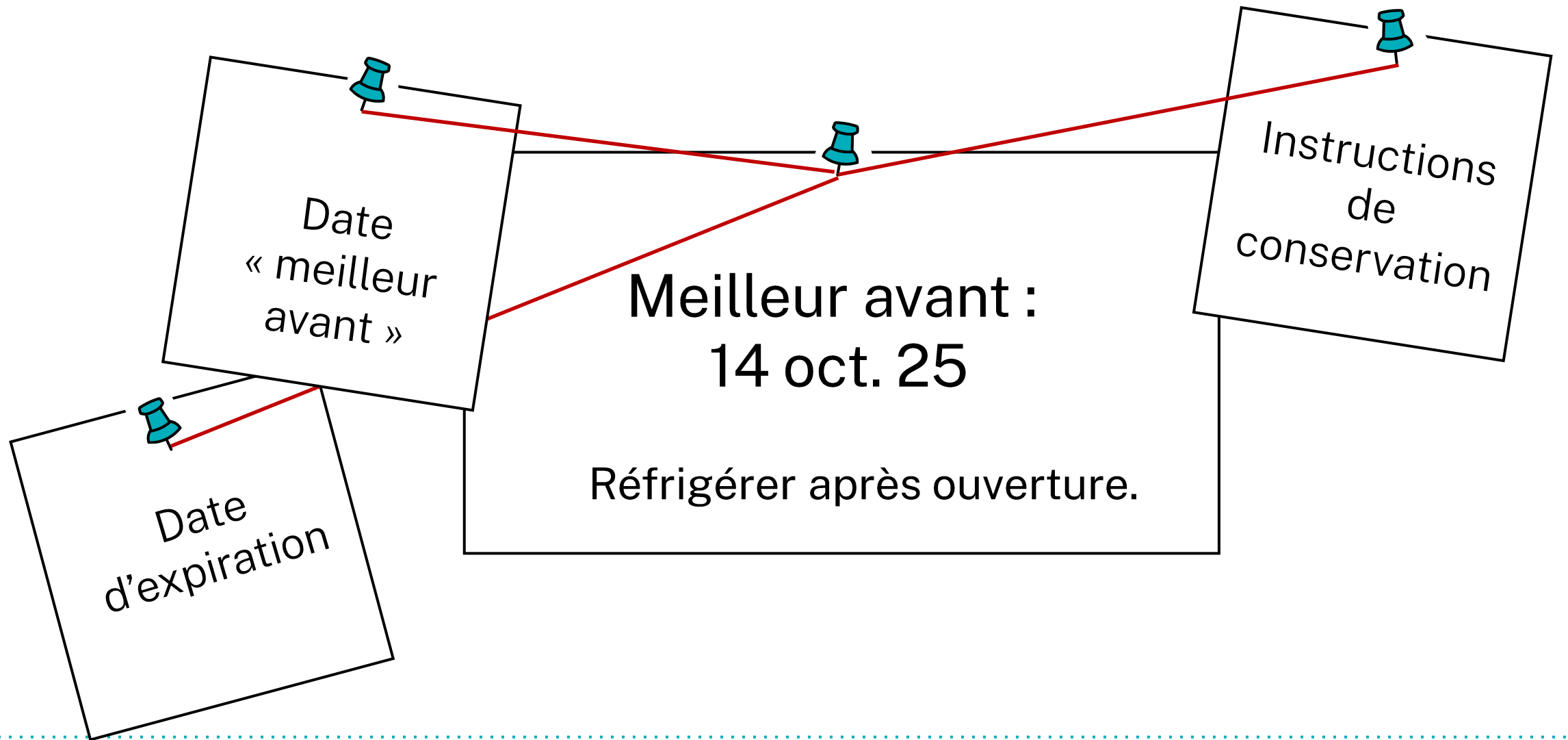
- présente tous les ingrédients contenus dans l'aliment
- classe les ingrédients selon leur poids. La liste commence par l'ingrédient le plus lourd et se termine par celui le plus léger.

Mentions d'allergènes

- Au Canada, les allergènes courants et les sources de gluten doivent toujours apparaître clairement sur l'emballage.
 - Ces allergènes et sources de gluten figurent dans la liste des ingrédients ou dans une mention appelée « Contient », placée juste après la liste des ingrédients.
-



Cliquez sur la loupe pour examiner chaque étiquette alimentaire manquante.



Date « meilleur avant »

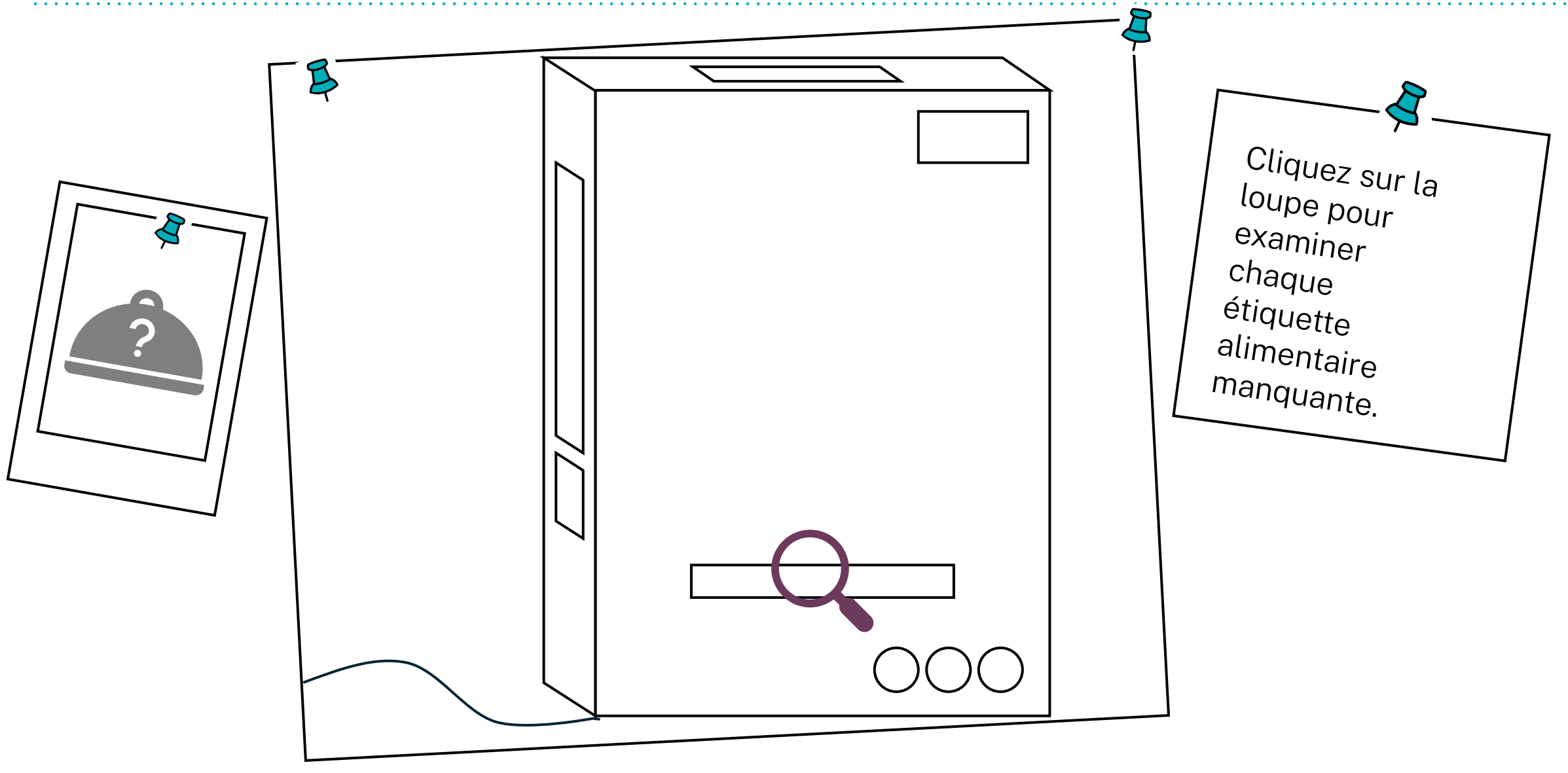
- indique la période pendant laquelle un produit non ouvert conserve sa fraîcheur, son goût et sa valeur nutritive
- concerne surtout la qualité et la valeur nutritionnelle, plutôt que la salubrité des aliments
- figure sur la majorité des produits alimentaires emballés

Date d'expiration

- correspond à la date jusqu'à laquelle un aliment conserve l'ensemble de ses nutriments
- apparaît uniquement sur certains produits, comme les préparations pour nourrissons, les suppléments nutritionnels ou les substituts de repas, etc. Un produit dont la date d'expiration est dépassée ne doit ni être acheté, ni vendu, ni consommé

Instructions de conservation

- indiquent où conserver les aliments (réfrigérateur, congélateur, endroit frais ou à l'abri de la lumière) afin de préserver leur fraîcheur et leur sécurité alimentaire
-



Cliquez sur la loupe pour examiner chaque étiquette alimentaire manquante.

Allégation
nutritionnelle

« La vitamine D aide
à renforcer les os et
les dents »

« Bonne source
de fer »

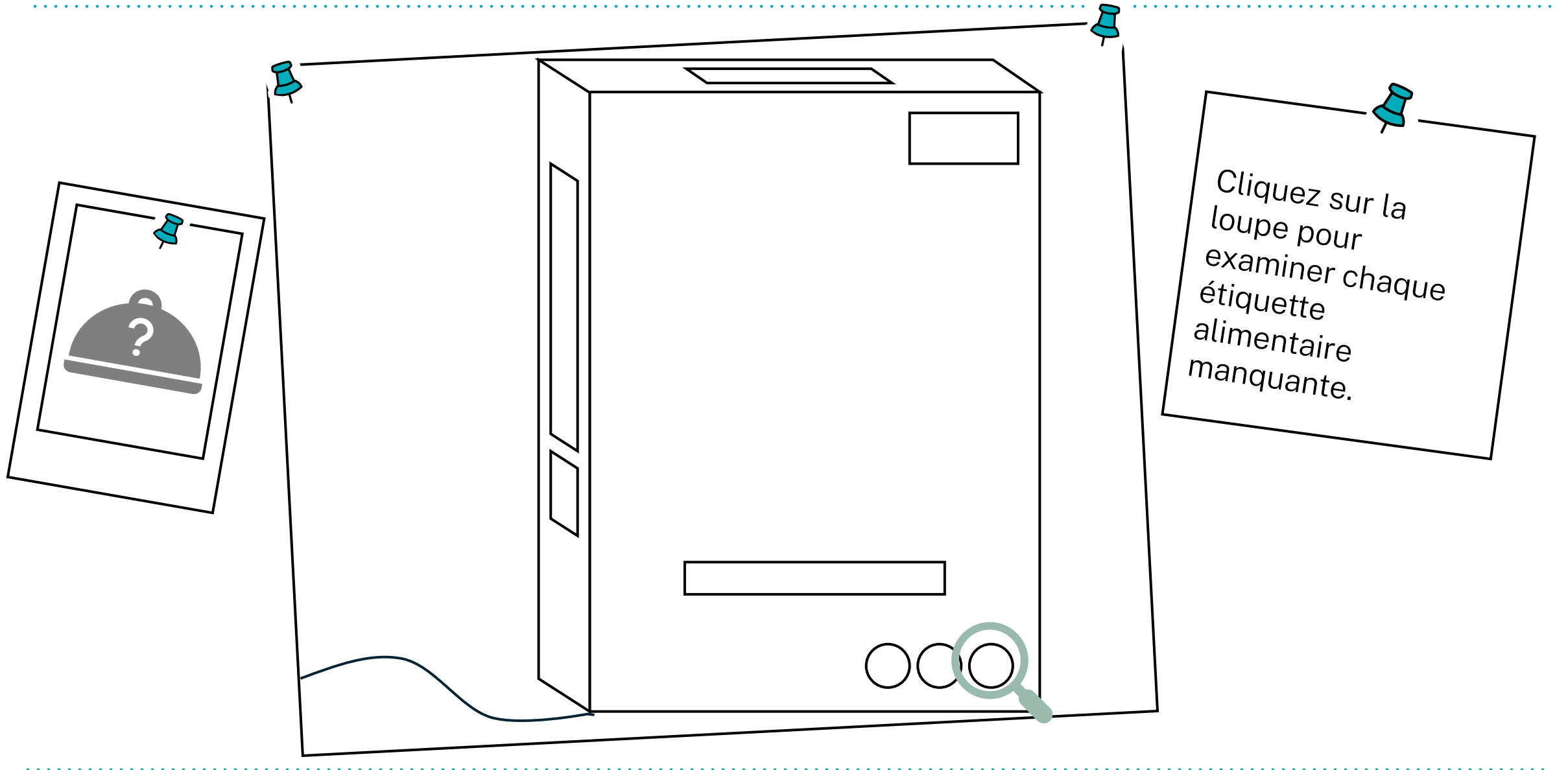
Allégation
santé

Allégations nutritionnelles

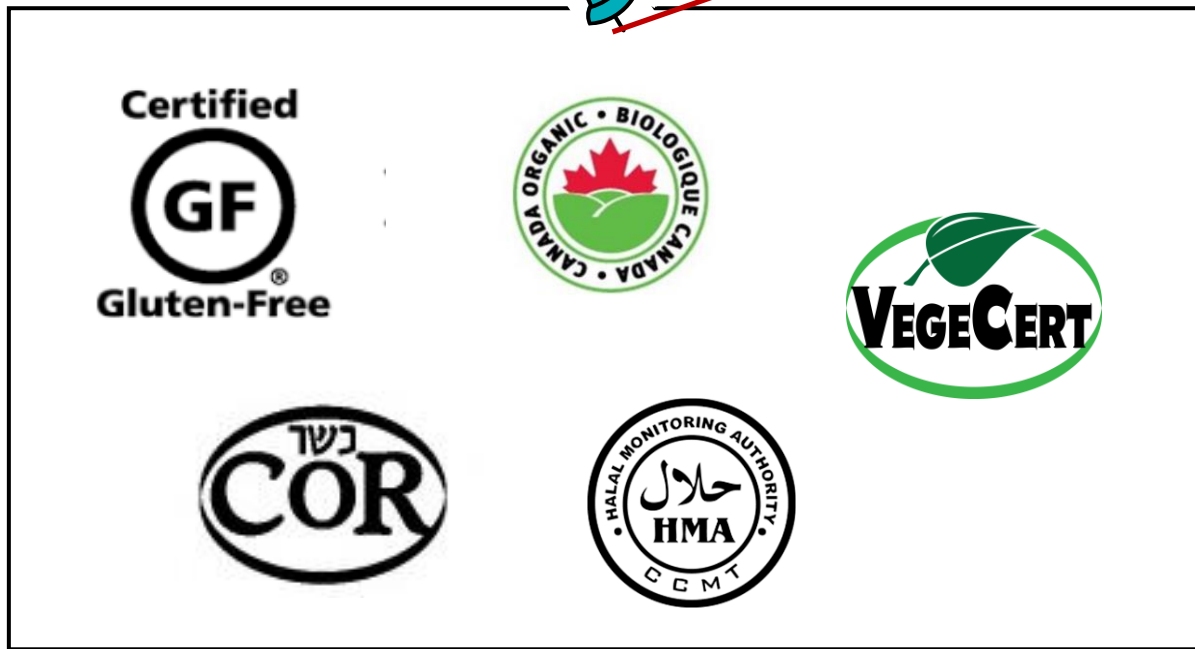
- Décrit la quantité d'un nutriment présent dans un produit alimentaire
- Par exemple, « bonne source de fer » signifie que cet aliment contient davantage de fer, un nutriment essentiel pour notre corps
- Pour afficher ce type d'allégation, un produit doit contenir une quantité précise du nutriment, conformément à la réglementation

Allégations santé

- Décrit les effets possibles d'un aliment ou d'un nutriment sur la santé
 - Par exemple, « la vitamine D aide à renforcer les os et les dents »
-



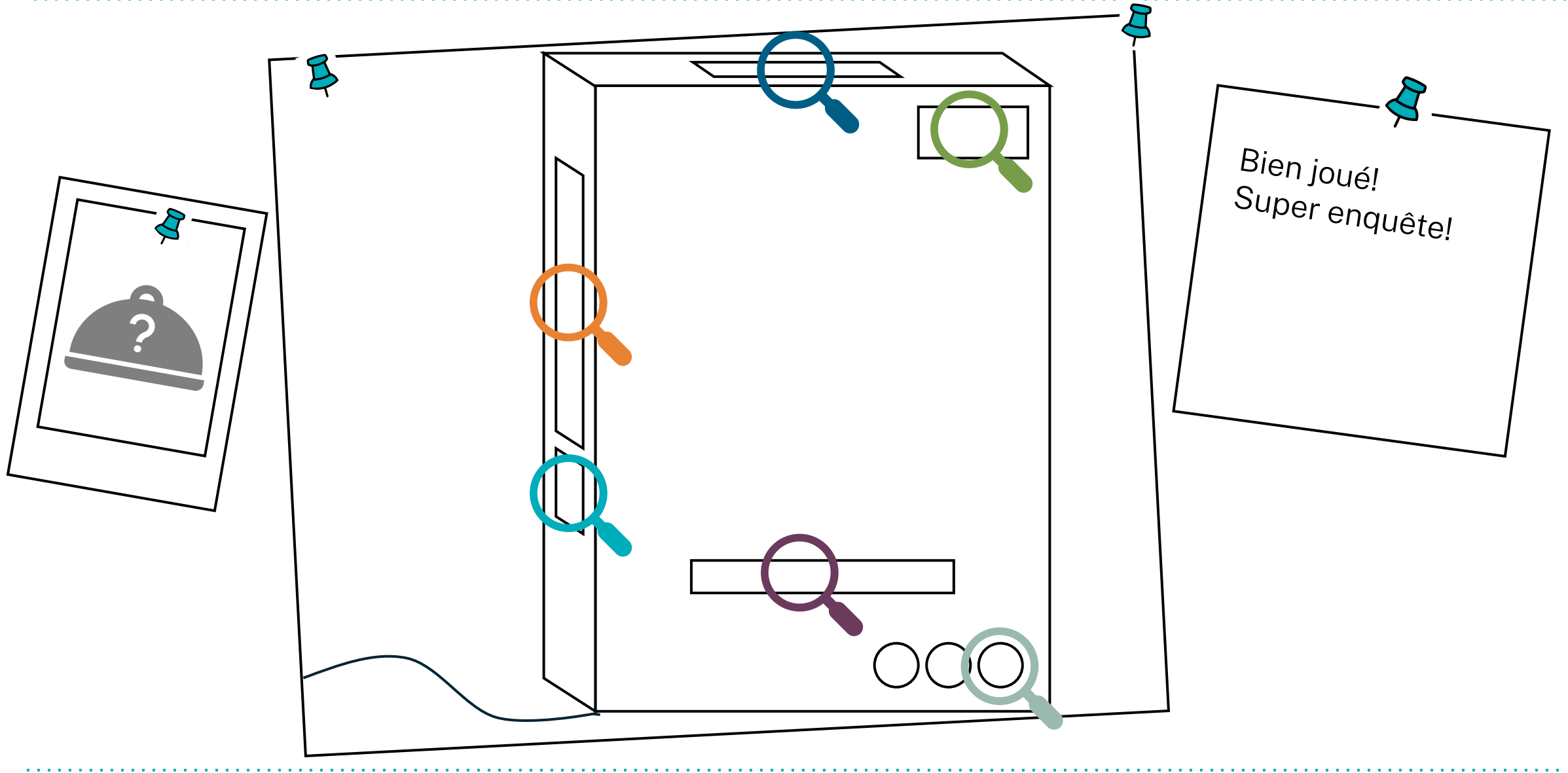
Cliquez sur la loupe pour examiner chaque étiquette alimentaire manquante.



Symboles de certification

Indique à la personne qui fait ses achats si :

- un aliment est sûr pour certaines allergies ou conditions médicales.
- l'aliment correspond à ses croyances et valeurs



Bien joué!
Super enquête!

Activité « Construire une boîte de céréales »

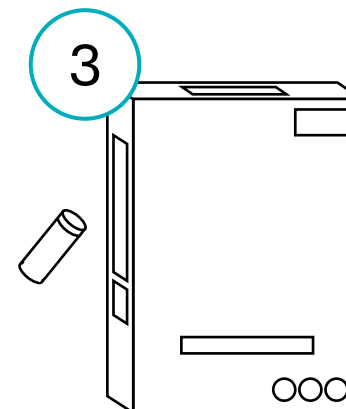
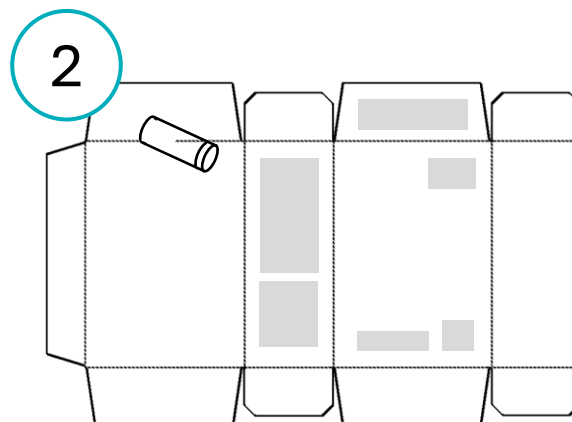
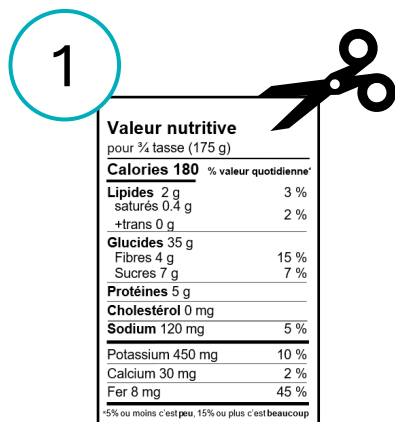
Feuille d'activités « Construire une boîte de céréales »

Maintenant que nous en savons plus sur les étiquettes alimentaires, créons un modèle pour enquêter davantage!

1. Découpez le modèle de boîte et les étiquettes sur votre feuille d'activités.
2. Collez chaque étiquette à sa place sur la boîte.
3. Pliez sur les lignes pointillées du modèle de boîte et collez-les ensemble.



Sarah



Prime : Trouvez et entourez les stratégies de marketing alimentaire utilisées sur la boîte à collations.



Salut, détective Frank. Maintenant que nous avons les renseignements sur l'emballage, poursuivons l'enquête. À quoi devons-nous penser pour choisir la collation de l'équipe?



Sarah



Frank

- Peter a une allergie au lait.
- Hannah doit manger des aliments casher.
- La collation sera mangée la semaine prochaine, donc elle devra rester fraîche jusque-là.
- La collation doit pouvoir se conserver sans danger dans un placard frais et sec.

Nous avons besoin d'aide pour savoir quelles étiquettes nous indiqueront si cette collation convient à toute l'équipe.



Sarah



Peter a une allergie au lait. Quelle étiquette nous indique si cette collation contient du lait?



Sarah

Regardez la mention d'allergènes sur la boîte de céréales. Notre collation est-elle sûre pour que Peter puisse la manger?

Mention d'allergènes



Peter a une allergie au lait. Quelle étiquette nous indique si cette collation contient du lait?



Sarah

Regardez la mention d'allergènes sur la boîte de céréales. Notre collation est-elle sûre pour que Peter puisse la manger?

Mention d'allergènes



INGRÉDIENTS : Avoine en grains entiers, sucre, huile de soja, purée de fraises, sel, tocophérols (ajoutés pour préserver la fraîcheur). Vitamines et minéraux : Fer, zinc, vitamine B9 (acide folique), vitamines B12, vitamines D.
Contient : Soja.



Sarah

Le lait ne se trouve pas sous les mentions d'allergènes. Ce produit est sûr, Peter peut le manger.

Mention d'allergènes



INGRÉDIENTS : Avoine en grains entiers, sucre, huile de soja, purée de fraises, sel, tocophérols (ajoutés pour préserver la fraîcheur). Vitamines et minéraux : Fer, zinc, vitamine B9 (acide folique), vitamines B12, vitamines D.
Contient : Soja.



Hannah doit manger des aliments casher. Quelle étiquette nous indique si cet aliment est casher?



Sarah

Regardez le logo de certification sur la boîte de céréales. Notre collation est-elle adaptée pour que Hannah puisse la manger?



Hannah doit manger des aliments casher. Quelle étiquette nous indique si cet aliment est casher?

Logos de certification





Sarah

Oui, le produit a une étiquette de certification casher. Ce produit est adapté pour que Hannah le mange.



Hannah doit manger des aliments casher. Quelle étiquette nous indique si cet aliment est casher?

Logos de certification





La collation devra rester fraîche jusqu'à la semaine prochaine. Quelle étiquette nous indique combien de temps l'aliment reste frais?



Sarah

Regardez la date « meilleur avant » sur la boîte de céréales. Notre collation restera-t-elle fraîche jusqu'au 20 janvier 2026?

Date « meilleur avant »



La collation devra rester fraîche jusqu'à la semaine prochaine. Quelle étiquette nous indique combien de temps l'aliment reste frais?



Sarah

Regardez la date « meilleur avant » sur la boîte de céréales. Notre collation restera-t-elle fraîche jusqu'au 20 janvier 2026?

Date « meilleur avant »



Best Before
26 JA 22
Meilleur avant



Sarah

- Oui, ce produit sera frais pour être consommé. Notre collation restera-t-elle fraîche jusqu'au janvier 20, 2026?

Date « meilleur avant »



Best Before
26 JA 22
Meilleur avant



Le seul endroit disponible pour conserver la collation est dans un placard sec et frais. Quelle étiquette nous indique comment conserver correctement l'aliment?



Sarah

Regardez les instructions de conservation sur la boîte de céréales. Pouvons-nous conserver de manière sûr la collation?

Instructions de conservation

Nutriment d'intérêt

Flamingos

Goût fraise!

Céréales roses



Surprise à l'intérieur!

Montre comment un nutriment aide le corps

Sécurité liée aux habitudes alimentaires

Le seul endroit disponible pour conserver la collation est dans un placard sec et frais. Quelle étiquette nous indique comment conserver correctement l'aliment?



Sarah

Regardez les instructions de conservation sur la boîte de céréales. Pouvons-nous conserver de manière sûre la collation?

Instructions de conservation

Nutriment d'intérêt

Flamingos

Goût fraise!

Céréales roses



Surprise à l'intérieur!

Montre comment un nutriment aide le corps

Sécurité liée aux habitudes alimentaires

Peut être conservé à température ambiante.



Sarah

- Oui, le produit peut être conservé en toute sécurité dans le placard.

Instructions de conservation

Nutriment d'intérêt

Flamingos

Goût fraise!

Céréales roses

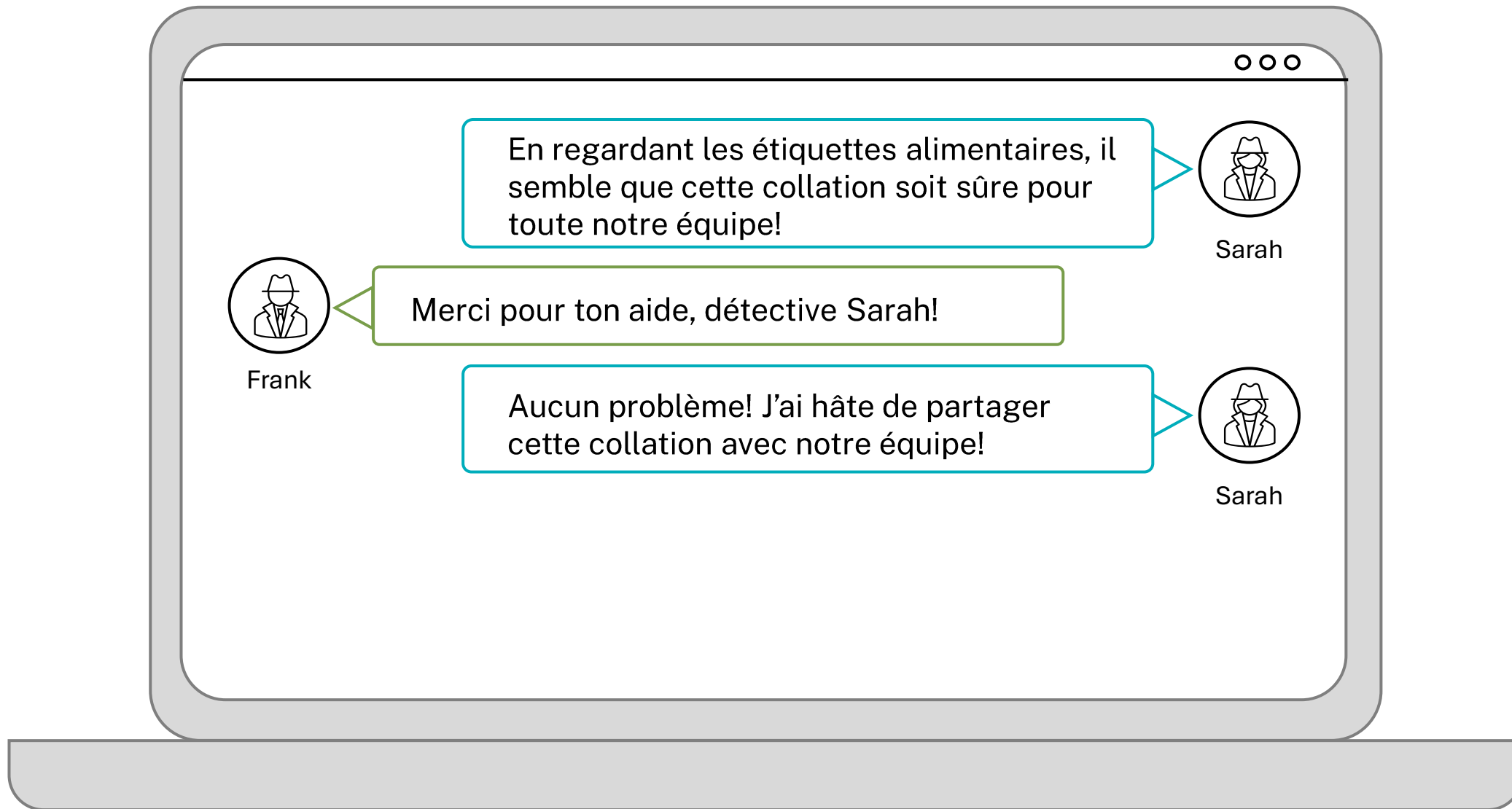


Surprise à l'intérieur!

Montre comment un nutriment aide le corps

Sécurité liée aux habitudes alimentaires

Peut être conservé à température ambiante.



En regardant les étiquettes alimentaires, il semble que cette collation soit sûre pour toute notre équipe!



Sarah



Frank

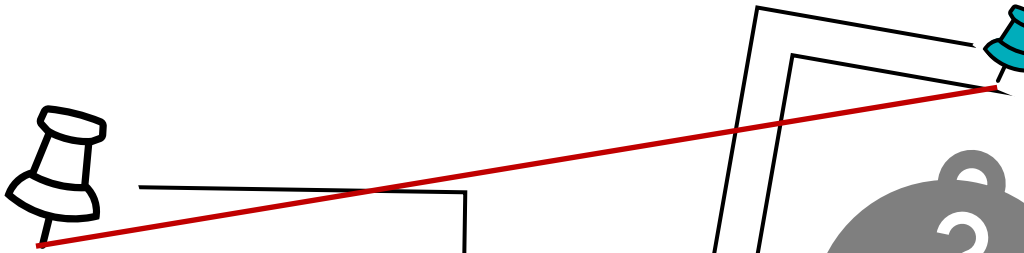
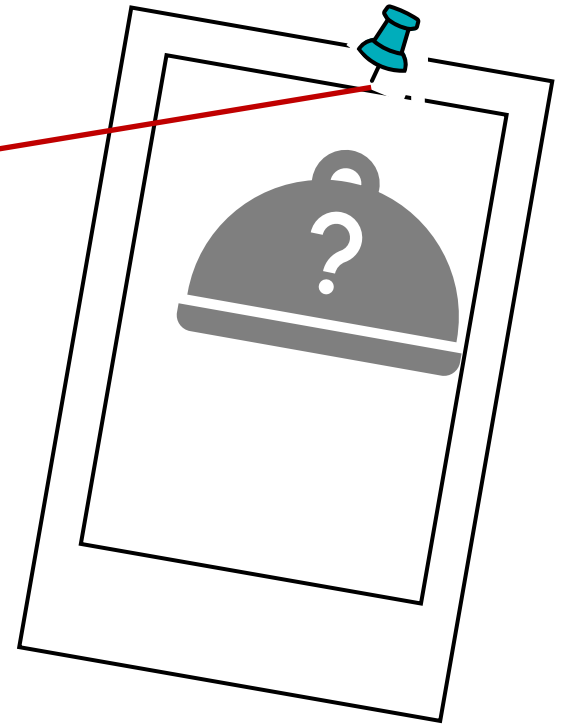
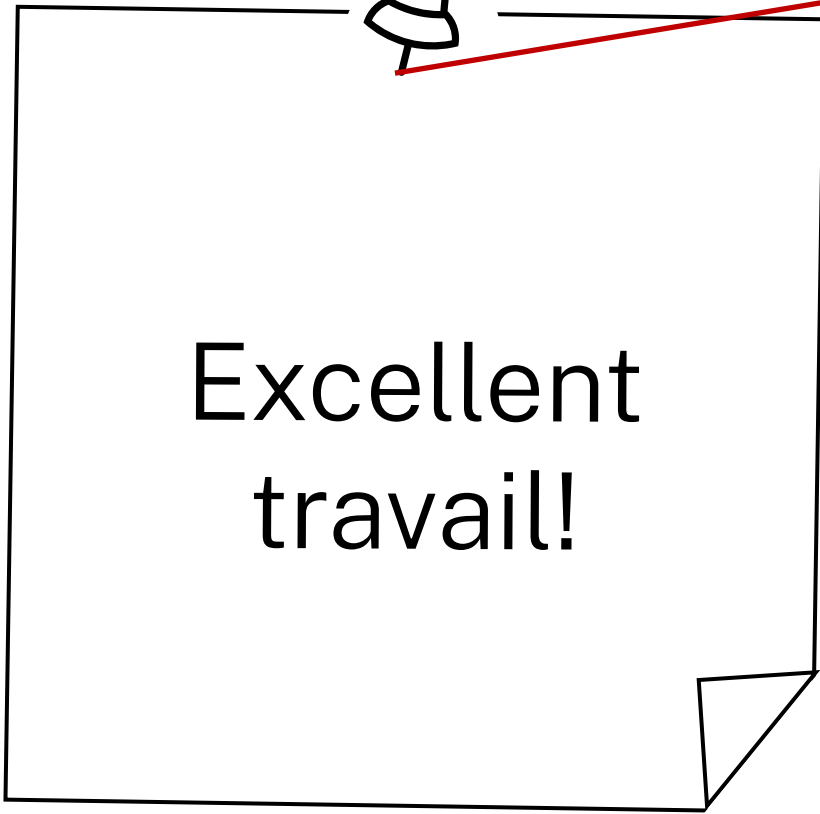
Merci pour ton aide, détective Sarah!

Aucun problème! J'ai hâte de partager cette collation avec notre équipe!



Sarah

ENQUÊTE! ENQUÊTE! ENQUÊTE!



Cette présentation constitue un extrait de l'activité « Détective des emballages alimentaires » provenant des [ressources d'enseignement et d'apprentissage en alimentation et nutrition de 4^e année](#).

Pour obtenir la version PowerPoint de cette présentation, veuillez écrire à l'adresse : publichealth.nutrition@ahs.ca

© 2025 Alberta Health Services, Nutrition Services

Cette œuvre est diffusée sous la [licence Creative Commons Attribution – Non commercial – Share Alike 4.0 International](#). La licence ne s'applique pas aux marques, logos ou contenus d'AHS pour lesquels Alberta Health Services n'est pas titulaire des droits d'auteur. Ce document est donné à titre indicatif uniquement et est fourni « en lieu et état ». Même si tous les efforts raisonnables ont été déployés pour confirmer l'exactitude des informations, Alberta Health Services ne fait aucune représentation ni ne formule aucune garantie, expresse, implicite ou statutaire, relative à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou l'adéquation à un usage particulier de ces informations. Ce document ne remplace en aucun cas les conseils d'un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e). Alberta Health Services décline expressément toute responsabilité quant à l'utilisation de ce document et à toute réclamation, action, demande ou poursuite découlant de cette utilisation.
