

ANNEXE 1 : Comparaison du contenu nutritif

Nom : _____

Date : _____

Compare l'information nutritionnelle sur diverses boîtes de céréales :

Information nutritionnelle : Tableau de comparaison

	par portion de 30 g de céréales		
	« Raisin Bran » de Kellogg	« Corn Flakes » de Kellogg	Une marque de ton choix : _____
Énergie	405 kJ	470 kJ	
Protéines	2,3 g	2,1 g	
Matières grasses	0,5 g	0,2 g	
Glucides	24 g	26 g	
Sucres	8,3 g	2,3 g	
Amidon	12 g	23 g	
Fibres alimentaires	3,5 g	0,8 g	
Sodium	176 mg	215 mg	
Potassium	180 mg	30 mg	
	% de l'apport quotidien recommandé		
Vitamine A	0 %	0 %	
Vitamine D	0 %	0 %	
Vitamine B1	47 %	46 %	
Vitamine B2	2 %	50 %	
Niacine	10 %	8 %	
Vitamine B6	10 %	10 %	
Folacine	8 %	8 %	
Vitamine B12	0 %	0 %	
Pantothénate	7 %	7 %	
Calcium	1 %	0 %	
Phosphore	9 %	1 %	
Magnésium	15 %	1 %	
Fer	29 %	28 %	
Zinc	12 %	1 %	

1. Quelle marque conseillerais-tu à une personne qui veut augmenter son apport quotidien en fibres? _____
2. Quelle marque conseillerais-tu à une personne qui veut réduire sa consommation de sucre? _____
3. Quelle marque contient le plus de sodium? _____
4. Quelle marque contient le plus de matières grasses? _____
5. Pour quelle vitamine l'écart est-il le plus grand? _____

