

Lisez les étiquettes alimentaires



DÉFI

Prenez le temps
de vous renseigner
sur ce que vous
mangez

Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lire « Lisez les étiquettes alimentaires »
2. Créez un plan pour vérifier les étiquettes des aliments lorsque vous faites votre épicerie, cuisinez à la maison ou mangez au restaurant.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Lorsque Raul Robles, un habitant de Californie, avait faim, il prenait un repas rapide. Pas seulement des hamburgers et des frites. Il buvait également deux litres de boisson gazeuse par jour. Il ne pensait pas vraiment à la quantité de calories qu'il consommait. La nourriture était rapide et bon marché.

Mais ce n'était pas durable, et sa santé se détériorait rapidement.

Je pesais 344 livres », raconte Raul.1 « J'étais diabétique, aux prises avec des problèmes d'hypertension artérielle et, en général, malheureux de mon existence.

Quelque chose a dû changer. Après avoir consulté son médecin et suivi un cours de nutrition, Raul a commencé à lire les étiquettes des aliments. Et puis il a eu une révélation...

« J'ai découvert que je mangeais entre 5 000 et 7 000 calories par jour », explique Raul.

Après avoir jeté un coup d'œil attentif aux étiquettes des aliments et à son régime alimentaire, Raul a fait quelques changements. Il a :

Le plaisir des étiquettes alimentaires

Connaissez-vous bien les étiquettes des produits alimentaires? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.

V F

- Un petit emballage de nourriture correspond généralement à une seule portion.
- Il faut éviter ou limiter les aliments riches en lipides saturés, en sucre ajouté et en sodium.
- Les étiquettes alimentaires recommandent aux adultes de consommer environ 3 000 calories par jour.
- Les ingrédients sur une étiquette alimentaire sont classés par quantité, de la plus grande à la plus petite.
- Les fruits et légumes frais ne sont pas étiquetés, mais ils sont pauvres en

Votre résultat? Si vous avez choisi une réponse incorrecte à l'une de ces questions, il serait bon d'en savoir plus sur la façon de lire les étiquettes des produits alimentaires. Les étiquettes des produits alimentaires suggèrent 2 000 calories par jour pour un adulte moyen. Même si une boisson ou un paquet d'aliments est petit, cela ne signifie pas qu'il s'agit d'une portion unique.

Réponses : 1. Faux. 2. Vrai. 3. Faux. 4. Vrai. 5. Vrai.

- arrêté de boire des boissons gazeuses diététiques et de manger des repas rapides.
- commencé à manger beaucoup plus de fruits et de légumes. Added regular exercise to his daily routine
- ajouté à sa routine quotidienne de l'exercice régulier
- lu les étiquettes de tous les aliments

Petit à petit, il a commencé à faire pencher la balance du bon côté. Pendant deux ans, il a lu les étiquettes des aliments, noté tous les éléments de son régime et fait de l'exercice régulièrement.

« J'ai perdu plus de 150 livres », dit Raul. « Je compte toujours mes calories, je fais régulièrement de l'exercice et je profite vraiment de ma vie maintenant. »

Vidéo:
Comment
lire une étiquette
alimentaire
<https://tinyurl.com/4f8f9eky>

Voulez-vous améliorer votre régime alimentaire et votre santé? Relevez le défi santé d'un mois qui consiste à lire les étiquettes des aliments.