

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides, des astuces et des idées sorties pour toute la famille.

Un peu de lecture !

Il n'est pas facile de décrypter les emballages alimentaires tant il y a d'informations. Souvent, on ne les regarde même plus.

Pourtant, ils donnent de précieux renseignements sur la provenance et la qualité du produit. Savez-vous que certaines mentions sont même obligatoires ?

Focus sur ces mentions obligatoires

Dénomination de vente

Poids net

Pays d'origine ou lieu de provenance

Marque d'identification pour les denrées d'origine animale

Point vert

Nom et adresse de l'exploitant

Conditions de conservation ou d'utilisation

Date de consommation

Mode d'emploi

Liste des ingrédients classée par ordre décroissant.

Indication sur la présence éventuelle d'allergènes dans le produit.

Allégation nutritionnelle

Valeur énergétique

Différentes quantités : MG et AGS, glucides et sucres, protéines et sel

Système d'étiquetage complémentaire ou code couleur

Mentions facultatives

	Pour 100 g	Pour 1 part (380 g)	Pour 1 part % des AR*
Energie	482 kJ / 110 kcal	1756 kJ / 418 kcal	21 %
Matières grasses dont acides gras saturés	2,3 g / 0,8 g	8,8 g / 3,0 g	13 % / 15 %
Glucides dont sucres	12,8 g / 3,0 g	48,6 g / 11,4 g	19 % / 13 %
Fibres alimentaires	6,4 g	24,3 g	/
Protéines	7,9 g	30 g	60 %
Sel	0,4 g	1,5 g	25 %

* apport de référence pour un adulte-type 8 400 kJ / 2 000 kcal

1756 kJ / 418 kcal	mat. gr. 8,8 g	saturés 3,0 g	sucres 11,4 g	sel 1,5 g
21%*	13%*	15%*	13%*	25%*

Pour 100 g : 482 kJ / 110 kcal

* apport de référence pour un adulte-type (8 400 kJ / 2 000 kcal)

Poids net : 980 g : 1 part

Service Information Consommateur Marque Plus BP 71 - 75116 PARIS cedex

Bon à savoir

Parmi plusieurs produits similaires, vous pouvez comparer et choisir celui dont la teneur en sucres (glucides simples) et en gras (lipides ou acides gras saturés) est la plus faible.

Un aliment est considéré comme gras s'il contient plus de 10 g de lipides pour 100 g, et peu gras si les lipides représentent moins de 3 g.

Le tableau nutritionnel présent sur les emballages alimentaires a une valeur informative mais ne doit pas systématiquement conditionner votre consommation.

Manger varié reste la clé d'une alimentation saine et équilibrée

FOCUS SUR LE GOÛTER

Le goûter de l'après-midi est un moment important dans la journée de l'enfant.

C'est un vrai petit repas qui lui permettra de se détendre après une journée bien remplie.

Prendre un goûter unique et équilibré permet d'éviter le grignotage avant le dîner.



À l'extérieur



Une briquette de lait, une barre de céréales et/ou une compote à boire

À la maison



Un sachet de biscuits secs et un yaourt aux fruits



Un yaourt à boire et un sachet individuel de biscuits type barquettes aux fruits

OU



Une tranche de pain avec un morceau de fromage et/ou un fruit de saison



OU

Une briquette de jus de fruits (100% pur jus) et un petit sachet de biscuits secs

OU



Une tranche de pain avec 2 carrés de chocolat et/ou un jus de fruits (frais ou 100% pur jus)



Les chips, bonbons, gâteaux apéritifs (...) sont à consommer lors de fêtes.

Leur prise doit rester occasionnelle.



Vrai ou faux ? : La figue



1 / La figue est récoltée de septembre à octobre : 3 / La figue est appelé « faux-fruit »

Vrai ou Faux

Vrai ou Faux

2 / Il en existe plus de 750 espèces :

4 / La figue est le fruit le plus anciennement domestiqué :

Vrai ou Faux

Vrai ou Faux

Réponses : 1 - Faux de juin à octobre / 2 - Vrai / 3 - Vrai : les « vrais-fruits » sont les petites graines appelés « akènes » qui sont enfermées dans la figue / 4 - Vrai.

Le mois de septembre signe le retour des activités physiques en club. N'hésitez pas à découvrir les différentes associations saint-martinoises à l'occasion de la **Fiest' Assos le 10 septembre**.

Et, pour tester une activité, pensez à vous rapprocher des associations qui vous proposent très souvent deux cours d'essai gratuits.

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Septembre 2016 - N°23



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr