



Des ingrédients pour un avenir plus sain... et gagnant avec les produits Lassonde!

Le thème du Mois de la nutrition 2022 est « **Découvrez le pouvoir des aliments : les ingrédients d'un avenir plus sain** ». Depuis plus de 40 ans, Les diététistes du Canada font la promotion du Mois de la nutrition, devenu une occasion d'accroître la sensibilisation et l'éducation en matière de nutrition.

Qu'on soit un professionnel des services alimentaires ou un consommateur, il est souvent difficile de comprendre et d'interpréter l'information nutritionnelle sur les étiquettes de produits. Cet événement fournit une excellente occasion d'explorer davantage les aspects clés des ingrédients au sein de notre approvisionnement alimentaire ainsi que les implications actuelles et à l'avenir. Pour plus d'informations et d'outils sur la campagne du Mois de la nutrition de cette année, visitez nutritionmonth2022.ca et/ou unlockfood.ca.

En 2016, le Règlement sur les aliments et drogues a été mis à jour par Santé Canada afin de faciliter la compréhension et l'interprétation des renseignements figurant sur les étiquettes. Celui-ci comprend des améliorations au tableau de la valeur nutritive et de la liste des ingrédients, sur la base des dernières preuves scientifiques. Les manufacturiers ont jusqu'au 15 décembre 2022 pour finaliser ce processus.

Tableau de la valeur nutritive

Le Tableau de la valeur nutritive mis à jour utilise une police plus grande et est plus facile à lire. La liste des nutriments a été mise à jour afin d'inclure le potassium.

Information sur la taille des portions

La taille des portions a été normalisée afin de pouvoir comparer plus facilement les étiquettes de produits similaires. Par exemple, dans un produit de jus en vrac, la portion indiquée est 250 mL (1 tasse), même si la portion réellement servie au patient ou au résident peut différer.





Pourcentage de la valeur quotidienne (%VQ)

Le pourcentage de la valeur quotidienne (%VQ) a été mis à jour pour refléter les preuves scientifiques actuelles. Une mention est désormais ajoutée au bas de l'étiquette pour indiquer que «5 % ou moins, c'est peu, 15 % ou plus, c'est beaucoup». Cette mention était souvent difficile à comprendre par le passé, car certains nutriments figurant sur les anciennes étiquettes n'indiquaient que le % de la valeur quotidienne. Le tableau de la valeur nutritive actualisé fournit désormais les nutriments réels pour le calcium et le fer.

Ingrédients

Les ingrédients continuent d'être énumérés selon l'ordre décroissant de leur concentration dans le produit. Avec la nouvelle réglementation, les sucres fournissent le nom réel du sucre indiqué entre parenthèses. Les colorants alimentaires utilisés, qu'ils soient naturels ou artificiels, doivent également utiliser leur nom réel. Les allergènes sont aussi inclus dans cette liste.



Allégations nutritionnelles

Les allégations nutritionnelles comprennent des types d'informations fournies sur les étiquettes, à savoir les allégations nutritionnelles et les allégations de santé. Ces deux types d'informations sont facultatifs pour le manufacturier. Certains critères ont été établis par Santé Canada pour pouvoir faire une allégation nutritionnelle. Par exemple, selon la quantité de fibres par portion, le produit pourrait être étiqueté comme «source de fibres», «source élevée de fibres» ou «source très élevée de fibres».

Le Service alimentaire Lassonde a effectué les changements requis en matière d'étiquetage nutritionnel au cours des dernières années. Voici un exemple de Fairlee® Peach with Fibre indiquant 5 grammes de fibres (15 % de la VQ) par portion de 250 mL, ce qui justifie l'allégation «source élevée de fibres».

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 cup / pour 1 tasse (250 mL)	
Calories 40	% Daily Value*
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	0 %
Carbohydate / Glucides 13 g	
Fibre / Fibres 5 g	18 %
Sugars / Sucres 7 g	7 %
Protein / Protéines 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 5 mg	1 %
Potassium 10 mg	1 %
Calcium 20 mg	2 %
Iron / Fer 0 mg	0 %
Vitamin C / Vitamine C 70 mg	78 %

- ← **Nouveau** — Portion normalisée pour les breuvages en vrac
- ← **Nouveau** — Calories dans une fonte plus grosse
- ← **Nouveau** — Les sucres sont déclarés
- ← **Nouveau** — Le potassium est maintenant déclaré
- ← **Déclaration de vitamine C facultative**

BÉNÉFICES

- Faible en calories
- Riche en fibres / 5 g de fibre par 250 ml
- Moins de 10 g de sucre par portion
- Excellente source de Vitamine C
- Sans gluten
- Sans gras

PRODUIT

CODE PRODUIT

Fairlee Pêche avec fibre (6 x 1,89 L)

10067311557804

Vous voulez en savoir plus sur les changements apportés par Santé Canada à l'étiquetage nutritionnel?

Santé Canada offre un excellent cours en ligne, gratuit et autodidacte, sur l'étiquetage nutritionnel comprenant six modules, dont: Étiquetage des aliments au Canada, Tableau de la valeur nutritive, Information sur la taille des portions, % de la valeur quotidienne, Ingrédients et Allégations nutritionnelles. Voir les détails ci-dessous.

References:
• Site web des Diététistes du Canada: www.NutritionMonth2022.ca
• Santé Canada, Le cours en ligne sur l'étiquetage nutritionnel, Le cours en ligne sur l'étiquetage nutritionnel - Canada.ca

