

### Séance 4 : Les informations nutritionnelles

Par 2 ou 3, choisir 5 emballages d'aliments différents et remplir le tableau comme dans l'exemple

Nom du produit	Famille d'aliments (viande, produit laitier, féculent...) → Voir leçon séance 2 pétales de la fleur	type d'aliments (bâtisseur, fonctionnel...) → Voir leçon séance 2 couleurs pétales de la fleur	Nutriments présents	Les 2 nutriments les + importants pour 100g de produit	A quelle fréquence doit-on en consommer par jour ? → voir diapo repères PNNS
<i>barre chocolatée Mars</i>	<i>produits sucrés</i>	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lipides</li> <li>- glucides</li> <li>- protéines</li> <li>- sel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- glucides</li> <li>- matières grasses (lipides)</li> </ul>	<i>en limiter la consommation</i>

