

ATELIER

Mettre son grain de sel...

- 1 – **Rangez** la collection d'aliments proposée selon leur teneur en sel.
- 2 – À l'aide des étiquettes figurant sur les aliments et/ou du tableau, **modifiez** votre proposition initiale si besoin.
- 3 – Pour chaque aliment, **calculez** le nombre de sachets de sel de 0,8 g contenus dans 100 g ou 100 ml.
- 4 – En vous appuyant sur les informations données ici, quels aliments faut-il réduire dans la collection proposée?
- 5 – Proposez une **trace** que vous mettrez en scène.

ATELIER

Casser du sucre sur le dos...

1 – **Rangez** la collection d'aliments proposée selon leur teneur en sucre.

2 – À l'aide des étiquettes figurant sur les aliments et/ou du tableau, **modifiez** votre proposition initiale si besoin.

3 – Pour chaque aliment, **calculez** le nombre de morceaux de sucre contenus dans 100 g ou 100 ml.
https://fr.wikipedia.org/wiki/Sucre_en_morceaux

4 – En vous appuyant sur les informations données ici : quels aliments faut-il réduire dans la collection proposée?

5 – Proposez une **trace** que vous mettrez en scène.

RANGER CES PRODUITS DU MOINS SALÉ AU PLUS SALÉ.

Nom du produit	Sel (g) Hypothèses	Sel (g) Vérification	Pour 100 g
Huile d'olive extra 100 ml			
Blanquette de poulet 300 g plat préparé			
Chocolat 1 100 g			
Crevette décortiquées 100 g			
Comté 15 mois 100 g			
Chips 100 g			
Wrap légumes grillés fromage de chèvre 100g			
Parmentier poisson à la ciboulette plat préparé 300g			
Tartinade de saumon fumé 100 g			
Sel marin plantes et légumes frais 100 g			
Cancoillotte 100 g			
Café soluble 100 g			
Chocolat 2 100 g			
Crackers emmental graines de courges bio 100g			
Jus de fruits 100 ml			
Cœur de filet de saumon Atlantique fumé 100 g			
Escargots de Bourgogne 100g			
Yaourt 100 g			
Fromage 1 100 g			
Fromage 2 100 g			
Petit pois en conserve 100 g			
Fromage blanc 100 g			
Soda 100 ml			
Cornichons Aigres-doux 100 g			
Petit beurre Bio 100 g			
Saucisson 100 g			
Biscuits chocolat au lait 100 g			

Nom du produit	Sel (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)
Huile d'olive extra 100 ml	0	0	0
Blanquette de poulet 300 g plat préparé	2,5	48	0,6
Chocolat 1 100 g	0,17	52	51
Crevette décortiquées 100 g	1,6	0	0
Comté 15 mois 100 g	0,9	0	0
Chips 100 g	2,01	65,1	6,2
Wrap légumes grillés fromage de chèvre 100g	1,24	24	2,5
Parmentier poisson à la ciboulette plat préparé 300g	3,17	31,5	3,3
Tartinade de saumon fumé 100 g	1,5	5,3	2,1
Sel marin plantes et légumes frais 100 g	93,6	2,5	1,5
Cancoillotte 100 g	1,3	0,5	0,5
Café soluble 100 g	0,23	9,1	9,1
Chocolat 2 100 g	0,12	61	60
Crackers emmental graines de courges bio 100g	1,9	48	2,7
Jus de fruits 100 ml	0	11	11
Cœur de filet de saumon Atlantique fumé 100 g	2,9	<0,5	<0,5
Escargots de Bourgogne 100g	0,73	1	<0,2
Yaourt 100 g	0,13	12,7	12,7
Fromage 1 100 g	1,11	0,5	0,5
Fromage 2 100 g	1,2	3,2	<0,2
Petit pois en conserve 100 g	0,42	11	3,6
Fromage blanc 100 g	0,1	3,3	3,3
Soda 100 ml	0,12	9,5	9,4
Cornichons Aigres-doux 100 g	1,6	4,9	4,7
Petit beurre Bio 100 g	0,01	69	16
Saucisson 100 g	4,4	2,2	0,6
Biscuits chocolat au lait 100 g	0,2	68	32

Vers la lecture d'étiquettes . Apprendre à repérer les informations sur les divers produits achetés.
Utiliser le nutri-score : <https://www.mangerbouger.fr/PNNS>