

LES BONNES RAISONS DE DÉFINIR LE NUTRI-SCORE SUR 100g ET NON PAR PORTION

Certes on ne mange pas 100 g de fromage ou de 100 g de mayonnaise, mais le choix de se référer à 100 g n'est pas un hasard.

LA PORTION PROPRE À CHAQUE INDIVIDU

En fonction de ses caractéristiques et de son mode de vie (âge, sexe, grossesse, activité physique...), chaque individu a des besoins énergétiques propres.

DÉFINIR UNE PORTION UNIQUE POUR TOUS N'A PAS DE SENS !



UNE RÉFÉRENCE STANDARD

Le **NUTRI-SCORE** simplifie la compréhension du tableau nutritionnel (présent sur la face arrière des emballages). Ce tableau, rendu obligatoire par la réglementation européenne*, affiche les données pour 100 g.

*Règlementation INCO = Information du consommateur

ON COMPARE BIEN LES PRIX AU KILO MÊME SI ON N'ACHÈTE PAS UN KILO !

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g

Energie	1514 kJ (362 kcal)
Matières grasses	2,4 g
dont acide gras saturés	0,7 g
Glucides	79 g
dont sucres	<0,5 g

CHAQUE FABRICANT INDIQUE SA PORTION

Lorsqu'une portion est indiquée sur l'emballage, elle est définie par le fabricant. On constate que ces portions sont généralement plus petites que celles consommées, ce qui minimise aux yeux des consommateurs les quantités de calories, sel, sucre, gras réellement ingérées.

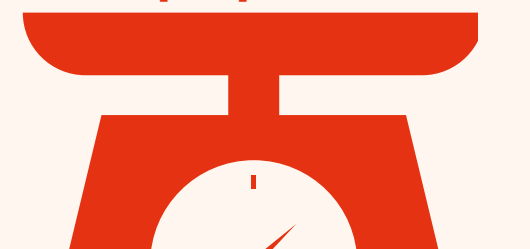


Il suffit de regarder les céréales. Quel adolescent ne met que 30 g dans son bol ? En réalité, c'est plutôt 60-80 g.

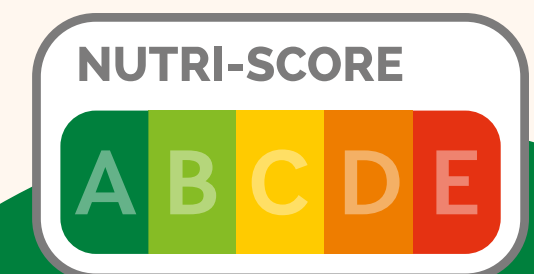
Selon les fabricants, pour un même produit, la taille des portions peut considérablement varier.

RESPECTER UNE PORTION EST COMPLIQUÉ SI ON N'A PAS DE BALANCE À CÔTÉ !

Pour une pizza on trouve des portions de 123 g, 200 g, 400 g, les comparer ainsi ne serait pas pertinent !



GRÂCE AU DÉNOMINATEUR COMMUN DE 100 g (OU 100 ML POUR LES LIQUIDES), TOUT LE MONDE PEUT RAPIDEMENT COMPARER DES PRODUITS QUI SE RESSEMBLENT.



UN OUTIL DE SANTÉ PUBLIQUE