

Sciences de la santé | Health Sciences
Université d'Ottawa | University of Ottawa



uOttawa

L'Université canadienne
Canada's university

www.sante.uOttawa.ca | www.health.uOttawa.ca



Chefs de file en **Santé**
Leaders in **Health**



uOttawa

STIE LYNE













WORLD

the
WILSONS
THE HUB
SOUTH COURT

the Sale

SUNY



Calo Display

MOTHERS IN M...





SPORTS NUTRITION



- Re-energize your muscles with carbohydrate-rich foods for maximum energy
- Re-build your bones and muscles with proteins and other essential nutrients found in low fat milk products, meats and alternatives
- Re-oxygenate your muscles with iron and protein found in meats, leafy green vegetables, fortified grains and cereals
- Re-vitalize your muscles with antioxidant vitamins and minerals found in brightly coloured fruits and vegetables
- Re-hydrate your body with water and other fluids before, during and after physical activity
- Limit beverages with caffeine and alcohol



True or False: (10 points)

Fresh vegetables and fruits like potatoes, grapes and bananas must have a nutrition facts panel with the nutrition information.

True or False: (10 points)

A Nutrition Facts table is a table that provides information on 13 nutrients included in food products given a specific serving size.

Combien de portions du groupe de Produits céréaliers du document Manger bien avec le Guide alimentaire canadien avez-vous si vous mangez un sandwich composé de deux tranches de pain de blé entier?



Agencez chacune des allégations suivantes au groupe d'aliments approprié.

Allégations :

1. Source de fibres
2. Source très élevée de fibres

Groupe(s) d'aliments :

- A. 1 tranche de pain de blé entier, 1 orange, 1 bol de gruau
- B. 1 bol de riz, 1 beignet, 4 biscuits sués

Vrai ou faux : (10 points)

Les légumes et les fruits frais, comme les pommes de terre, les raisins et les bananes, doivent comporter un tableau de la valeur nutritive présentant l'information nutritionnelle.

True or False: (10 points)

There is no difference between a Nutrition claim and a Health claim.

You are hungry and need a snack. You are trying to eat lower fat foods. You choose to have yogurt. Select the product that is lower in fat.

Nutrition Facts		Nutrition Facts	
1	2	1	2
Calories 100	Calories 100	Calories 100	Calories 100
Total Fat 1g	Total Fat 2g	Total Fat 1g	Total Fat 2g
Sodium 100mg	Sodium 100mg	Sodium 100mg	Sodium 100mg
Total Carbohydrate 20g	Total Carbohydrate 20g	Total Carbohydrate 20g	Total Carbohydrate 20g
Protein 10g	Protein 10g	Protein 10g	Protein 10g

Vrai ou faux : (10 points)

Vous remarquez une allégation nutritionnelle sur une étiquette d'aliment: "Source de magnésium". Le magnésium apparaîtra au tableau de la valeur nutritive.



Ingredients /
Pâches

Vous essayez de réduire la quantité de sodium présente dans votre alimentation. Vous comparez trois emballages de grains. En vous servant de % de la valeur quotidienne ou de la teneur (mg) comme référence, choisissez le produit qui contient le plus faible teneur en sodium par portion de 50 g.

1	2	3
Calories 100	Calories 100	Calories 100
Total Fat 1g	Total Fat 2g	Total Fat 1g
Sodium 100mg	Sodium 100mg	Sodium 100mg
Total Carbohydrate 20g	Total Carbohydrate 20g	Total Carbohydrate 20g
Protein 10g	Protein 10g	Protein 10g

Vous avez faim et décidez de vous préparer deux sandwichs au thon.

Quel pourcentage de la valeur quotidienne de fer obtiendrez-vous de thon dans les deux sandwichs si vous utilisez la boîte de conserve complète de thon?

- A. 10%
- B. 5%
- C. 20%
- D. 50%

About how many (mL) of orange juice do you need to get 100 mg of vitamin C?



Match each label with the appropriate nutrition claim.

Claims:

1. Source of fibre
2. High source of fibre
3. Very high source of fibre

Labels:

- A. Label with 4.0 g of fibre per 50 g
- B. Label with 2.0 g of fibre per 50 g
- C. Label with 8 g of fibre per 50 g

Agencez chacune des allégations nutritionnelles suivantes à l'allégation santé qui y correspond.

Agencez les éléments nutritifs suivants à l'allégation santé qui y correspond.

Santés:

1. Bonne protéine
2. Une source, grande
3. Calcium, vitamines D

Éléments nutritifs:

- A. Une allégation santé qui indique la teneur en sodium de 100 mg
- B. Une allégation santé qui indique une quantité minimale de 40 mg de calcium par portion de 100 g
- C. Une allégation santé qui indique un teneur en protéines de 10 g par portion de 100 g

















Canada's Food Guide in
12 Languages



Text box containing information about the food guide.

Text box containing information about the food guide.



Healthy Eating for
Multicultural Canadians

Eat Well on a Budget

Text box containing information about budget-friendly eating.

Food Court Tours

11:30 am,

1:30 pm,

2:30 pm

& 3:30 pm

Join Us and Enter



2nd





What are you eating?

Nutrition Facts

Total Fat 10g	
Sodium 100mg	
Total Sugar 10g	
Total Protein 10g	

Que dit l'étiquette?

Valeur nutritive

Par 100 ml (1/2 tasse)

Calories	100
Lipides	10 g
Protéines	10 g
Glucides	10 g
Fibres	10 g
Sodium	100 mg
Cholestérol	10 mg
Acides gras saturés	10 g
Acides gras trans	10 g

Pourcentage de la valeur quotidienne

Le pourcentage de la valeur quotidienne sert à classer les nutriments selon une échelle de 0 à 100 %. Il permet donc de comparer la quantité d'un ingrédient contre une norme.

Le Guide des aliments

Always live. Always plus.





CARLTON CARDS CART

EatRight Ontario offers service providers and residents of Ontario a trusted place to go for free nutrition and healthy eating information. Service is available in over 100 languages.

EatRight Ontario



Do you have questions on nutrition and healthy eating?

Connect to Registered Dietitians
at **EatRight Ontario**
toll free: 1-877-510-510-2
www.Ontario.ca/EatRight



Get answers to healthy eating questions, such as...

- Feeding my baby
- Tips for eating on the run
- Feeding picky eaters
- Lowering the risks of chronic diseases
- Supplements and sports
- Nutrient content of foods
- Menu planning and food safety
- And more ...