

Comprendre pour mieux consommer



LES
EMBALLAGES
ALIMENTAIRES



UNE PUBLICATION DE LA
**FÉDÉRATION ROMANDE
DES CONSOMMATEURS**
REJOIGNEZ-NOUS SUR FRC.CH



Il y a longtemps que les petits commerces ont fait place aux supermarchés où chaque client se sert dans les rayons. Pour se démarquer des nombreux autres produits de la concurrence, les emballages alimentaires se sont donc mués en supports publicitaires, avec un design et des messages destinés à capter l'attention.

Pour cibler les acheteurs potentiels, certains emballages alimentaires sont tellement chargés de slogans marketing qu'il devient difficile de trouver les véritables informations nutritionnelles.

Ceremiam's
Choco Leo

Au goût super chocolaté sans conservateurs et sans colorants

Avec du calcium, des vitamines et du fer **Ca+**

Léo et ses amis t'invitent dans leur forêt merveilleuse

Trouve les cinq différences

CONTINUE L'AVENTURE
 et découvre plus de jeux amusants sur www.choco-lion.com

Le petit-déjeuner idéal:

- ✓ contient du bon blé
- ✓ apporte du calcium, des vitamines et du fer
- ✓ donne un délicieux goût chocolaté au lait
- ✓ sans conservateurs et sans colorants

Nutriments totaux		
	par 100g	quantité/jour
Énergie	380kJ	70kcal
Glucides	70g	120g
Protéines	10g	15g
Matières grasses	10g	15g
Acides gras saturés	0,5g	1g
Acides gras monoinsaturés	0,5g	1g
Acides gras polyinsaturés	0,5g	1g
Fibres alimentaires	1,5g	3g
Sodium	1,5g	3g
Cholestérol	0,5g	1g

Nutriments à limiter		
	par 100g	quantité/jour
Énergie	380kJ	70kcal
Glucides	70g	120g
Protéines	10g	15g
Matières grasses	10g	15g
Acides gras saturés	0,5g	1g
Acides gras monoinsaturés	0,5g	1g
Acides gras polyinsaturés	0,5g	1g
Fibres alimentaires	1,5g	3g
Sodium	1,5g	3g
Cholestérol	0,5g	1g

Un emballage contient 12 portions
 (céréales au chocolat pour petit-déjeuner)

100g de céréales contiennent 380 kJ (90 kcal) et 70 g de glucides, dont 10 g de sucres. Les sucres sont des sucres ajoutés. Les sucres ajoutés sont des sucres ajoutés à la fabrication du produit. Les sucres ajoutés sont des sucres ajoutés à la fabrication du produit. Les sucres ajoutés sont des sucres ajoutés à la fabrication du produit.

À consommer de préférence avant le 12/2016

Comprendre pour mieux consommer



TOUS LES DOSSIERS
PÉDAGOGIQUES
FRC SUR LA
CONSOMMATION:
frc.ch/choco-leo

Pour en savoir plus sur ce sujet,
rendez-vous sur:

frc.ch/enfants-malbouffe

Enquêtes FRC:

Malbouffe sur plateau télé | Une analyse des publicités de malbouffe durant les programmes TV destinés aux enfants en Suisse (2012, frc.ch/kiwi2).

De l'art d'emballer les enfants | Une analyse des aliments pour enfants dans les supermarchés (2011).

Comparaisons FRC:

Trop sucrées, les céréales! | Une analyse nutritionnelle comparative des céréales pour enfants (2012, 2013).

Feu rouge sur les en-cas | Une analyse nutritionnelle comparative des goûters préemballés (2013)



UNE PUBLICATION DE LA
**FÉDÉRATION ROMANDE
DES CONSOMMATEURS**
REJOIGNEZ-NOUS SUR FRC.CH

Avec le soutien de:



Promotion Santé
Suisse

CLASS Conférence Latine
des Affaires
Sanitaires et Sociales