Savoir lire les emballages des produits

Beaucoup d'informations sont écrites sur les emballages des produits achetés dans les magasins ou sur des panneaux placés à côté. Les déchiffrer te permet de mieux connaître les produits et de mieux choisir ceux qui t'intéressent.

La date de péremption

Selon le type d'aliment, il est marqué soit qu'il est déconseillé de consommer le produit après cette date, soit qu'il ne faut absolument plus manger le produit après cette date.

Les ingrédients

Tous les ingrédients qui composent le produit sont indiqués sur l'emballage. Ils sont classés du plus gros en quantité au plus petit.

Les labels

Il peut y avoir différents labels sur les produits (label « AB », « label rouge », « AOC »...). Ces labels signifient que ces produits ont une qualité particulière. Par exemple, le label AB montre que l'aliment est issu de l'agriculture biologique. Cela veut dire qu'il a été fabriqué sans utiliser de pesticides. C'est mieux pour l'environnement et pour la santé.

Le volume ou poids net

C'est le volume ou le poids de l'aliment, sans l'emballage.

Dico

Label : logo (signe dessiné) apposé sur un produit pour en garantir l'origine ou la qualité.

Pesticide : produit chimique qui protège les cultures des insectes ou des maladies.