

5- Lire les étiquettes

Les labels

Un label est un signe officiel placé sur un produit pour garantir une certaine qualité, une origine ou un respect des règles



AOP: Appellation d'Origine Protégée

↳ Il garantit que tout a été fait dans une région avec un savoir-faire local.



IGP: Indication Géographique Protégée

↳ Une partie de la fabrication a lieu dans une région précise



AB: Agriculture Biologique

↳ Dans le respect du vivant.

~~OGM~~ ~~PESTICIDES~~



Score: Il indique si c'est un aliment nutritif

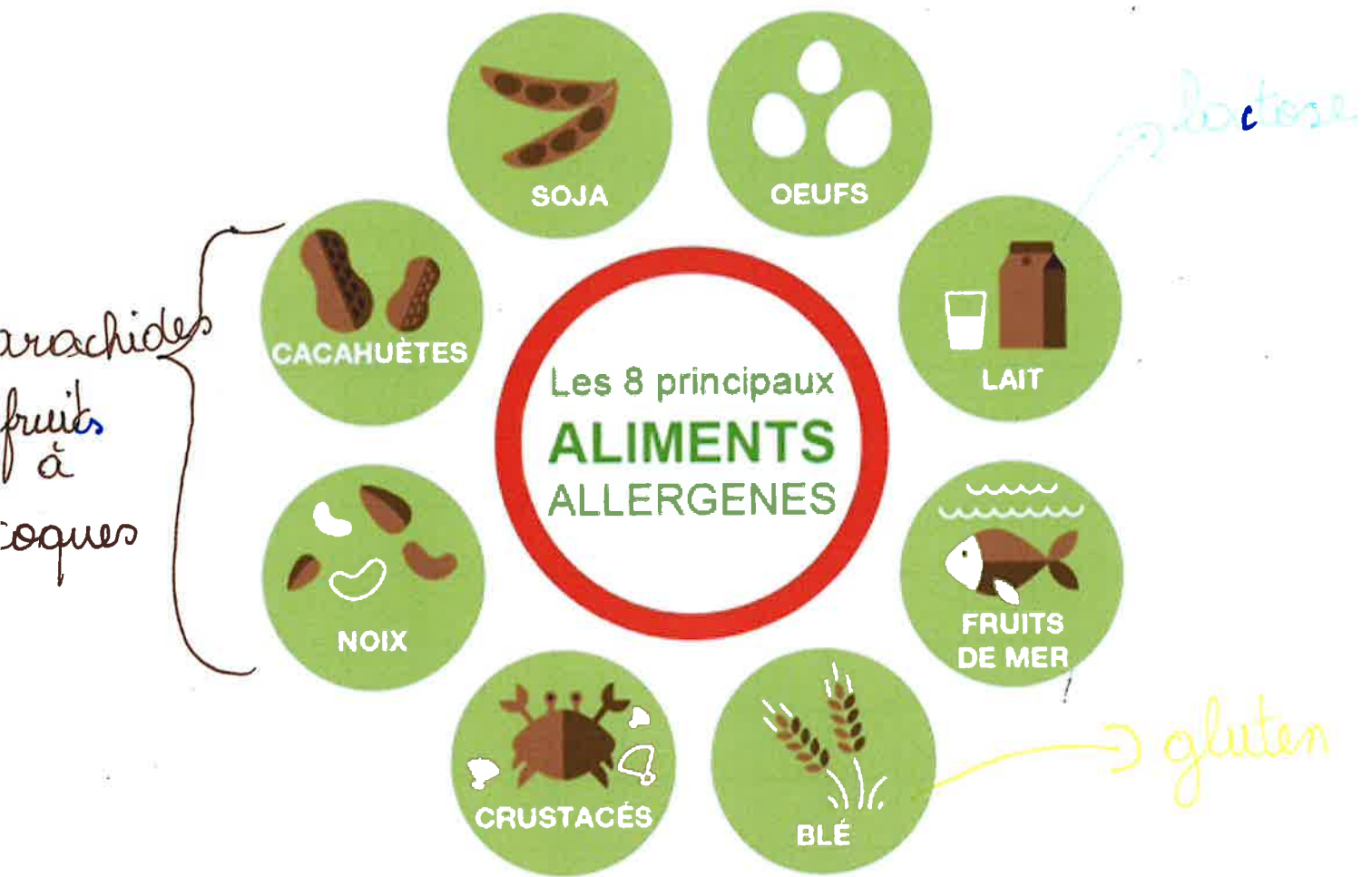
est le meilleur

est le moins bon

Les allergènes

Un allergène est une substance qui peut provoquer une allergie chez certaines personnes.

Le corps réagit comme s'il était attaqué



Si une personne allergique en mange elle peut :

- avoir des boutons
- de la toux
- des démangeaisons
- la gorge qui gonfle
- avoir des maux de ventre
- ...

Hygiène et conservation des aliments

Pour éviter les maladies, il faut respecter des règles d'hygiène :

- Se laver les mains
- Laver les fruits et légumes
- Conserver les aliments au bon endroit (frigo, congélateur, dans le noir...)
- Respecter les cuissons.
- Vérifier les dates sur les emballages.



↳ A consommer de préférence avant...
Indique une date de qualité après
l'aliment perd en goût et en texture.



A consommer jusqu'au ... indique
une date limite après l'aliment peut
être dangereux.