2. L'alimentation : lire les étiquettes

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



Nutri-Score

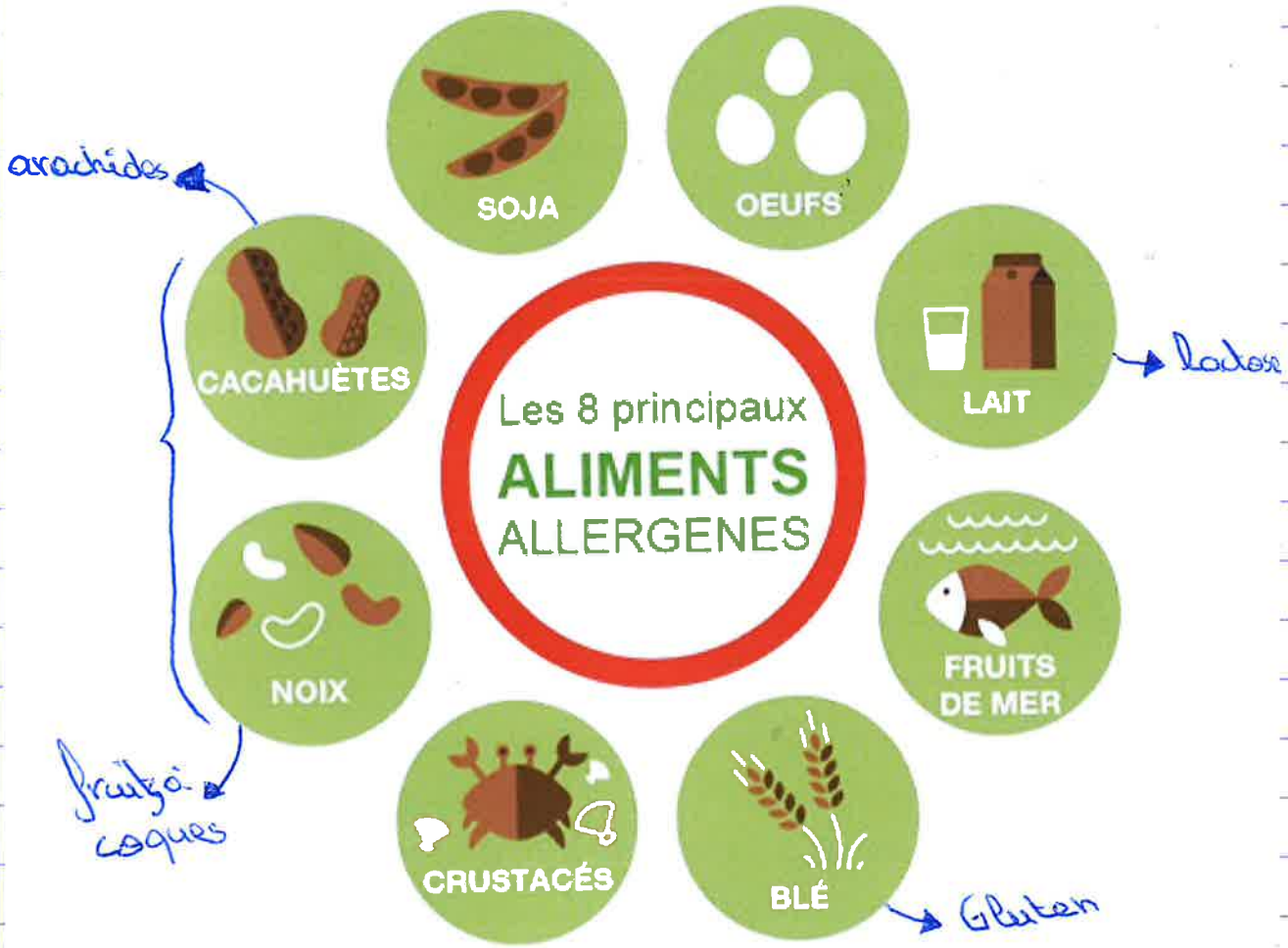
→ Il indique si un aliment est nutritif

A est le meilleur

E est le moins bon

3. L'alimentation : 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
- des démangeaisons
- la gorge qui gonfle
- des maux de ventre...

4. L'alimentation : hygiène et conservation des aliments

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

- se laver les mains
- laver les fruits et les légumes.
- conserver les aliments au bon endroit (frigo, le congélateur, dans le noir ...)
- respecter les cuissons
- vérifier les dates de péremption





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



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