

Atelier : SEL

Durée : 1H

Objectifs :

- Pouvoir faire des choix éclairés sur ses consommations du point de vue de la composition en sel

Matériel :

- Emballages alimentaires
- Sachets de sel de 1g (ou étiquettes)
- Pots opaques
- Balance
- Cuillère à café
- Sel

Déroulement	Durée	Objectifs spécifiques	Trame animateur	Supports
Etape 1 : Recueil des représentations	10'	<ul style="list-style-type: none">• Faire émerger les représentations sur le sel	<p>« <i>Ou trouve-t-on du sel dans notre alimentation ?</i> »</p> <p>L'animateur pose cette question aux participants. L'objectif est de faire émerger leurs représentations sur le sel. Cela permettra d'introduire la notion de sel visible (c'est-à-dire le sel de table que nous allons nous-mêmes rajouter) et de sel caché (naturellement présent dans certains produits ou rajouté lors de leurs préparations).¹</p>	Brainstorming
Etape 2 : Mise en pratique	15'	<ul style="list-style-type: none">• Evaluer si les aliments sont riches en sel ou non	<p>L'animateur place sur la table des emballages alimentaires. L'objectif est de proposer aux participants d'évaluer la quantité de sel présente dans chacun des aliments. Les</p>	Emballages alimentaires (cf photographies)

¹ Programme National Nutrition Santé. *Le sel comment limiter sa consommation ?*

			participants évaluent et se mettent d'accord entre eux ou de manière individuelle.	Sachets de sel de 1g
Etape 3 : Echanges et apports d'informations	15'	<ul style="list-style-type: none"> Prendre conscience de la place du sel dans ses consommations Identifier les différents avantages au « fait maison » 	<p>L'animateur propose aux participants d'explicitier leur choix. Un échange collectif s'instaure alors et l'animateur peut préciser certains points. Il donne la réelle quantité de sel. Si l'animateur craint de ne pas se rappeler les quantités de sel, il peut mettre sous des pots opaques le nombre de sachet de sel pour chaque aliment. Il peut ainsi mettre en lumière le fait que certains produits sont bien moins salés que d'autres (mozzarella / feta). Il interroge les participants pour savoir s'ils sont surpris.</p> <p>L'animateur fait un focus sur la distinction entre le « fait maison » et « les plats préparés » à travers l'exemple de la soupe (comparaison de soupes : soupe industrielle poireaux/pommes de terre VS soupe maison). Par cet exemple, il peut également aborder les facteurs : nutritionnel, économique, « temps » et gustatif.</p>	<p>Sachets de sel de 1g</p> <p>Pots opaques</p> <p>Tableaux soupes (supports papier)</p>
Etape 4 : Echanges et apports d'informations	10'	<ul style="list-style-type: none"> Connaitre la recommandation de sel Identifier que la dose de sel recommandée peut être très vite dépassée selon ses consommations 	<p>L'animateur demande aux participants la quantité de sel recommandée par jour.</p> <p>Il indique que la recommandation de l'OMS est de 5g/jour (l'équivalent d'une cuillère à café)². Grâce aux différents emballages, l'objectif est de montrer que sur une journée, il est possible de dépasser très rapidement cette recommandation.</p> <p>Pour illustrer ces propos, l'animateur peut sélectionner certains produits (céréales ; pizza ; soupe industrielle ;</p>	<p>Cuillère à café</p> <p>Sel</p>

² Organisation Mondiale de la Santé. (2020). *Réduire la consommation de sel*

			carottes râpées) et additionner les sachets de sel. L'idée ici n'est pas de stigmatiser la consommation de produits industriels mais de montrer l'importance de répartir la consommation sur des jours différents (si la personne ne peut vraiment pas s'en passer).	
Etape 5 : Identifier des alternatives	10'	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître des alternatives pour limiter la consommation de sel 	<p>L'animateur rappelle les aliments qui sont les plus riches en sel : fromages, charcuteries, condiments, plats préparés, viennoiseries, biscuits...</p> <p>Et propose des alternatives pour favoriser une alimentation moins salée : herbes aromatiques, épices, citron, oignon, ail, échalotte... ainsi que la comparaison des étiquettes entre elles.</p>	/



Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g	Pour 1 cube de 10 g
Énergie	1270 kJ 305 kcal	127 kJ 31 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	19,4 g 8,7 g	2,0 g 0,9 g
Glucides dont sucres	26,9 g 12,2 g	2,7 g 1,2 g
Protéines	5,2 g	0,5 g
Sel	44,2 g	4,4 g

1 cube
=
4,5 sachets de sel



Valeurs nutritionnelles moyennes				
	Pour 100 g tel que vendu	Pour 100 ml préparé	Par portion** préparée	%* par portion**
Énergie	1529 kJ/366 kcal	147 kJ/35 kcal	371 kJ/89 kcal	4%
Matières grasses dont acides gras saturés	12 g 5,5 g	1,2 g 0,5 g	2,9 g 1,3 g	4% 7%
Glucides dont sucres	49 g 7,9 g	4,8 g 0,8 g	12 g 1,9 g	5% 2%
Fibres	9,1 g	0,9 g	2,2 g	
Protéines	9,7 g	0,9 g	2,3 g	5%
Sel	7,7 g	0,75 g	1,9 g	32%

*% d'Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).
**1 portion = 250 ml (cette soupe est pour 4 portions).

1 bol de 250 ml
=
Quasiment 2 sachets



**NOS INFORMATIONS NUTRITIONNELLES
ONZE NUTRITIONELE INFORMATIE**

	/100g %AR/RI*	/30g %AR/RI*	
Énergie / Energie	1892kJ 450kcal	568kJ 135kcal	7%
Matières grasses / Vetten	16g	4.8g	7%
dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren	4.0g	1.2g	6%
Glucides / Koolhydraten	68g	20g	8%
dont sucres / waarvan suikers	29g	8.7g	10%
Fibres alimentaires / Vezels	3.3g	1.0g	
Protéines / Eiwitten	6.9g	2.1g	4%
Sel / Zout	1.1g	0.33g	6%
Vitamines / Vitaminen:			
Thiamine	0.91mg 83%	0.27mg	25%
Riboflavine	1.2mg 83%	0.35mg	25%
Niacine	13mg 83%	4.0mg	25%
Vitamine B6	1.2mg 86%	0.36mg	25%
Acide folique / Foliuimzuur	166µg 83%	49.8µg	25%
Vitamine B12	2.1µg 84%	0.63µg	25%
Sels minéraux / Mineralen:			
Fer / Ijzer	8.0mg 57%	2.4mg	17%

*Apport de Référence pour un adulte-type / *Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400kJ/2000kcal).

1 bol de 100g
=
1 sachet de sel



VALEURS NUTRITIONNELLES

	Pour 100 g	Par portion de 45 g
ÉNERGIE	1520 kJ 360 kcal	684 kJ 162 kcal
MATIÈRES GRASSES		
dont acides gras saturés	5,5 g 1,0 g	2,5 g 0,5 g
GLUCIDES		
dont sucres	61,8 g 10,2 g	27,8 g 4,6 g
FIBRES ALIMENTAIRES	9,4 g	4,2 g
PROTÉINES	11,2 g	5,0 g
SEL	0,03 g	0,01 g

1 bol de 100g
=
0 sachet de sel



Poids net : 580g 1 PIZZA = 4 PORTIONS

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	1 portion - 145g
Energie	928 kJ - 221 kcal	1345 kJ - 321 kcal
Matières grasses	9 g	13 g
Dont acides gras saturés	4,5 g	6,5 g
Glucides	22 g	32 g
Dont sucres	1,8 g	2,6 g
Fibres alimentaires	4,4 g	6,4 g
Protéines	11 g	15 g
Sel	1,5 g	2,2 g

*Apport Quotidien de référence pour un adulte-type (8400 kJ/ 2000 kcal)

½ pizza
=
Quasiment 4,5
sachets de sel



Valeurs nutritionnelles moyennes
Gemiddelde voedingswaarden 100 g | 220 g

• Energie	458 kJ 109 kcal	1001 kJ 239 kcal
• Matières grasses dont / Vetten waarvan	2,7 g	5,9 g
> Acides gras saturés / Verzadigde vetzuren	0,4 g	0,9 g
• Glucides dont / Koolhydraten waarvan	12 g	26 g
> Sucres / Suikers	1,1 g	2,4 g
• Fibres alimentaires / Vezels	6,7 g	15 g
• Protéines / Eiwitten	5,9 g	13 g
• Sel / Zout	1,1 g	2,3 g

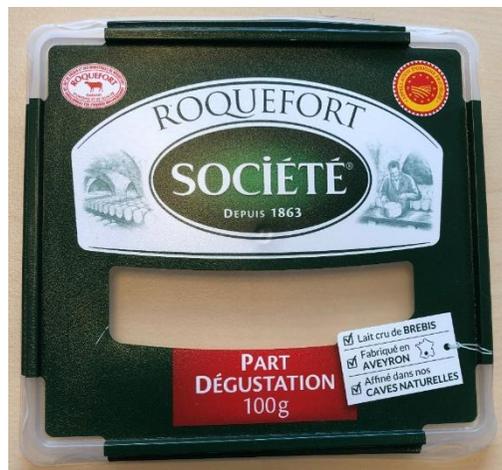
Le paquet
=
2 sachets de sel



Valeurs nutritionnelles moyennes pour	Energie	Matières grasses	dont acides gras saturés	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
100 g	268 kJ (65 kcal)	4,6 g	0,6 g	3,6 g	3,6 g	3,3 g	0,8 g	1,05 g



La barquette
=
2 sachets de sel



Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g	
Energie (kJ) / (kcal)	1496 / 361
Matières grasses (g) dont acides gras saturés (g)	31.7 22.5
Glucides (g) dont sucres (g)	0 0
Protéines (g)	19
Sel (g)	3.7

1 part de 30g
=
1 sachet de sel



Valeurs nutritionnelles moyennes pour :	100 g
Énergie	1086 kJ (262 kcal)
Matières grasses dont acides gras saturés	23 g 16 g
Glucides dont sucres	0,8 g 0,8 g
Fibres	< 0,5 g
Protéines	13 g
Sel	0,61 g

1 boule (125g)
=
- d'1 sachet de sel



Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g Gemiddelde voedingswaarden per 100g	
Energie / Energie	1214 kJ - 293 kcal
Matières grasses / Vetten dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren	25,8 g 18,3 g
Glucides / Koolhydraten dont sucres / waarvan suikers	0,8 g 0,8 g
Protéines / Eiwitten	14,6 g
Sel / Zout	2,65 g

125g de feta
=
+ de 3 sachets de sel

TABLEAUX SOUPES



Valeurs moyennes pour :	100 ml	Une portion de 300 ml	% AR
Energie	114 kJ 27 kcal	342 kJ 81 kcal	4%
Matières grasses <i>dont saturés</i>	0,6 g 0,4 g	1,7 g 1,1 g	2% 6%
Glucides <i>dont sucres</i>	4,3 g 1,8 g	13 g 5,3 g	5% 6%
Fibres alimentaires	0,9 g	2,7 g	
Protéines	0,8 g	2,4 g	5%
Sel	0,58 g	1,7 g	29%

1 bol
=
Quasiment 2
sachets de sel

SOUPE MAISON

Sel : selon l'appétence du cuisinier mais la quantité peut être contrôlée

1 bol
=
0 ou 2 sachets
de sel selon les
recettes

SOUPE INDUSTRIELLE

SEL	PRIX	TEMPS	GOÛT	QUANTITÉ
6g	2,49€ / L	0 min		1L

SOUPE MAISON

SEL	PRIX	TEMPS	GOÛT	QUANTITÉ
De 0g à 2g	1,6€ / L	15 min		1L

SACHET DE SEL
= 1 GRAMME

