

# HEALTHY LIVING HABITS



**ÉQUIPE DE RECHERCHE**  
**UQO-FQRSC-Quartiers en santé**  
Promotion de la santé urbaine  
et des saines habitudes de vie

*Welcome...*

# Workshop



ÉQUIPE DE RECHERCHE  
UQO-FQRSC-Quartiers en santé

Promotion de la santé urbaine  
et des saines habitudes de vie

## Appropriate choices based on food labelling

# WORKSHOP OBJECTIVES



ÉQUIPE DE RECHERCHE  
UQO-FQRSC-Quartiers en santé  
Promotion de la santé urbaine  
et des saines habitudes de vie

Following this workshop, participants will be able to:

- Recognize a **healthy food** by reading its **label** and **compare** it with what they normally eat
- Differentiate **healthy foods** from those that **are not**

# Food labelling, appropriate choices for lunches and healthy snacks



ÉQUIPE DE RECHERCHE  
UQO-FQRSC-Quartiers en santé

Promotion de la santé urbaine  
et des saines habitudes de vie

The toolbook exercises :

- Integration **exercises**
- The **hunt** for healthy products!

# NUTRITION FACTS ARE BASED ON A SPECIFIC AMOUNT OF FOOD



ÉQUIPE DE RECHERCHE  
UQO-FQRSC-Quartiers en santé

Promotion de la santé urbaine  
et des saines habitudes de vie

Nutrition Facts	
Per 3/4 cup (100 g) ←	
Amount	% Daily Value
<b>Calories 80</b>	
<b>Fat 1 g</b>	<b>1 %</b>
Saturated 0 g + Trans 0 g	<b>0 %</b>
<b>Cholesterol 0 mg</b>	
<b>Sodium 2 mg</b>	<b>0 %</b>
<b>Carbohydrate 15 g</b>	<b>5 %</b>
Fibre 3 g	<b>12 %</b>
Sugars 7 g	
<b>Protein 3 g</b>	
Vitamin A 2 %	Vitamin C 2 %
Calcium 2 %	Iron 4 %

Compare this to the amount you eat.

**The specific amount is:**

- listed under the **Nutrition Facts** header.
- listed in common measures you use at home and a metric unit.
- not necessarily a suggested quantity of food to consume!

# THE SPECIFIC AMOUNT OF FOOD: COMPARE IT TO THE AMOUNT YOU EAT



ÉQUIPE DE RECHERCHE  
UQO-FQRSC-Quartiers en santé  
Promotion de la santé urbaine  
et des saines habitudes de vie

## Nutrition Facts

Bran cereal with raisins

1 cup (59 g)



## Amount you eat

Bran cereal with raisins

1 ½ cups



# EXAMPLES OF SPECIFIC AMOUNT OF FOOD



ÉQUIPE DE RECHERCHE  
 UQO-FQRSC-Quartiers en santé  
 Promotion de la santé urbaine  
 et des saines habitudes de vie

Food type	Suggested Serving Size
Bread or <b>bannock</b>	50 g (1 slice), if unsliced  OR  25 - 70 g (1-2 slices), if sliced
<b>Crackers and melba toast</b>	15 - 30 g (4 crackers)

# HOW TO USE THE % DAILY VALUE



ÉQUIPE DE RECHERCHE  
UQO-FQRSC-Quartiers en santé  
Promotion de la santé urbaine  
et des saines habitudes de vie

Follow these three steps

Step 1 : **LOOK** at the amount of food: Nutrition Facts are based on a **specific** amount of food.

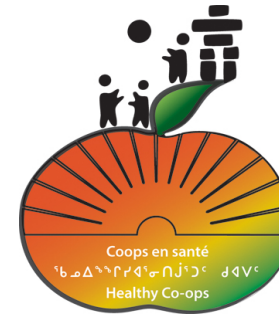
**COMPARE** this to the amount you eat.



Valeur nutritive	
Pour 3/4 tasse (175 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 160	
<b>Lipides</b> 2,5 g	4 %
saturés 1,5 g	8 %
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 10 mg	
<b>Sodium</b> 75 mg	3 %
<b>Glucides</b> 25 g	8 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 24 g	
<b>Protéines</b> 8 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 0 %
Calcium 17 %	Fer 0 %



# HOW TO USE THE % DAILY VALUE



ÉQUIPE DE RECHERCHE  
UQO-FQRSC-Quartiers en santé  
Promotion de la santé urbaine  
et des saines habitudes de vie

**Step 2 : If your portion is different:**

*Multiply* or *divide* according to the portion that you are eating.

**Ex :**

**If you are eating double the portion indicated on the label, you will have to multiply by 2 :**

- ✓ **The calories**
- ✓ **The % of the daily value of each nutrient found on the label**

<b>Nutrition Facts</b>			
Per 3/4 cup (175 g)			
Amount	% Daily Value		
<b>Calories</b> 160			
<b>Fat</b> 2.5 g	<b>4 %</b>		
Saturated 1.5 g	<b>8 %</b>		
+ Trans 0 g			
<b>Cholesterol</b> 10 mg			
<b>Sodium</b> 75 mg	<b>3 %</b>		
<b>Carbohydrate</b> 25 g	<b>8 %</b>		
Fibre 0 g	<b>0 %</b>		
Sugars 24 g			
<b>Protein</b> 8 g			
Vitamin A 2 %	Vitamin C	0 %	
Calcium 20%	Iron	0 %	

# TWO KINDS OF BURGERS WHICH IS THE BEST CHOICE??



ÉQUIPE DE RECHERCHE  
UQO-FQRSC-Quartiers en santé  
Promotion de la santé urbaine  
et des saines habitudes de vie

Nutrition Facts	
Per 1 burger (130 g)	
Amount	% Daily Value
<b>Calories</b> 340	
<b>Fat</b> 27 g	<b>42 %</b>
Saturated Fat 12 g	<b>70 %</b>
+ Trans Fat 2 g	
<b>Cholesterol</b> 70 mg	
<b>Sodium</b> 330 mg	<b>14 %</b>
<b>Carbohydrate</b> 3 g	<b>1 %</b>
Fibre 0 g	<b>0 %</b>
Sugars 3 g	
<b>Protein</b> 24 g	
Vitamin A 0 %	Vitamin C 0 %
Calcium 2 %	Iron 30 %

Nutrition Facts	
Per burger (130 g)	
Amount	% Daily Value
<b>Calories</b> 200	
<b>Fat</b> 9 g	<b>14 %</b>
Saturated Fat 2 g	<b>15 %</b>
+ Trans 1 g	
<b>Cholesterol</b> 70 mg	
<b>Sodium</b> 500 mg	<b>33 %</b>
<b>Carbohydrate</b> 4 g	<b>1 %</b>
Fibre 0 g	<b>0 %</b>
Sugars 0 g	
<b>Protein</b> 25 g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0 %
Calcium 4 %	Iron 2 %

# SUMMARY OF NUTRITION LABELLING



ÉQUIPE DE RECHERCHE  
UQO-FQRSC-Quartiers en santé

Promotion de la santé urbaine  
et des saines habitudes de vie

Previously, we have seen:

- ✓ the **Nutrition Facts Table**
- ✓ the **Ingredient List**
- ✓ the **Nutrition claims**
- ✓ the **Health claims**
- ✓ the **Daily Value (%)** of different nutrients in a given food

Today, we saw:

- ✓ How to compare a **specific amount of food** to the **amount that we are eating**

# INTEGRATION EXERCISES



ÉQUIPE DE RECHERCHE  
UQO-FQRSC-Quartiers en santé  
Promotion de la santé urbaine  
et des saines habitudes de vie

- **In groups of 2-3:**

**Use the collection of food labels or store bought products to:**

- 1. Compare the **specific amount of food shown** on the label to the **amount you are eating** ;**
- 2. Calculate your **portion****

# THE HUNT FOR HEALTHY PRODUCTS

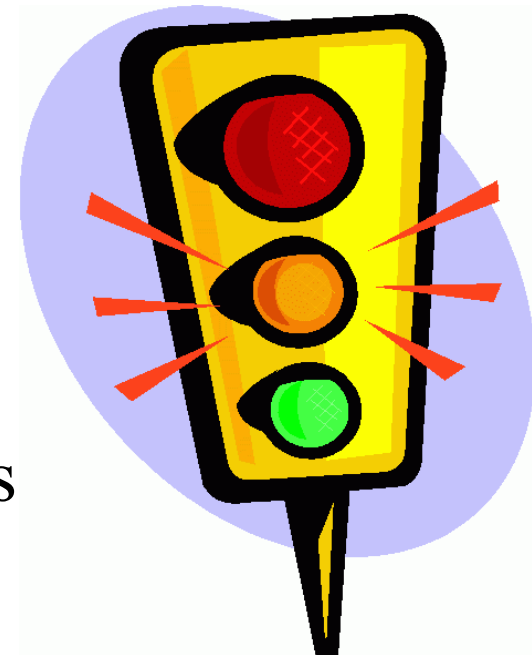


ÉQUIPE DE RECHERCHE  
UQO-FQRSC-Quartiers en santé

Promotion de la santé urbaine  
et des saines habitudes de vie

- Go through the aisles and check the nutrition labels of products that you use. Rank each product and place one of the following lights

- **Green** : most nutritious
- **Yellow** : nutritious
- **Red** : least nutritious - use with moderation (high in sugar, salt or fat)





**ÉQUIPE DE RECHERCHE**  
**UQO-FQRSC-Quartiers en santé**

Promotion de la santé urbaine  
et des saines habitudes de vie

# QUESTIONS ?

# WORKSHOP REFERENCES AND WORKS CITED



ÉQUIPE DE RECHERCHE  
UQO-FQRSC-Quartiers en santé

Promotion de la santé urbaine  
et des saines habitudes de vie

**Lapierre, J. & Théorêt, L. (2012).** Les saines habitudes de vie et la prévention de l'obésité. *Workshop : Appropriate choices based on food labelling* (Révision 7). Université du Québec en Outaouais: Projet de recherche FQRSC-Actions concertées des Quartiers en santé en prévention de l'obésité (Lapierre, Boucher, Major, Ndengeyingoma, Sabourin, Ménard, Ouimette et Lalonde 2010-2013).

*This document was reviewed 17 octobre 2012 by :*  
*Bouchard, Amélie; Gauthier, Marie-Josée; Vaissière, Émilie,*  
*nutritionnists for Public Health, Nunavik, RBHSS ,Kuujuuaq (Qc)*

# References



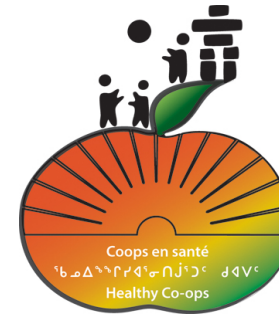
Chenhall, C. (2010). *Amélioration des compétences culinaires : Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques*. Document récupéré le 3 mai 2011 de [www.santecanada.gc.ca](http://www.santecanada.gc.ca)

Fondation des maladies du Cœur. (2010). *Habitudes santé pour un poids santé. Guide pratique pour gérer son poids*. Document récupéré le 2 mai 2011 de [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca)

Lavallée, C. (1996). Les femmes crie et inuites du nord québécois. Sous la direction de Louise Guyon, *Derrière les apparences, santé et conditions de vie et conditions de vie des femmes*. Chapitre 15, pp. 249-287. Avec la collaboration de Claire Robitaille, May Clarkson et Claudette Lavallée. Québec : Ministère de la Santé et des Services sociaux, novembre 1996, 384 pp.



# References



ÉQUIPE DE RECHERCHE  
UQO-FQRSC-Quartiers en santé

Promotion de la santé urbaine  
et des saines habitudes de vie

Health Canada (2010). *Ready-to-Use Presentation of Nutrition Labelling*. Retrieved November 10th 2012 from <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/educat/info-nutri-label-etiquet-eng.php>

Santé Canada. (2010). *Trousse éducative Mangez bien, soyez actif*. Document récupéré le 2 mai 2011 de [www.sante.gc.ca/mangezbien-soyezactif](http://www.sante.gc.ca/mangezbien-soyezactif)

RRSSSN (2012) Document récupéré de :  
[http://www.rrsss17.gouv.qc.ca/index.php?option=com\\_content&view=article&id=214&Itemid=144&lang=en](http://www.rrsss17.gouv.qc.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=214&Itemid=144&lang=en)

UK Food Standards Agency. Retrieved November 26<sup>th</sup> 2012 from :  
<http://www.food.gov.uk/northern-ireland/nutritionni/niyoungpeople/survivorform/bestreadbefore/signposting>