



Sous la loupe de l' **OBSERVATOIRE** DE LA QUALITÉ DE L'OFFRE ALIMENTAIRE

Les grignotines offertes au Québec



La situation en 2025

**Peu de
changement**
de **qualité nutritionnelle**
depuis 2020

Près de 50 %
des produits sont encore **riches**
en **sodium, en gras saturés**
et/ou en **sucres**



Plus de 60 % des grignotines
achetées ont une saveur
(p. ex., ketchup, barbecue)

Lors de votre prochaine visite à l'épicerie, privilégiez :



- Produits **sans symbole nutritionnel**



- Produits **nature** (car ceux ayant une saveur contiennent plus de sodium et moins de fibres)



- Grignotines **éclatées** ou **croustilles** plutôt que bretzels et grignotines extrudées* (car ces derniers contiennent plus de gras saturés et de sodium)



Saviez-vous que?

Les grignotines ciblant les enfants contiennent généralement plus de gras et moins de fibres que les autres

Pour en savoir plus : observatoire.inaf.ulaval.ca

*Exemples de grignotines extrudées: bâtonnets au fromage, spirales de maïs

En partenariat avec :

