



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

Les yogourts et desserts laitiers offerts au Québec



La situation en 2023

Aucun changement
de **qualité nutritionnelle**
depuis 2018

Près de 20 %
des produits sont encore
riches en sucres



Les édulcorants* ne sont pas pour
autant à privilégier puisqu'ils
entretiennent le goût pour le sucre

*Par exemple : sucralose, stévia, maltitol, sorbitol

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



- Produits **sans symbole nutritionnel** et **sans édulcorant**
- **Yogourts** plutôt que poudings (car ces derniers sont plus riches en sucres)
- Produits **nature** ou à **saveur de fruits** (car les autres arômes contiennent généralement plus de sucres)



Bon à savoir!

Les yogourts et desserts laitiers ciblant les enfants contiennent généralement moins de sucres que les autres

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

En partenariat avec :

Québec 

 UNIVERSITÉ
LAVAL

 **INAF**