

# NUBEL : 7ème édition de la table belge de composition des aliments

26/08/2022

## Article

**Du neuf – NUBEL** (<https://www.nubel.com/fr/table-de-composition-des-aliments.html>) **présente la 7ème édition de la table belge de composition des aliments !**

La consommation alimentaire belge évolue. Le consommateur est plus que jamais conscient du rôle capital que joue l'alimentation dans la protection de la santé. C'est la raison pour laquelle, il est important de fournir une information scientifiquement exacte et objective.

Une nouvelle édition de la table de composition permet d'avoir accès aux valeurs les plus complètes. Cette 7ème édition s'est étoffée de nouveaux produits dans différents groupes de denrées alimentaires tels que la nutrition d'origine végétale et la nutrition sportive. La motivation accrue à faire de l'exercice a augmenté l'intérêt pour ce groupe alimentaire, ce qui rend une information correcte d'autant plus importante.

La table belge de composition des aliments est l'outil de référence pour tout professionnel en lien avec la nutrition (pédiatre en charge nutritionnelle, enseignement, scientifiques, l'Etat, industries...). Cet outil permet également au consommateur de calculer la valeur nutritionnelle de ses repas et donc de faire de meilleurs choix pour lui et sa famille.

### 1544 aliments recensés

Au total 144 produits ont été ajoutés depuis la dernière édition (1400 en 2017 -> 1544 en 2022).

Les aliments sont classés par groupes alimentaires. La composition nutritionnelle donne les informations relatives à : l'énergie, les protéines, les glucides, les sucres, les lipides, le profil des acides gras et cholestérol, les fibres, l'eau, les vitamines et minéraux.

Une nouveauté pour cette édition, Nubel a ajouté dans la Table de composition ses propres recettes avec la liste des ingrédients. Ceci permet d'avoir une idée de la composition des plats préparés.

En annexes de la table, on trouve des informations sur les conseils nutritionnels, les recommandations officielles, leur applications pratiques, les informations liées aux additifs, édulcorants, compléments alimentaires, des informations sur les poids et mesures...

### Un outil supplémentaire pour les écoles

La table de composition des aliments est utilisée dans beaucoup d'écoles secondaires comme support aux cours de nutrition.

Pour soutenir le travail de l'enseignant, Nubel a développé un jeu pédagogique de type « escape game ». Durant ce jeu l'élève résout, par équipe, des énigmes liées à la nutrition et aux bases de l'alimentation équilibrée. Le jeu se déroule en classe sur une durée d'1h30. Le public cible : les classes de la 4<sup>ème</sup> à la 6<sup>ème</sup> secondaire.

Nubel offre gratuitement ce nouvel outil didactique pour toute commande scolaire de plus de 10 tables – nouvelle édition.

La table de composition et le jeu didactique sont des outils de l'asbl Nubel – gestionnaire de la table belge de composition des aliments depuis 1990. L'asbl gère l'information nutritionnelle scientifique relative aux denrées alimentaires qui constituent une alimentation variée et équilibrée.

Toutes les informations sur Nubel, la table belge de composition des aliments et les autres outils sur : [www.nubel.com](http://www.nubel.com) (<http://www.nubel.com>).

