

# Buying Breakfast Cereals and Granola Bars

## Breakfast Cereals



- Choose cereals that have whole grains as the first ingredient.
- Read the label and note serving size.

### Nutrition Facts

Per serving size on label

Amount	% Daily Value
<b>Calories</b>	
<b>Fat</b>	
Saturated Fat	<b>2 grams or less</b>
+ Trans Fat	
<b>Cholesterol</b>	
Sodium	<b>less than 480 mg</b>
<b>Carbohydrate</b>	
Fibre	<b>2 grams or more</b>
Sugars	<b>5 grams or less</b> <b>15 grams or less if it contains dried fruit</b>
Vitamin A	Vitamin C
Calcium	Iron
Vitamin D	

Note: Values are before milk is added.

## Granola Bars



- Choose granola bars that are not coated and do not contain candy-like ingredients.
- Read the label.

### Nutrition Facts

Per bar

Amount	% Daily Value
<b>Calories</b>	
<b>Fat</b>	
Saturated Fat	<b>2 grams or less</b>
+ Trans Fat	
<b>Cholesterol</b>	
Sodium	<b>less than 480 mg</b>
<b>Carbohydrate</b>	
Fibre	<b>2 grams or more</b>
Sugars	<b>12 grams or less</b>
Vitamin A	Vitamin C
Calcium	Iron
Vitamin D	

# Acheter des céréales pour petit-déjeuner et des barres granola

## Céréales pour petit-déjeuner



- Choisissez des céréales avec des grains entiers comme premier ingrédient.
- Lisez l'étiquette et notez la taille des portions.

## Valeur nutritive

Par portion indiquée sur l'étiquette

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b>	
<b>Lipides</b>	
saturés	2 grammes ou moins
+ Trans Fat	
<b>Cholestérol</b>	
<b>Sodium</b>	moins de 480 mg
<b>Glucides</b>	
Fibres	2 grammes ou plus
Sucres	5 grammes ou moins 15 grammes ou moins si elle contient des fruits séchés
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer
Vitamine D	

Note : Valeur nutritive sans lait ajouté

## Barres granola



- Choisissez des barres granola qui ne sont pas enrobées d'un glaçage et qui ne contiennent pas d'ingrédients de type confiserie.
- Lisez l'étiquette.

## Valeur nutritive

Par barre

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b>	
<b>Lipides</b>	
saturés	2 grammes ou moins
+ Trans Fat	
<b>Cholestérol</b>	
<b>Sodium</b>	moins de 480 mg
<b>Glucides</b>	
Fibres	2 grammes ou plus
Sucres	12 grammes ou moins
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer
Vitamine D	