

Get the Facts

Faites le point

with / avec
Kellogg's

Making food choices that fit into Canada's Food Guide is key to a healthy diet. **GET THE FACTS** provides an easy-to-use guide about the nutrients that many Canadians are interested in knowing about, such as calories, fat, sodium and sugar. It also shows some of the nutrients that Kellogg's® cereals provide that are important for good health, like fibre, iron and thiamin.

Use **GET THE FACTS** to help you decide what's right for you and your family.

Healthy living is about making healthy choices. Eat well, be active and feel good about yourself every day. Over time, the choices you make can become healthy living habits.

How to use

Get the Facts

GET THE FACTS is based on the Daily Values (DVs) for a 2,000 calorie diet, just like the Nutrition Facts table. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs. This "tool" was designed to bring key nutrition facts to your attention so that you can see at a glance what is in a serving of our cereal.

For more information about the nutrients contained in this food, see the Nutrition Facts table on the side panel.



Faire des choix alimentaires en fonction des recommandations du Guide alimentaire canadien est la clé d'une saine alimentation. **FAITES LE POINT** est un guide facile à utiliser illustrant des éléments nutritifs sur lesquels bien des Canadiens aimeraient être mieux informés, tels que les calories, les matières grasses, le sodium et le sucre. De plus, il indique sur certains éléments nutritifs essentiels pour la santé qu'offrent les céréales Kellogg, comme les fibres, le fer et la thiamine.

Servez-vous des renseignements de la rubrique **FAITES LE POINT** pour décider ce qui est bon pour vous et votre famille.

De saines habitudes de vie contribuent à la santé. Mangez sainement, soyez actifs et sentez-vous bien dans votre peau tous les jours. Au fil du temps, les choix que vous faites peuvent devenir de bonnes habitudes de vie.

Comment utiliser la rubrique

Faites le point

Les données de la rubrique **FAITES LE POINT** se fondent sur les valeurs quotidiennes (VQ) d'un régime de 2 000 calories, tout comme le tableau de la valeur nutritive. Vos valeurs quotidiennes peuvent être supérieures ou inférieures, selon vos besoins en calories. Cet « outil » a été conçu pour vous fournir les renseignements essentiels sur la valeur nutritive sous forme d'une vue d'ensemble de ce qu'une portion de nos céréales contient.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les éléments nutritifs que ce produit contient, veuillez consulter le tableau de la valeur nutritive sur le côté de la boîte.



For more facts on **GET THE FACTS** visit...
Pour obtenir plus de détails sur **FAITES LE POINT**, visitez...

www.kelloggsnutrition.ca

