

Nos aliments en 200 questions sur www.ifn.asso.fr

- Peut-on se passer du lait et des produits laitiers pour couvrir ses besoins en calcium ?
- Les édulcorants sont-ils dangereux pour la santé ?
- Y a-t-il des vitamines dans le beurre et la crème ?
- Les cures de fruits font-elles maigrir ?

Sur son site www.ifn.asso.fr, l'Institut Français pour la Nutrition a mis en ligne le 30 janvier les réponses aux principales questions que les consommateurs se posent sur les aliments. Rédigées par une équipe multidisciplinaire de spécialistes et validées par les scientifiques de l'IFN, ces réponses simples et objectives sont le premier document que l'Institut met à la disposition du grand public. Régulièrement sollicité par les associations de consommateurs, les journalistes, les enseignants, les particuliers pour répondre à des questions sur la nutrition, l'IFN répond ainsi à l'**attente**, exprimée par ses nombreux interlocuteurs, **d'une information fiable et de qualité**.

200 questions-réponses sont déjà disponibles sur le site, regroupées par chapitres. Le premier chapitre concerne les principes généraux de l'alimentation et les recommandations nutritionnelles. Les suivants traitent des questions relatives aux grands groupes d'aliments (Fruits & légumes, Produits carnés, Produits laitiers, Boissons, etc.).

