

## Le etichette nutrizionali

A partire da dicembre 2016 quasi tutti i prodotti alimentari confezionati devono avere le etichette nutrizionali (regolamento UE 1169/11). Nell'etichetta nutrizionale è obbligatorio indicare nell'ordine: energia (kJ, kcal), grassi, di cui acidi grassi saturi, carboidrati, di cui zuccheri (semplici), proteine, sale (inteso come sodio).

Informazioni facoltative sono: fibre, vitamine, altri sali minerali.

**COMPITO 1** Stacca dalle confezioni e incolla/attacca sulle due facciate a pagina aperta del foglio consegnato a scuola le etichette nutrizionali di almeno 12 alimenti diversi scelti tra le seguenti categorie:

pasta, riso, farina, pane, grissini, crackers, olio, burro, latte, uova, zucchero, biscotti, dolci, cioccolato, merendine, marmellata, succhi di frutta, bevande, vino, legumi e verdura in scatola o surgelata, carne o pesce in scatola o surgelati, pomodoro in scatola, sughi pronti, maionese e altre salse, verdure sottaceto e sottolio, frutta secca, piatti pronti (per esempio pizza surgelata).

Per le etichette che non puoi staccare/attaccare ricopia la tabella sul quaderno

**COMPITO 2** Scrivi **1)** il nome dell'alimento (p.e. cioccolato spalmabile), **2)** la marca (p.e. Ferrero) e **3)** l'eventuale nome commerciale dell'alimento (p.e. Nutella) a fianco di ogni etichetta che incolli.

**COMPITO 3** Metti bene in evidenza un **numero da 1 a 12** a fianco di ogni etichetta.

**COMPITO 4** Sul secondo foglio consegnato a scuola compila dodici elenchi (sei su una facciata del foglio e sei sull'altra). Negli elenchi inserisci i primi tre classificati nelle seguenti categorie:

A) Alimenti più energetici, cioè con il valore energetico più alto per 100 g o 100 ml di prodotto)

B) Alimenti meno energetici (al primo posto quello meno energetico)

C) Alimenti con più contenuto di grassi (per 100 g o 100 ml di prodotto)

D) Alimenti con meno contenuto di grassi (idem e così per tutte le seguenti categorie)

E) Alimenti con più contenuto di carboidrati

F) Alimenti con meno contenuto di carboidrati

G) Alimenti con più contenuto di zuccheri

H) Alimenti con meno contenuto di zuccheri

I) Alimenti con più contenuto di proteine

J) Alimenti con meno contenuto di proteine

K) Alimenti con più contenuto di sale

L) Alimenti con meno contenuto di sale

*ESEMPIO*

B) Alimenti meno energetici		
N°	alimento	Kcal/100
5	pasta	300
12	riso	350
1	biscotti	450