

IMPARIAMO A LEGGERE LE ETICHETTE

INTRODUZIONE



Quando acquisti un prodotto al supermercato, ti soffermi a leggere solo la data di scadenza, oppure leggi anche il resto dell'etichetta? Ti sembra che ci voglia troppo tempo per capire queste etichette così piene di informazioni? Oggi ti insegneremo a leggere con attenzione le etichette degli alimenti, con dei semplici passaggi che ti aiuteranno a scegliere con consapevolezza con gli alimenti che acquisti!

COSA TROVIAMO INDICATO IN ETICHETTA



Ingredienti

Gli ingredienti degli alimenti confezionati sono tutti elencati in ordine decrescente. Il primo della lista è quindi l'ingrediente in percentuale maggiore nel prodotto. Sono compresi anche aromi e additivi.

Tabella dei valori nutrizionali

Composizione degli alimenti in macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi, fibra) e micronutrienti.

Allergeni

Gli allergeni presenti devono sempre essere evidenziati in etichetta. Attenzione anche alla dicitura "Può contenere tracce di..." che indica una possibile contaminazione.

Data di produzione e scadenza

"Da consumare entro" indica la data di scadenza. La dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" indica invece il termine minimo di conservazione, ma in questo caso il prodotto può essere consumato anche dopo qualche giorno.



ALTRE INFORMAZIONI UTILI



Provenienza

Provenienza del prodotto e dell'ingrediente primario (non è obbligatoria per tutti gli alimenti) del luogo di confezionamento.

Conservazione

Conservazione prima e dopo l'apertura, modalità e temperatura di conservazione, oltre al limite massimo di consumo dopo l'apertura.

Claim

Perché un prodotto possa riportare una certa dicitura (es. fonte di fibra, fonte di prebiotici) deve contenere una percentuale minima di un ingrediente che apporti quella caratteristica nutrizionale o beneficio.





TABELLA NUTRIZIONALE

Quali sono le caratteristiche che troviamo indicate?

Carboidrati

Carboidrati, distinti in totali e zuccheri liberi. Attenzione: ci sono prodotti che contengono naturalmente zuccheri liberi, come latte e latticini (è il lattosio!)

Proteine

Sono indicati i grammi di proteine per 100g (o talvolta anche per porzione di prodotto). Scoprirete che le proteine non sono presenti solo in carne, pesce, formaggi e uova!

Grassi

Sono indicati sia i grassi totali, che i grassi saturi. I grassi saturi sono contenuti negli alimenti di origine animale, come carne e formaggi, e grassi vegetali tropicali, come olio di cocco e di palma.

Sale

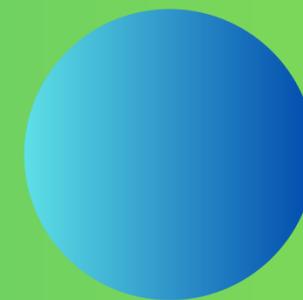
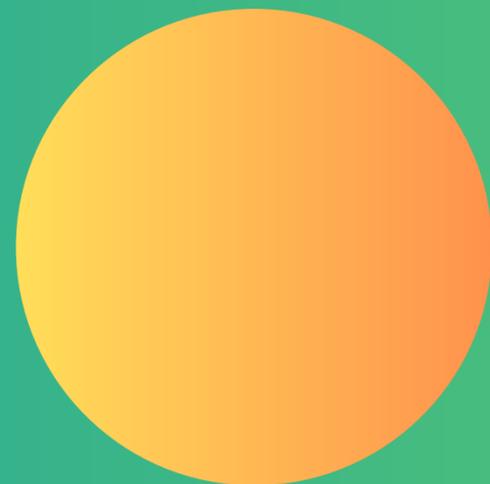
Si intende sia il sale aggiunto che quello naturalmente presente negli alimenti. Il sale dei prodotti conservati che scegli dovrebbe essere il meno possibile (<0,3g/100g).

Altre aggiunte

A seconda del prodotto possono essere presenti:
Fibra
Sali minerali
Vitamine
Polioli (prodotti senza zuccheri con edulcoranti)
Grassi mono e polinsaturi



... E l'apporto energetico, espresso in KJ o Kcal!



ETICHETTE A CONFRONTO

Caratteristiche nutrizionali

| Valori medi | Per 100 g |
|---------------------------------------|-------------------|
| Energia | 1.768 kJ/419 kcal |
| Grassi di cui acidi grassi saturi | 9,0 g 4,6 g |
| Carboidrati (p.d.) di cui zuccheri | 74,7 g 22 g |
| Fibre | 2,6 g |
| Proteine | 8,5 g |
| Sale | 0,40 g |
| Vitamina A | 350 mcg |
| Vitamina E | 6 mg |
| Vitamina K | 15 mcg |
| Tiamina (vitamina B1) | 0,6 mg |
| Riboflavina (vitamina B2) | 0,8 mg |
| Niacina (vitamina B3) | 9 mg |
| Vitamina B6 | 0,7 mg |
| Acido folico | 100 mcg |
| Vitamina B12 | 0,7 mcg |
| Calcio | 350 mg |
| Ferro | 6 mg |
| Zinco | 4 mg |

Ingredienti

Farina Di **Frumento** (63%), Zucchero, Olio Di Palma Certificato Sostenibile, **Latte** Scremato In Polvere, Crema Di **Latte** (2%), Estratto Di Malto Da **Orzo**, Agenti Lievitanti: (Carbonato Acido Di Ammonio, Carbonato Acido Di Sodio, Difosfato Disodico;), Carbonato Di Calcio, Amido Di Frumento, Aromi (**Latte**), Emulsionante: Lecitina Di Girasole, Fumarato Ferroso, Solfato Di Zinco, Niacina, Vitamina E, Riboflavina, Tiamina, Vitamina B6, Vitamina A, Acido Folico, Vitamina K, Vitamina B12.

*Per Gli Allergeni Vedere Gli Ingredienti In Grassetto.
Puo' Contenere Tracce Di Frutta A Guscio.*

| DEL PRODOTTO SU | 100 g | 1 BISCOTTO (6,9 g) |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------|
| Energia | 1895 kJ / 452 kcal | 131 kJ / 31 kcal |
| Grassi | 18,0 g | 1,2 g |
| di cui Acidi Grassi Saturi | 2,0 g | 0,1 g |
| Carboidrati | 59,1 g | 4,1 g |
| di cui Zuccheri | 20,0 g | 1,4 g |
| Fibre* | 11,0 g | 0,8 g |
| Proteine | 8,0 g | 0,6 g |
| Sale | 1,0 g | 0,07 g |

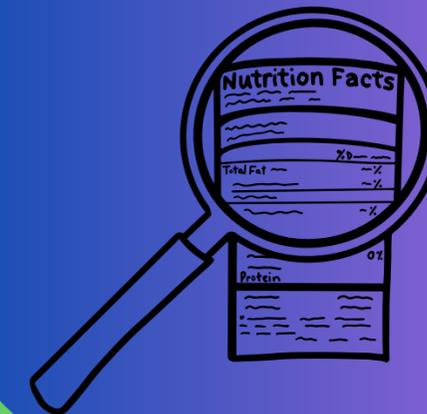
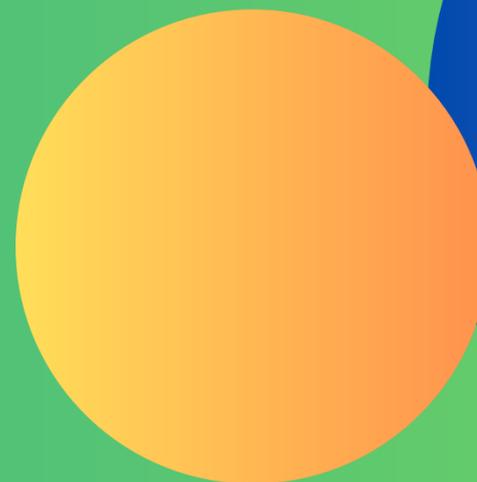
ETICHETTE A CONFRONTO

Lista ingredienti

Farina di **grano** tenero integrale 55%
 Zucchero di canna integrale 17%
 Olio di girasole alto oleico
 Farina di mais integrale 5%
 Fibra alimentare (inulina) 3%
Latte scremato in polvere
 Germe di **frumento** 2%
 Estratto di malto d'**orzo** e mais
 Agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, carbonato acido di ammonio, difosfato disodico, fosfato monocalcico)
 Sale marino integrale
 Emulsionante: lecitina
 Aromi
 Antiossidante: estratto di rosmarino

Può contenere **soia, senape, uova, nocciole** e altra frutta a guscio. Gli ingredienti evidenziati rendono il prodotto non idoneo al consumo da parte di soggetti allergici o intolleranti a tali sostanze.

PERCHÈ È IMPORTANTE LEGGERE LE ETICHETTE



Conosco ciò che mangio

Limito i prodotti
ultraprocessati con lunghe
liste di ingredienti

Limito i prodotti ad alto
contenuto di sale

Faccio attenzione agli
zuccheri liberi e grassi saturi



CONCLUSIONE

Abbiamo capito perché è importante leggere le etichette degli alimenti e come questo può aiutarci a fare delle scelte più consapevoli quando facciamo la spesa.

Tuttavia, ricorda che non esistono cibi giusti o sbagliati in senso assoluto, ma che l'alimentazione deve essere equilibrata nel suo complesso, non nel singolo alimento.



E tu sei abituato o abituata a leggere le etichette?
Quali nuove informazioni hai imparato oggi?

 studio.intempo.nutrizione@unimib.it

