

LEGGIAMO INSIEME UN'ETICHETTA

Cosa comprano i nostri genitori quando fanno la spesa?

Cosa contengono i cibi che mangiamo?

Proviamo a capirlo insieme ritagliando la scatola nella seconda pagina!



1

Cerchiamo il nome del prodotto o “denominazione”

Deve essere evidente e comprensibile. Trovato?

2

Guardiamo: gli Ingredienti

Sono sempre in ordine decrescente di peso. Quelli evidenziati sono gli **allergeni** (cereali, latte, uova...), sostanze che possono dare problemi di salute.

3

la Data di scadenza

È indicata con la frase

“da consumarsi entro”

ed è usata per prodotti molto deperibili (che vanno “a male” facilmente) come yogurt, latte, formaggi freschi ecc...

Il prodotto **non deve** essere mangiato dopo la data indicata

o il Termine Minimo di Conservazione che appare con la frase

“da consumarsi preferibilmente entro”

Per alimenti che possono essere conservati più a lungo.

In questo caso, il prodotto può subire alterazioni nel colore e nel sapore dopo la data riportata, ma **può essere** consumato senza rischi per la salute

Conoscere la differenza tra data di scadenza e il Termine Minimo di Conservazione è utile per evitare che un prodotto venga gettato inutilmente, riducendo così gli sprechi. Cercatela bene, non è sempre indicata nello stesso punto ma dipende dal tipo di confezione.

4

Leggiamo le Condizioni di Conservazione ed Uso

Servono per capire come conservare e impiegare i cibi in modo adeguato dopo averli aperti. Seguendo queste istruzioni eviteremo sprechi.

5

Cerchiamo il Paese di origine e il luogo di provenienza

Per sapere dove sono stati prodotti i vari alimenti. Da dove proviene il nostro?

6

Guardiamo la tabella nutrizionale

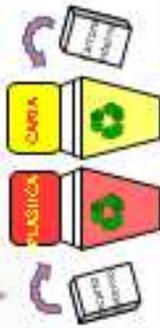
Ci dice quanta energia ricaviamo dall'alimento e la sua composizione (grassi, zuccheri, proteine, fibre...). Trovata la tabella? Quanti zuccheri contiene il nostro prodotto?

7

Rispettiamo l'ambiente

Gettate sempre le confezioni vuote dove indicato sulla scatola. Possiamo riciclare la nostra? Dove la buttiamo?





25 11 16

Lotto: L 0 100 1 IT

INGREDIENTI

Riso (41%), frumento integrale (35%), zucchero, orzo (9%), farina di malta d'orzo, frutti disidratati in proporzione variabile (6%) (lamponi, fragola e ciliegia), aroma di malta d'orzo, sale, vitamine e minerali (C, niacina, B6, B2, B1, B9, D, B12) e ferro

TABELLA NUTRIZIONALE

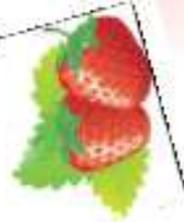
Cereali con Frutti Rossi

Valori medi per 100 g di prodotto

30 g di prodotto con 1,25 ml di latte scremato

Valore energetico	579 kcal	196 kcal
Proteine	8	7
Carboidrati di cui zuccheri	81 19	50 1,2
Grassi di cui saturi	1,3 0,2	0,3 0,1
Fibre	4,3	1,3
Sodio	0,23	0,17
Salto	0,23	0,45

Cereali di riso, frumento integrale e orzo con Frutti Rossi



Deliziosi



Per conservare il prodotto:

- richiudere il sacchetto
- intermo
- riporre in luogo fresco e asciutto

Da consumarsi preferibilmente entro:

vedi data riportata in prossimità della linguetta di apertura



QUALI SONO GLI ALLERGENI CHE TROVIAMO IN ETICHETTA?

Gli allergeni sono scritti in modo diverso rispetto agli altri ingredienti (in grassetto, con colore diverso, in corsivo, sottolineato ecc...) e possono essere:

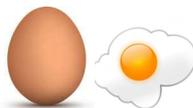
1. **Cereali** contenenti glutine



2. **Crostacei** e prodotti a base di crostacei



3. **Uova** e prodotti a base di uova



4. **Pesce** e prodotti a base di pesce



5. **Arachidi** e prodotti a base di arachidi



6. **Soia** e prodotti a base di soia



7. **Latte** e prodotti a base di latte (incluso lattosio)



8. **Frutta a guscio**



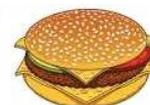
9. **Sedano** e prodotti a base di sedano



10. **Senape** e prodotti a base di senape



11. **Semi di sesamo** e prodotti a base di semi di sesamo



12. **Anidride solforosa e solfiti**



13. **Lupini** e prodotti a base di lupini



14. **Molluschi** e prodotti a base di molluschi

