



## LEGGERE UN'ETICHETTA

La presenza nei nostri alimenti dei vari nutrienti è così importante che nel corso degli ultimi anni i produttori hanno iniziato a indicare i **valori nutrizionali** degli alimenti. Si trovano accanto a tante altre indicazioni indispensabili: dall'indirizzo alla **data di scadenza**, dal **peso** alla tipologia di **contenitore**, fino a eventuali **marchi di qualità**. I valori nutrizionali sono un utile palestra per ripassare quanto fin qui appreso e per trovare un esempio pratico di ciò che contengono i vari cibi, da quelli semplici (come può essere uno yogurt) a quelli più complessi (un pacco di biscotti). Troveremo infatti gli **ingredienti** (dal più usato al meno usato; in grassetto di solito si segnalano quelli che sono più comune oggetto di dieta: latte, farina di grano, uova...), il **valore calorico** (o energia, indicato in joule o kilocalorie), poi grassi, carboidrati, proteine, i vari minerali...

### ATTENZIONE ALLA SCADENZA

PER LEGGE, OGNI ALIMENTO DEVE RIPORTARE CHIARAMENTE LA DATA DI SCADENZA, CHE SI RIFERISCE PERÒ A UN **CIBO CORRETTAMENTE CONSERVATO**. LA CORRETTA CONSERVAZIONE DEI CIBI È LA DIFESA PRINCIPALE CONTRO MOLTE POSSIBILI MALATTIE DI ORIGINE ALIMENTARE.

### I MARCHI DI QUALITÀ

SULL'ETICHETTA POSSONO TROVARE POSTO ANCHE I MARCHI COMUNITARI **DOP** (DENOMINAZIONE DI ORIGINE PROTETTA) E **IGP** (INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA): GLI ALIMENTI CHE POSSONO OTTENERLI DEVONO PROVENIRE DA UN CERTO AREALE DI PRODUZIONE (CIOÈ UNA ZONA STABILITA PER LEGGE) E AVER SPESSO SEGUITO UN RIGIDO PROTOCOLLO, CHE GARANTISCE AL CONSUMATORE DI AVERE ESATTAMENTE IL PRODOTTO CORRISPONDENTE A QUEL NOME. IL MARCHIO **IGP** OFFRE UNA GARANZIA SIMILE MA NON VINCOLA IL PRODUTTORE A USARE MATERIE PRIME DELLO STESSO TERRITORIO INDICATO DAL PROTOCOLLO.

### BIO

ALTRI MARCHI IMPORTANTI CHE POSSIAMO TROVARE SULLE ETICHETTE RIGUARDANO I **CIBI BIOLOGICI** (BIO): SI TRATTA DI UN ALTRO **MARCHIO EUROPEO**, COME DOP E IGP, CHE VIENE ASSEGNATO AD AZIENDE CHE SEGUONO TUTTE LE RICHIESTE PER LA PRODUZIONE BIOLOGICA, CON LA RINUNCIA ESPLICITA AD ALCUNI TRATTAMENTI CHIMICI IN OGNI FASE DELLA PRODUZIONE.

### GLUTEN FREE

UN PICCOLO MARCHIO "PRIVATO" È INVECE QUELLO CHE INDICA LA **MANCANZA DI GLUTINE**, SEGNALATO DA UNA SPIGA BARRATA E GESTITO DALL'ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA IN COLLABORAZIONE CON IL MINISTERO DELLA SALUTE: IL GLUTINE È UN COMPLESSO PROTEICO RESPONSABILE, IN ALCUNI SOGGETTI, DELLA **CELIACHIA**, UNA CONDIZIONE PATOLOGICA CHE DÀ RISPOSTE IMMUNITARIE ANCHE IN ASSENZA DI INFEZIONI, DANNEGGIANDO COSÌ L'ORGANISMO. LA SPIGA BARRATA INDICA CHE QUEL DATO ALIMENTO È PRIVO DI GLUTINE ED È STATO PRODOTTO IN CONDIZIONI TALI DA NON POTER ESSERE ENTRATO A CONTATTO CON IL GLUTINE.

## IL GIOCO DELLE ETICHETTE

### ATTIVITÀ

AMBITO: **SCIENTIFICO, TECNOLOGICO**

COMPLESSITÀ: **DIFFICILE**

DURATA: **DUE ORE**

Le etichette sono una preziosa indicazione per il consumatore, e possono essere una preziosa **fonte di informazioni** per ogni dieta o diario alimentare. In questo gioco impariamo a leggerle.

- Procuratevi diverse etichette di "valori nutrizionali", staccandole dagli imballaggi di cibi che avete in casa o a scuola.
- Ritagliatele e incollatele su cartoncini di dimensioni equivalenti, fino ad avere un mazzo di almeno una ventina di "carte" con le etichette.
- Dividete le carte tra i giocatori, che le terranno in un mazzetto coperto davanti a sé.
- Il primo giocatore scopre la propria carta e decide su quale "valore nutrizionale" sfidare gli altri; quindi tutti scoprono la propria e chi ha il punteggio più alto su quello specifico valore vince tutte le carte in tavola, mettendole sotto il proprio mazzo: questi è il primo giocatore della mano successiva.
- Quando un giocatore finisce le proprie carte è eliminato: l'ultimo giocatore a rimanere in gioco è il vincitore.