



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.