



Corso per gli studenti: "LETTURA **CRITICA E CONSAPEVOLE** DELLE **ETICHETTE** DEI PRODOTTI ALIMENTARI"

La gestione degli spuntini come strumento per mantenere o raggiungere un buono stato di salute

LA GIORNATA ALIMENTARE EQUILIBRATA

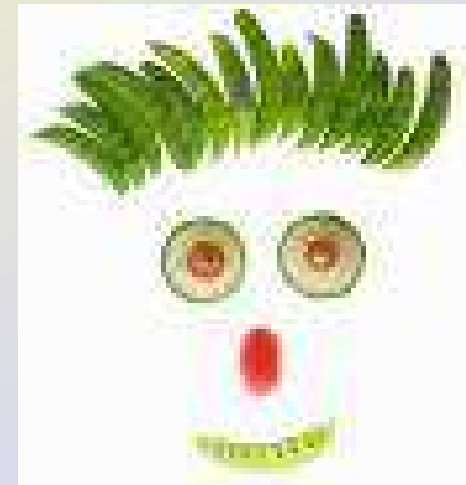
3 pasti

+

**eventuale spuntino di metà mattina
(5% delle Cal tot.)**

+

**eventuale merenda del pomeriggio
(7% delle Cal Tot.)**



spuntini e merende devono essere costituiti
da alimenti salutarissimi
e tali da non pregiudicare l'appetito al pasto successivo.

INRAN –2005

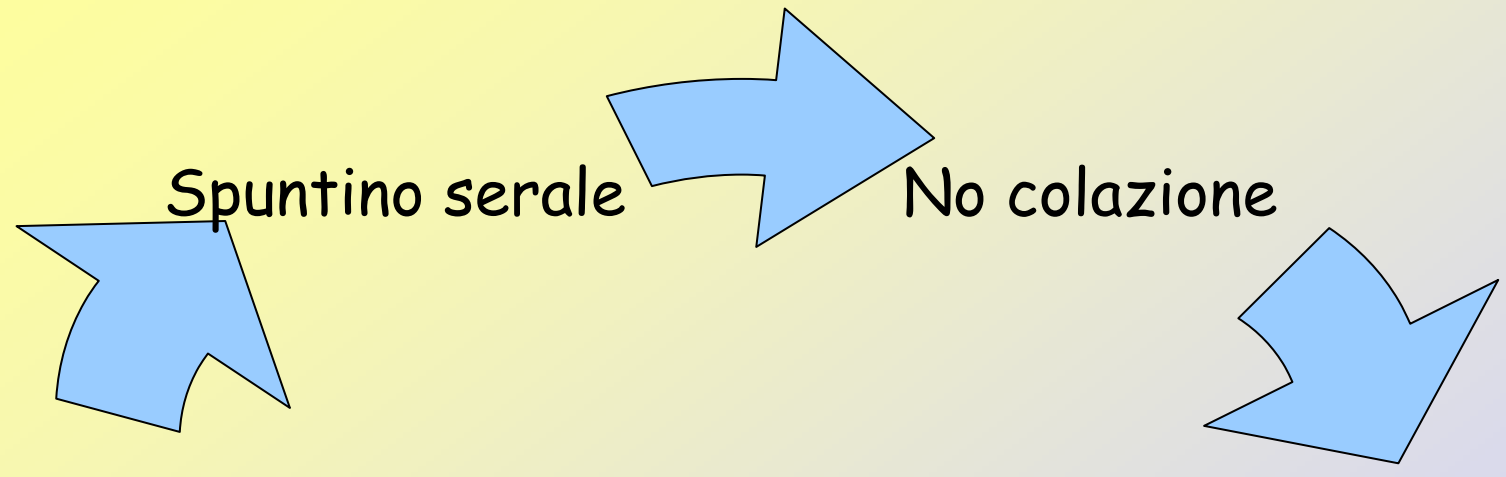
immagine tratta da: www.lasantevientenmangeant.inpes.sante.fr

I comportamenti a rischio per la salute

La destrutturazione dei pasti:

- 1- no prima colazione
- 2- spuntini squilibrati e troppo calorici
- 3- cena troppo abbondante





Spuntino serale

No colazione

spuntinone

merendone

Poco appetito
a cena

Poco appetito
a pranzo

I comportamenti a rischio per la salute

Alimenti troppo ricchi di grassi e zuccheri semplici



I comportamenti a rischio per la salute

Porzioni troppo abbondanti

(Sono sufficienti 250 Cal in più al giorno per prendere 1 Kg al mese) tra le cause:

- consistenza morbida/masticazione veloce
- alimenti “gratificanti” per maggior contenuto di grassi, zuccheri e sale



Una colazione adeguata

Attenua la sensazione di fame a metà mattina

Aumenta e prolunga nel tempo la capacità di attenzione

Migliora l'umore

Attenzione: colazioni con apporto calorico inferiore o pari a 60 kcal non migliorano il grado di attenzione

Cosa mangiare a COLAZIONE?

Ideale lo schema a **tre componenti**:

- **Latte** oppure **yogurt** (nel caso di intolleranza al lattosio thé deteinato, tisane, bevande vegetali)
- Alimenti della famiglia dei **cereali** (*Es. pane, fette biscottate, cereali per la prima colazione, biscotti secchi preferib. integrali*)
- **Frutta fresca** di stagione

La merenda di metà mattina adeguata

Attenua la sensazione di fame

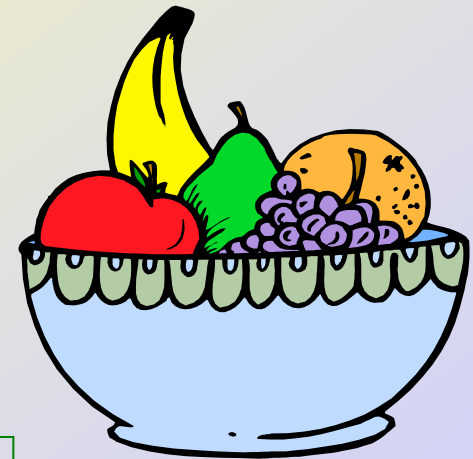
Contribuisce ad assumere più carboidrati e meno lipidi nell'insieme della giornata

Migliora la memoria

LO SPUNTINO IDEALE

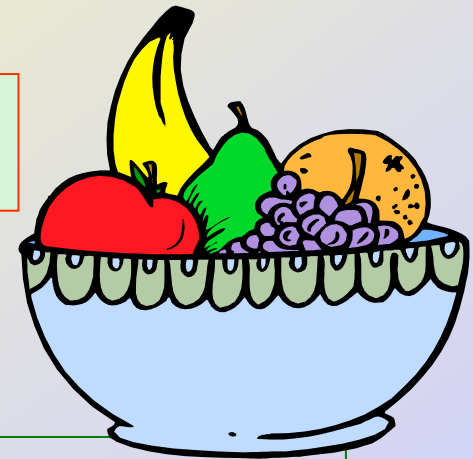
povero di grassi

ricco in carboidrati
(25 gr. apporto ideale)



LO SPUNTINO IDEALE

buona efficienza saziante



Uno spuntino risulta più saziante quanto è più alto il contenuto in proteine e carboidrati e minore quello in grassi

Alimento	Indice di efficienza saziante
Frutta	3.7
Verdura cruda	2.4
Panino con prosciutto cotto o crudo magro	1
Merendine	0.8
Pane e burro	0.5

COSA SAZIERA' DI PIU'?

UN PANINO
AL
PROSCIUTTO



Kcal 223

Lipidi 2 g
Proteine 16g
Carboidrati 35 g



UN
CROISSANT



Kcal 228

Lipidi 10 g
Proteine 4 g
Carboidrati 32 g

E' importante sceglierli secondo certi criteri ...

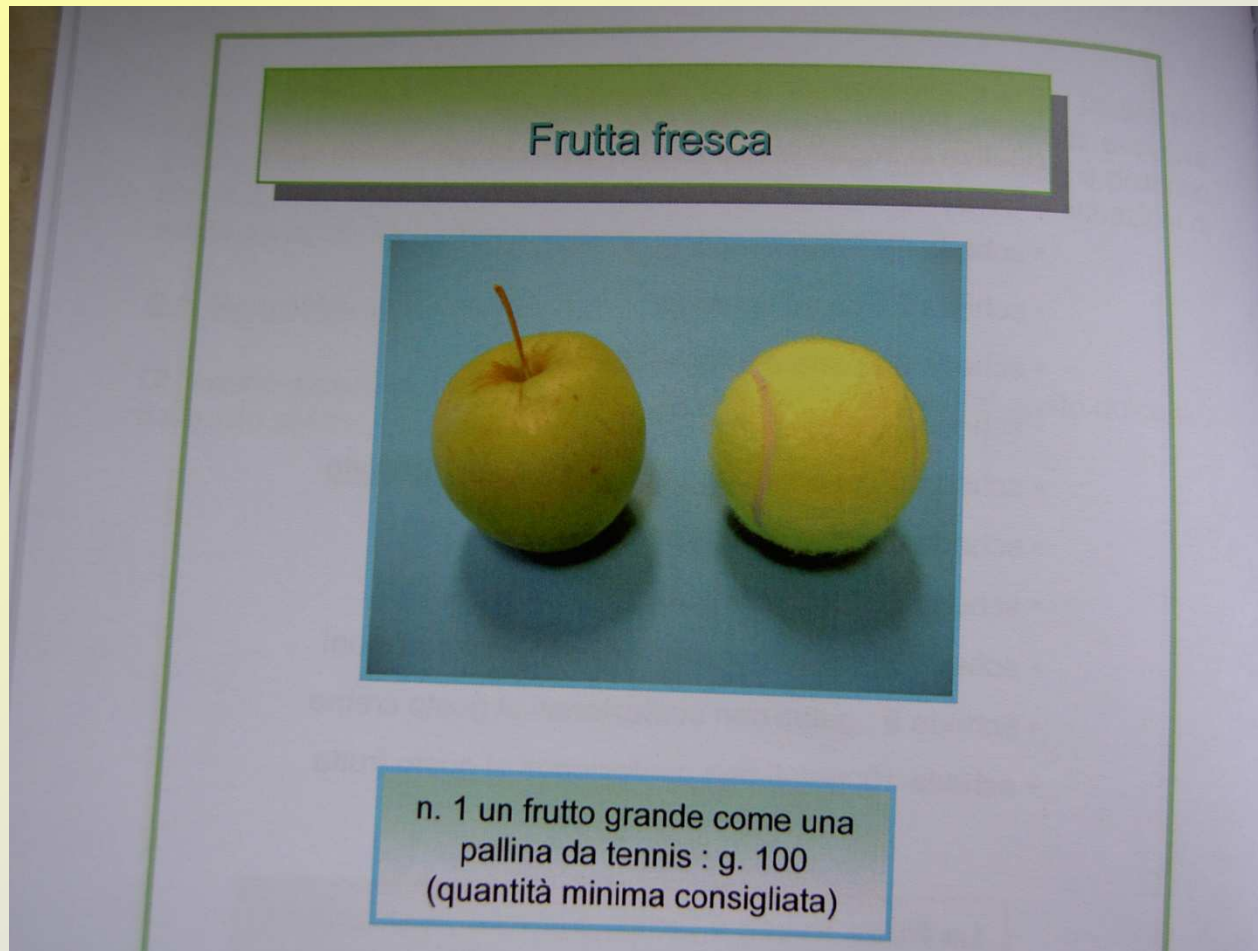


- ✓ Ricchi in carboidrati
- ✓ Ricchi di proteine
- ✓ Ricchi di fibre
- ✓ *Poveri in grassi*

- ✓ variare le scelte durante la settimana
- ✓ fare attenzione alla quantità ⇒
- ✓ scegliere il momento giusto per il consumo



Alcuni esempi:



Alcuni esempi:

Torta margherita



- n. 1 fetta (g. 40) con le seguenti dimensioni:
- lunghezza 9,5 cm
 - larghezza (base) 4,5 cm
 - spessore 2,5 cm

Alcuni esempi:

Pane e cioccolato





- n. 1 fetta di pane grande e spessa come n. 1 mazzo di carte: g. 22
- n. 4 quadratini di cioccolato : un metro da sarta lunghezza 7 cm: g. 15

Valori nutrizionali:

Alcuni esempi:

Scheda 3

Pane e marmellata



• n. 1 fetta di pane grande e spessa come n. 1 mazzo di carte: g. 22
• n. 3 cucchiaini da caffè colmi di marmellata: g. 25

Alcuni esempi:

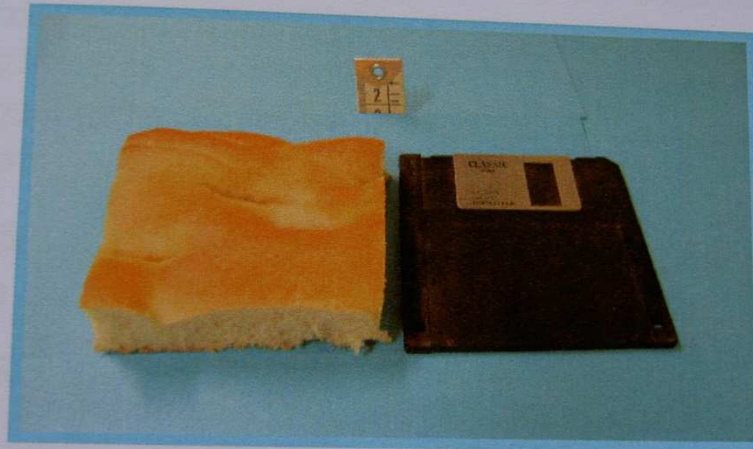
Pizza rossa



n. 1 pezzo grande come n. 2 mazzi di carte
e spesso come n. 1 mazzo di carte ; g. 54

Alcuni esempi:

Pizza bianca



n. 1 pezzo grande come un
floppy disk con spessore 2 cm: g.
44

Alcuni esempi:

Panino con affettato magro



- n. 2 fette di pane grandi come n. 1 mazzo di carte: ciascuna da g. 22
- n. 2 fette di prosciutto cotto (*) grandi come un floppy disk: ciascuna da g. 8

(*) Alcuni esempi di affettati magri che...

Alcuni esempi:

Gelati non confezionati
gusto frutta



n. 1 porzione che occupa il volume
di $\frac{3}{4}$ di una tazzina da caffè: g. 60

Per i prodotti confezionati è importante leggere l'etichetta e la dichiarazione nutrizionale (tabella nutrizionale)

ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI

L'etichetta dei prodotti alimentari è la
"carta d'identità dell'alimento"

informazioni sul
contenuto
nutrizionale



altre
indicazioni

dieta corretta ed equilibrata

Leggere e comprendere le etichette degli alimenti è importante perché ci consente di fare **scelte più sane** e **consapevoli**.

Etichettatura degli alimenti: *cosa dobbiamo sapere.*



Mini guida al cambiamento: ecco le novità

Leggibilità delle informazioni

Tutte le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile; il carattere deve avere *una dimensione non inferiore a 1,2 mm* mentre nelle confezioni più piccole il carattere *non deve essere inferiore a 0.9 mm*.

L'etichetta apposta su un alimento dovrà contenere per legge le seguenti informazioni a tutela del consumatore (**Indicazioni Obbligatorie**):

- la denominazione dell'alimento
- **l'elenco degli ingredienti**
- **la durabilità del prodotto**
- **Le condizioni di conservazione ed uso**
- il Paese di origine e il luogo di provenienza del prodotto
- il nome o la ragione sociale
- **la dichiarazione nutrizionale**
- la quantità al netto.

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**

INDICAZIONI OBBLIGATORIE

Denominazione dell'alimento

Accanto alla denominazione deve essere indicato lo stato fisico nel quale si trova il prodotto o lo specifico trattamento che ha subito (ad esempio «in polvere», «ricongelato», «liofilizzato», «surgelato», «concentrato», «affumicato»).

Per i prodotti congelati prima della vendita e che sono venduti decongelati sarà obbligatorio riportare, accanto alla denominazione del prodotto, l'indicazione "decongelato".



Il nome dell'alimento può fornirti la sua descrizione



La DENOMINAZIONE dell'alimento

Indica il **nome del prodotto** e deve comprendere anche informazioni relative ad *eventuali trattamenti subiti* (prodotto in polvere, congelato, liofilizzato, affumicato ecc.).

Per i **prodotti congelati** prima della vendita e che sono **venduti decongelati** è obbligatorio riportare, accanto alla denominazione, l'indicazione "decongelato".

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**



Ti indica il dettaglio degli ingredienti che compongono l'alimento



Elenco degli ingredienti

È l'elenco di tutte le sostanze impiegate nella produzione, in ordine decrescente di peso. Una delle novità più importanti riguarda l'indicazione degli allergeni che deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per dimensioni, stile o colore, in modo da permettere di visualizzarne rapidamente la presenza. Anche i prodotti sfusi devono riportare obbligatoriamente l'indicazione della presenza degli allergeni che troveremo segnalata anche sui prodotti somministrati nei ristoranti, mense, bar ecc. Nel caso di presenza di "oli vegetali" o "grassi vegetali" ci sarà un apposito elenco che ne indicherà l'origine specifica (es. olio di palma, olio di cocco, grassi idrogenati ecc.)

L'ELENCO degli INGREDIENTI

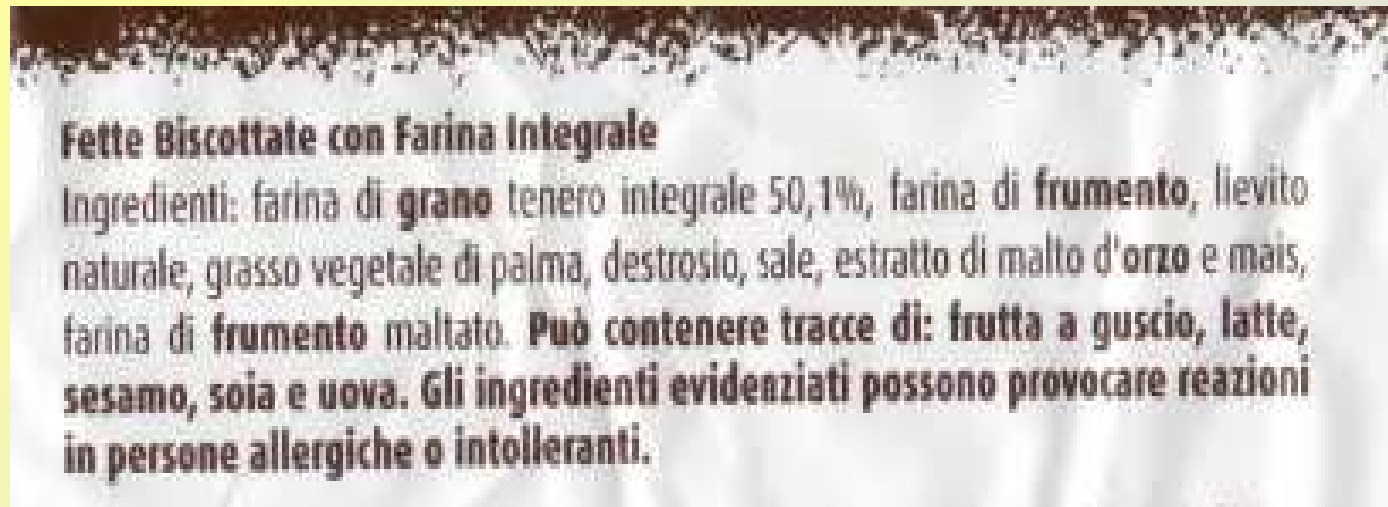
Deve seguire il criterio della *quantità in senso decrescente*.

In cima alla lista, dunque, l'ingrediente più presente, all'ultimo posto quello che è presente in quantità minori.

Alla fine dell'elenco compaiono di solito gli "additivi", utilizzati, sia per conservare i prodotti, sia per renderli più invitanti; si tratta di conservanti, coloranti, emulsionanti, esaltatori di sapidità, correttori di acidità, antiossidanti ecc. Sono segnalati con la lettera **E** seguita da un numero: la lettera rivela che l'additivo in questione è consentito in tutti gli Stati membri dell'Unione europea (Ue), il numero fa riferimento alla categoria di appartenenza.

L'elenco riporta anche gli eventuali "allergeni" presenti, la cui indicazione deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti (per dimensioni, stile o colore) in modo da *permettere di visualizzarne rapidamente la presenza*.

Etichettatura degli alimenti: **Esempio dell'ELENCO degli INGREDIENTI** in un prodotto alimentare



L'ELENCO degli INGREDIENTI

Deve seguire il criterio della *quantità in senso decrescente*.

In cima alla lista, dunque, l'ingrediente più presente, all'ultimo posto quello che è presente in quantità minori.

L'elenco riporta anche gli eventuali "allergeni" presenti, la cui indicazione deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti (per dimensioni, stile o colore) in modo da *permettere di visualizzarne rapidamente la presenza*.

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**

Quali sono gli **ALLERGENI**?

QUALI SONO GLI ALLERGENI?

- *Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro*
- *Crostacei e prodotti a base di crostacei*
- *Uova e prodotti a base di uova*
- *Pesce e prodotti a base di pesce*
- *Arachidi e prodotti a base di arachidi*
- *Soia e prodotti a base di soia*
- *Latte e prodotti a base di latte*
- *Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti*
- *Sedano e prodotti a base di sedano*
- *Senape e prodotti a base di senape*
- *Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo*
- *Anidride solforosa e solfiti*
- *Lupini e prodotti a base di lupini*
- *Molluschi e prodotti a base di molluschi*



Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**

Durabilità del prodotto

Distinguiamo due indicazioni che possiamo trovare sulla confezione del prodotto.

- **Data di scadenza:** nel caso di prodotti molto deperibili, la data è preceduta dalla dicitura "Da consumare entro il" che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.
- **Termine minimo di conservazione (TMC):** nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo si troverà la dicitura "Da consumarsi preferibilmente entro il" che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute.

Conoscere la differenza tra data di scadenza e TMC può essere utile per evitare che un prodotto venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi.



Accertati sempre della scadenza del prodotto e non confonderla con il TMC

i **CONGELAMENTO**
Diventa obbligatorio riportare la data del primo congelamento di carni, preparazioni a base di carne e prodotti ittici non processati.

La DURABILITÀ del prodotto Prevede:

❖ la data di scadenza

Nel caso di prodotti a rapida deperibilità (come carne, uova, latticini), la data è preceduta dalla dicitura "da consumarsi entro ..." che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato. Dopo la scadenza può essere pericoloso per la salute a causa della proliferazione di batteri.

❖ il termine minimo di conservazione (TMC)

Nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo (come cereali, riso, spezie) si troverà la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro ...", che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore, ma può essere consumato senza rischi per la salute

Conoscere la differenza tra data di scadenza e TMC può essere utile per evitare che un prodotto non sia consumato perché rischioso nel 1° caso o venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi, nel 2° caso.

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**



Le **CONDIZIONI** di **CONSERVAZIONE** ed **USO**

Indicano come conservare il prodotto e il periodo di consumo dopo l'apertura della confezione (ad es. "conservare in luogo asciutto", "lontano da fonti di calore" ecc.).

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**



Paese d'origine e luogo di provenienza

Questa indicazione, già obbligatoria per alcuni prodotti (carni bovine, pesce, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva), viene estesa anche a carni fresche e congelate delle specie suina, ovina, caprina e avicola.

Informati sull'origine e sulla provenienza di ciò che mangi

Il Paese di origine e il luogo di provenienza del prodotto

Riguarda tutte le **carni** (bovine, suine, ovine, caprine e avicole fresche e congelate), **pesce, frutta e verdura fresche, miele, olio extravergine di oliva.**

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**

IL NOME O LA RAGIONE SOCIALE

Conoscere il **nome** e l'indirizzo del **fabbricante**, del **confezionatore** o dell'**importatore** è importante per sapere chi contattare in caso di *reclamo* o per ottenere ulteriori *informazioni sul prodotto*.

La QUANTITÀ AL NETTO

Il termine "Quantità al netto" indica la quantità il **peso del prodotto** al netto della tara.

Etichettatura degli alimenti: Cosa sono le INDICAZIONI NUTRIZIONALI?



CHE COS'È UN'INDICAZIONE NUTRIZIONALE

qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche, dovute

ALL'ENERGIA (VALORE CALORICO) che apporta, apporta a tasso ridotto o accresciuto o non apporta;

E/O ALLE SOSTANZE NUTRITIVE O DI ALTRO TIPO che contiene, contiene in proporzioni ridotte o accresciute o non contiene. (Art. 2 Reg. 1924/2006)

Indicazioni quali per esempio:

Prodotti alimentari a "basso tenore di grassi", "elevato contenuto di fibre" e altre espressioni simili sono *indicazioni nutrizionali generiche*, che devono essere conformi a definizioni armonizzate, in modo che abbiano lo stesso significato in tutti i paesi dell'Unione europea.

Etichettatura degli alimenti

Esempi di alcune INDICAZIONI NUTRIZIONALI conformi a definizioni armonizzate in tutti i Paesi Europei

A BASSO CONTENUTO CALORICO

il prodotto contiene non più di 40 kcal/100 g per i solidi o più di 20 kcal/100 ml per i liquidi

A RIDOTTO CONTENUTO CALORICO

il valore energetico è ridotto di almeno il 30%

SENZA CALORIE

il prodotto contiene non più di 4 kcal/100 ml

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi

SENZA GRASSI

il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100 g o 100 ml

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI

il prodotto non supera 1,5 g/100 g per i solidi o 0,75 g/100 ml per i liquidi

SENZA GRASSI SATURI

la somma degli acidi grassi saturi e acidi grassi trans non supera 0,1 g di grassi saturi per 100 g o 100 ml

A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI

il prodotto contiene non più di 5 g di zuccheri per 100 g per i solidi o 2,5 g di zuccheri per 100 ml per i liquidi

SENZA ZUCCHERI

il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 g o 100 ml

SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

il prodotto non contiene zuccheri o ogni altro prodotto utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento li contiene naturalmente si deve riportare sull'etichetta: *"contiene naturalmente zuccheri"*

FORTE DI FIBRE

il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal

AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE

il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100 g o almeno 3 g di fibre per 100 kcal

LEGGERO/LIGHT

il valore energetico è ridotto di almeno 30%

FORTE DI ACIDI GRASSI OMEGA-3

il prodotto contiene almeno 0,3 g di acido alfa-linolenico (ALA) per 100 gr o 100 kcal

RICCO DI ACIDI GRASSI OMEGA-3

il prodotto contiene almeno 0,6 g di ALA per 100 gr o 100 kcal

RICCO DI GRASSI MONOINSATURI (O POLINSATURI)

almeno il 45% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano dai grassi monoinsaturi/polinsaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto

RICCO DI GRASSI INSATURI

almeno il 70% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano da grassi insaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto

FORTE DI/AD ALTO CONTENUTO DI [NOME DELLA VITAMINA E/O MINERALE]

il prodotto contiene almeno il 15/30% della dose giornaliera raccomandata di vitamina e/o minerale

A TASSO RIDOTTO DI [NOME DELLA SOSTANZA NUTRITIVA]

la riduzione è pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile

AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE

almeno il 20% del valore energetico dell'alimento è apportato da proteine

Etichettatura degli alimenti

Esempi di alcune INDICAZIONI NUTRIZIONALI su alcuni prodotti alimentari

FORTE DI FIBRE
il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g
o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal

AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE
il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100 g
o almeno 3 g di fibre per 100 kcal



Valori medi	Per 100g	Per fetta (8,8g)	%AR* per fetta
ENERGIA	1655 kJ 392 kcal	146 kJ 35 kcal	2% 2%
GRASSI	6,0 g	0,5 g	1%
di cui ACIDI GRASSI SATURI	2,7 g	0,2 g	1%
CARBOIDRATI	68,4 g	6,0 g	2%
di cui ZUCCHERI	6,0 g	0,5 g	1%
FIBRE**	8,3 g	0,7 g	2%
PROTEINE	12 g	1,1 g	
SALE	1,375 g	0,121 g	2%

La confezione contiene 72 fette.

*AR=assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)
** determinate con metodo AOAC 2009.01

Etichettatura degli alimenti: Cosa sono le INDICAZIONI sulla SALUTE?



CHE COS'È UN'INDICAZIONE SULLA SALUTE?

qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda l'esistenza di un rapporto tra un alimento o uno dei suoi componenti e la salute (Art. 2 Reg. 1924/2006)

Le INDICAZIONI SULLA SALUTE sono consentite solo se sull'etichetta sono comprese le seguenti informazioni:

- una dicitura relativa *all'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano;*
- la *quantità dell'alimento e le modalità di consumo necessarie* per ottenere *l'effetto benefico indicato.*

Esempi di Indicazioni sulla Salute sono quelle del tipo "favorisce la digestione", "rafforza le difese immunitarie" suggeriscono esplicitamente che quell'alimento o un suo specifico componente fa bene alla salute (*health claims* o raccomandazioni salutistiche).

Le INDICAZIONI SULLA SALUTE fornite sui prodotti alimentari devono essere preventivamente autorizzate e incluse in un elenco di indicazioni consentite

Etichettatura degli alimenti: **OBBLIGATORIE?**

QUALI SONO LE INDICAZIONI

La DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Sono obbligatorie indicazioni su:

- **valore energetico**
- **grassi**
- **acidi grassi saturi**
- **carboidrati**
- **zuccheri**
- **proteine**
- **sale**

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su **acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.**

L'indicazione del **valore energetico** è riferita a 100 g/100 ml dell'alimento, oppure alla **singola porzione**. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

La dichiarazione nutrizionale sarà **obbligatoria a partire dal 13 dicembre 2016**, come da **Regolamento 1169/2011**.

Dichiarazione nutrizionale

Sono obbligatorie indicazioni su:

- valore energetico
- grassi
- acidi grassi saturi
- carboidrati
- zuccheri
- proteine
- sale

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.

L'indicazione del valore energetico è riferita a 100 g/100 ml dell'alimento, oppure alla singola porzione. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

Nella tabella nutrizionale trovi informazioni sul contenuto calorico e nutritivo dell'alimento

Consumi di riferimento			
	Valore energetico	Consumi giornalieri di riferimento	per 100 g %
energia	2000 kcal	474	23%
Grassi	70 g	18,0	26%
Acidi grassi saturi	30 g	8,8	29%
Carboidrati	280 g	70,0	25%
Zuccheri	50 g	7,0	14%
Proteine	50 g	8,270	16%
sale	6 g	0,270	4%

Dichiarazione nutrizionale			
		per 100 g	per pezzo 8,7 g
VALORI MEDI			
Valore energetico	kJ kcal	1991 474	173 41
Grassi	g	18,0	1,6
di cui:			
- acidi grassi saturi	g	8,8	0,8
Carboidrati	g	70,0	6,1
di cui:			
- zuccheri	g	23,5	2,0
Proteine	g	3	0,3
di cui:			
- zuccheri	g	7,0	0,6
sale	g	0,270	0,023

Etichettatura degli alimenti: ESEMPIO di DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Valori medi	Per 100g	Per fetta (8,8g)	%AR* per fetta
ENERGIA	1655 kJ 392 kcal	146 kJ 35 kcal	2% 2%
GRASSI	6,0 g	0,5 g	1%
di cui ACIDI GRASSI SATURI	2,7 g	0,2 g	1%
CARBOIDRATI	68,4 g	6,0 g	1%
di cui ZUCCHERI	6,0 g	0,5 g	1%
FIBRE**	8,3 g	0,7 g	
PROTEINE	12 g	1,1 g	2%
SALE	1,375 g	0,121 g	2%

La confezione contiene 72 fette.

*AR=assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)
** determinate con metodo AOAC 2009.01

L'indicazione del **VALORE ENERGETICO (Obbligatoria)** è riferita a **100 g/100 ml dell'alimento**, oppure alla **singola porzione**. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

L'indicazione dei **GRASSI TOTALI** ed **ACIDI GRASSI SATURI (Obbligatoria)**

L'indicazione dei **CARBOIDRATI** e **ZUCCHERI (Obbligatoria)**

L'indicazione del **SALE (Obbligatoria)**

L'indicazione delle **PROTEINE (Obbligatoria)**

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su **acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.**

COME CAPIRE QUANTI CARBOIDRATI, PROTEINE E GRASSI CONTIENE UNO SPUNTINO CONFEZIONATO?

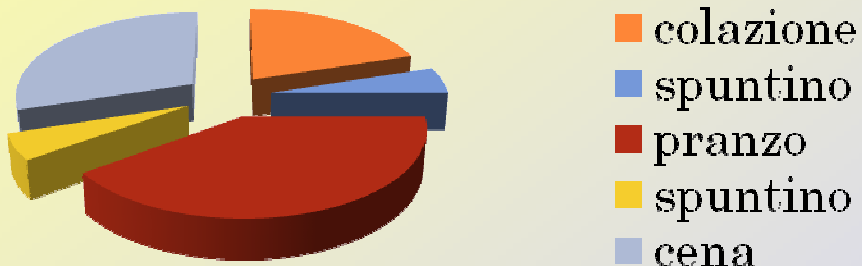
Dobbiamo leggere l'etichetta!



- **Meno di 150 kcal**
- **Meno di 5 g di grassi**

Per porzione

Calorie giornaliere



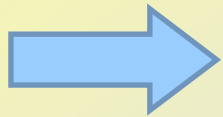
Lo spuntino deve infatti fornire il 5-10% delle kcal giornaliere



Non è necessario usare prodotti dietetici o con dolcificanti artificiali!!!

**Uno spuntino confezionato dovrebbe
avere....**

**Non più di 150 Kcal e 5 gr. di grassi
totali per porzione**



**proviamo a cercare tra prodotti
confezionati di largo consumo**

Bontà a cuor leggero.....

Valori medi		per 100g	per pezzo 21,5g
Valore energetico	Kcal/ kJ	563/ 2346	121/ 505
Proteine	g	9,8	2,1
Carboidrati	g	46,6	10
Grassi	g	37,5	8,1
Vitamina E	mg	7 (70%*)	1,5 (15%*)
Vitamina B2 (riboflavina)	mg	0,50 (31,2%*)	
Vitamina B12	mcg	0,80 (80%*)	0,17 (17%*)
Calcio	mg	253 (31,6%*)	
Fosforo	mg	275 (34,3%*)	
Magnesio	mg	60 (20%*)	

VALORI MEDI	per 100 g	per pezzo (21,5 g)	(%*) per 21,5 g
Energia	2384 kJ/ 572 kcal	510 kJ/ 122 kcal	6
Grassi	37,3 g	8 g	11
di cui: acidi grassi saturi	17,3 g	3,7 g	19
Carboidrati	49,5 g	10,6 g	4
di cui: zuccheri	41,2 g	8,9 g	10
Proteine	8,6 g	1,8 g	4
Sale	0,272 g	0,058g	1

* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/ 2000 kcal)

Bontà a cuor leggero.....

- **Ingredienti** : cioccolato al latte 31,5% (zucchero, burro di cacao, pasta di cacao, latte scremato in polvere, burro anidro, emulsionanti: lecitine (soia); vanillina), zucchero, olio di palma, farina di frumento, **nocciole** (10,8%), latte scremato in polvere, latte intero in polvere, cioccolato extra (zucchero, pasta di cacao, burro di cacao, emulsionanti: lecitine (soia); vanillina), cacao magro, emulsionanti: lecitine (soia), agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, carbonato acido d'ammonio), sale, vanillina.

Sul totale: latte scremato e latte intero in polvere e componenti solidi del latte 19,5%

Con cioccolato solo puro cacao.

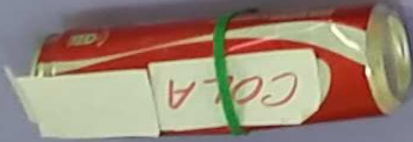
Per prodotti non contenenti grassi per es succhi di frutta, bibite zuccherate e simili....

- Rispettare il limite energetico delle 150 Kcal per porzione
- Controllare l'elenco degli ingredienti riportati in etichetta scegliendo alimenti con % di frutta/succo pari al 100% per i succhi di frutta e superiore al 10% per bevande zuccherine, ghiaccioli e simili

ZUGCHERO!



39g
= 9 X



35g
= 7.8 X



34g
= 7 X



29.7g
= 6 X



29.5g
= 6 X



20.5g
= 5 X



16.5g
= 4 X



0.5g
= 0.1 X



ENERGY DRINKS



Rischi derivanti dall'abuso di energy drinks

Caffeina	<i>Ansia, insonnia, stress, tachicardia, dipendenza, disturbi intestinali</i>
Taurina	<i>Ipertensione, disturbi intestinali</i>
Guaranà	<i>Insonnia, ansia, diuresi, palpitazioni</i>
Ginkgo biloba	<i>Disturbi gastro-intestinali</i>
Vitamine B	<i>Crampi, confusione, tachicardia, nausea</i>
Carnitina	<i>Nausea, vomito, crampi addominali</i>
Carboidrati	<i>Diabete, obesità, diarrea, nausea, vomito</i>



HFSC

**Fruttosio estratto dallo sciroppo di mais
(High Fructose Corn Syrup).**

Il suo utilizzo è in aumento perché riduce i costi di produzione (è liquido, mantiene il grado di dolcezza originario in ambiente acido ed è soggetto a minori oscillazioni di prezzo rispetto al saccarosio)

HFSC

Attenzione perché:

- È associato alla sindrome metabolica (promotore di lipogenesi a livello epatico che si associa ad insulino resistenza, leptina resistenza, steatosi epatica, ipertrigliceridemia postprandiale)
- Può prediporre all'overeating (non genera sazietà perché non induce secrezione né di insulina né di leptina)

HFSC: solo nelle bibite?

770 prodotti confezionati	% prodotti contenenti HFCS
Merendine	72%
Biscotti	25%
Snack al cioccolato	19%
Cracker	27%
Patatine	0%
Estrusi	0%
Succhi/bevande alla frutta	44%
Bibite/te	28%

- Più di 50/g die di fruttosio sono correlabili con la sindrome metabolica e sono raggiungibili con:
- 2 lattine di bibite con HFSC
 - 2 tetrapack di succhi (HFSC)
 - 5 mele o pere o grappoli d'uva

Etichettatura degli alimenti: indicazione nutrizionale “sale”

Controlla le fonti nascoste di sale: ecco alcuni esempi

Alimenti	Peso di una porzione (g)	Contenuto di sale (g)
Pane	50 (una fetta media)	0,8
Biscotti doli	20 (2-4 biscotti)	0,1
Brioche semplice	40 (una unità)	0,4
Merendina tipo pan di spagna	35 (una unità)	0,3
Cereali da prima colazione	30 (4 cucchiari da tavola)	0,2/0,3
Olive da tavola conservate	35 (5 olive)	1,1
Verdure sott'aceto	60 (3 cucchiari da tavola)	1,2
Prosciutto crudo	50 (3-4 fette medie)	2,4/3,0
Prosciutto cotto	50 (3-4 fette medie)	0,9
Salame	50 (6-10 fette medie)	1,9
Provolone, caciotta, pecorino	50 (porzione)	0,9
Formaggio	22 (una unità)	0,5
Parmigiano/grana grattugiato	10 (1 cucchiaino da tavola)	0,2
Tonno in scatola	52 (una scatoletta)	0,4
Patatine in sacchetto	25 (una confezione individuale)	0,4

Fonte: Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpini M. Versione 1.2008

Website <http://www.iao.it/bda>

Il sale ... quanto me ne serve?

Le quantità di sale che servono al nostro organismo sono assicurate dal contenuto naturalmente presente nei cibi. I consumi da non superare sono indicati in tabella.

SALE: obiettivi nutrizionali per la prevenzione (LARN 2014)

Età	Assunzione massima
1 - 3 anni	2,2 g/die
4 - 6 anni	3,0 g/die
7 - 10 anni	3,7 g/die
più di 10 anni	5,0 g/die
dai 60 anni	4,0 g/die

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa 10 grammi giornalieri. Questa quantità è il doppio rispetto a quanto indicato dai LARN come assunzione giornaliera massima nell'adulto.

Come considerare i valori riportati in etichetta ?

	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

N.B.: I nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.

RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO

Lavoro di gruppo su etichette di prodotti confezionati

Come scegliere uno spuntino adeguato??



- **Meno di 150 kcal**
- **Meno di 5 g di grassi**

Per porzione

Come considerare i valori riportati in etichetta ?		
	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

N.B. 1 grammo di sodio (riportato in etichetta) corrisponde a 2,5 grammi di sale

RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO

Fonti: Obiettivo Spuntino 2009; WASH 2016.

Gocciolate chocolate

Squisita pastafrolla
con gocce di cioccolato

BISCOTTI FROLLINI CON CIOCCOLATO

Ingredienti: farina di frumento, zucchero, grasso vegetale di palma non idrogenato, cioccolato 13,6% (zucchero, pasta di cacao, burro di cacao, cacao magro, emulsionante: lecitina di soia), burro (latte), sciroppo di glucosio, amido di frumento, agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, carbonato acido di ammonio), sale, aromavanillina.

Può contenere tracce di arachide, frutta a guscio e uova. Gli ingredienti evidenziati possono provocare reazioni in persone allergiche o intolleranti.

I biscotti Pavese sono preparati senza l'utilizzo di conservanti. Si raccomanda, quindi, di tenerli in luogo fresco e asciutto.

Barilla G. e R. Fratelli - Società per Azioni
Via Mantova, 166 - Parma - Italy.
Prodotto nello stabilimento di

Ⓒ Castiglione delle Stiviere (MN) - Via Mazzini 56/58

Ⓓ Novara - C.so Vercelli 101

Ⓔ Zona industriale S. Nicola Melfi (Potenza)

PRODOTTO IN ITALIA - Nome e marchi depositati

Da consumarsi preferibilmente entro il

TABELLA NUTRIZIONALE

VALORI MEDI	per 100g	per biscotto 12,0g	%AR* per biscotto
ENERGIA	kJ 2056	247	3%
GRASSI	kcal 491	59	3%
	g 22,5	2,7	4%
di cui ACIDI GRASSI SATURI	g 12,6	1,5	8%
CARBOIDRATI	g 63,1	7,6	3%
di cui ZUCCHERI	g 21	2,5	3%
FIBRE**	g 4,0	0,5	
PROTEINE	g 7,0	0,8	2%
SALE	g 0,500	0,060	1%

*AR=assunzioni di riferimento di un adulto medio
(8400 kJ/2000 kcal).

**determinate con metodo AOAC 2009.01
La confezione contiene 42 biscotti circa.

Artigianale



(I) PATATINE AL ROSMARINO

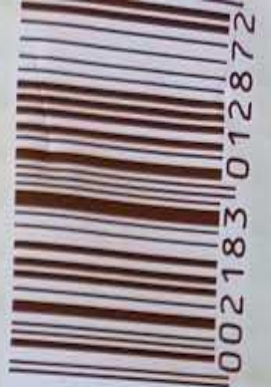
Ingredienti: patate, olio di semi di girasole iodato (1%), rosmarino (0,5%)
Senza glutine.

Prodotto e Confezionato da: - Produ
packaged by: - Produit et confectio
Hergestellt und verpackt von: - Pro
pakira: Proizvodni i pakira: - Παρά
σκευαῦνται από:

PATA S.p.A.

Via Maestri del Lavoro, 48
46043 Castiglione D/Stiviere (MN)
Tel. +39 0376 673874
Fax -39 0376 673879
info@pata.it - www.pata.it

150g e



8 002183 012872

Prodotto confezionato in stabilimento...

DICHIAZIONE NUTRIZIONALE - NUTRITION DECLARATION DECLARATION NUTRITIONNELLE - NÄHRWERTIGKEITSERKLÄRUNG - HRANILNE VREDNOSTI - HRANILNE VREDNOSTI - БАЛАНСОВИЙ ЕДИНІЦЬМАНІТ	
Valori medi per 100g Average Values per 100g Valeurs moyennes par 100g Durchschnittswerte pro 100g	% AR** % AR** % AR** % AR** % AR** % AR**
2010 kJ/480 kcal	6.0
23 g	8.3
5.8 g	2.5
15 g	5.6
0.5 g	0.1
2.5 g	0.6 g
8.0 g	2.0 g
1.0 g	0.25 g
8.3 g	

**AR = Assunzione di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal).
**AR = Dietary intake for an average-sized man (8400 kJ/2000 kcal).
**AR = Apport de référence pour un adulte - type (8400 kJ/2000 kcal).
**AR = Richtwert für die tägliche Nahrung eines durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal).
**AR = Referenčna vrednost za povprečno odraslo osebo (8400 kJ/2000 kcal).
**AR = Препорука дневна калорија одрасле (8400 kJ/2000 kcal).
**AR = Препорука дневна енергија одрасла особа (8400 kJ/2000 kcal).

**GRASSI DELLA PATATINA FRITTA TRADIZIONALE PATA
Valori medi per 100 g (25g) 8.3 g

Kinder Bueno

Valori medi	INFORMAZIONI NUTRIZIONALI		% *
	Per 100 g	Per Pezzo 21,5 g	Per 21,5 g
Energia	2384 kJ/ 572 kcal	510 kJ/ 122 kcal	6
Grassi	37,3 g	8 g	11
di cui: acidi grassi saturi	17,3 g	3,7 g	19
Carboidrati	49,5 g	10,6 g	4
di cui: zuccheri	41,2 g	8,9 g	10
Proteine	8,6 g	1,8 g	4
Sale	0,272 g	0,058 g	1

* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/ 2000 kcal)

WAFER FARCITO AL LATTE E NOCCIOLE RICOPERTO DI CIOCCOLATO AL LATTE
Ingredienti: cioccolato al latte 31,5% (zucchero, burro di cacao, pasta di cacao), latte scremato in polvere, burro anidro, emulsionanti: lecitine (soia); vanillina), zucchero, olio di palma, farina di frumento, nocciole (10,8%), latte scremato in polvere, latte intero in polvere, cioccolato extra (zucchero, pasta di cacao, burro di cacao, emulsionanti: lecitine (soia); vanillina), cacao magro, emulsionanti: lecitine (soia), agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, carbonato acido d'ammonio), sale, vanillina.
Sul totale: latte scremato e latte intero in polvere e componenti solidi del latte 19,5%
Con cioccolato solo puro cacao

KINDER BRIOSS

CON MATERIE PRIME SELEZIONATE
SECONDO L'ALTA QUALITÀ FERRERO.

NATURALMENTE SENZA ADDITIVI CONSERVANTI
E COLORANTI, SENZA GRASSI IDROGENATI,
SENZA INGREDIENTI OGM

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Valori medi	per 100 g	per pezzo (28 g)	(%*) per 28 g
Energia	1678 kJ/400 kcal	470 kJ/112 kcal	6
grassi	17,3 g	4,8 g	7
di cui: acidi grassi saturi	6,6 g	1,8 g	9
carboidrati	51,3 g	14,4 g	6
di cui: zuccheri	31 g	8,7 g	10
proteine	7,4 g	2,1 g	4
sale	0,463 g	0,130 g	2

* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/ 2000 kcal)

CONSERVARE IN LUOGO FRESCO E ASCIUTTO
CONFEZIONE DA VENDERSI INTERA AL CONSUMO

Prodotto da forno al cacao magro.

Ingredienti: farina di **FRUMENTO** (25,5%)
zucchero, olio di palma non idrogenato, **UOVA**
(7,5%), acqua, olio di girasole non idrogenato,
LATTE in polvere reidratato, **LATTE** scremato
in polvere, cacao magro (3%), fiocchi macinati
(2,4%) di: **ORZO** e **AVENA**; sciroppo di glucosio-
fruttosio, aromi, amido di **FRUMENTO**, agenti
lievitanti (carbonato d'ammonio, difosfato disodico,
carbonato acido di sodio), emulsionanti (mono e
digliceridi degli acidi grassi), albume d'**UOVO** in
polvere, sale, correttore di acidità (acido citrico).
Può contenere tracce di **SOIA** e **MANDORLE**.

Ferrero S.p.A P.le P. Ferrero 1 -
12051 Alba (CN) Italia,
stabilimento Balvano (PZ)

10 pezzi - 280g e

8

COCA COLA

2L 

BEVANDA ANALCOLICA. Ingredienti: acqua, zucchero, anidride carbonica, colorante E 150d, acidificante acido fosforico, aromi naturali (inclusa caffeina).

Prodotta su autorizzazione della The Coca-Cola Company:
1) Coca-Cola HBC Italia S.r.l., sede: P.zza Montanelli 30, Sesto S. Giovanni (MI), stabilimento: vedi lettera su tappo o collo della bottiglia - N: Nogara (VR), A: Oricola (AQ), M: Marcianise (CE) - , 2) in mancanza di una delle lettere al punto 1, distribuita in Italia da Coca-Cola HBC Italia S.r.l., sede: P.zza Montanelli 30, Sesto S. Giovanni (MI).

Dà consumarsi preferibilmente entro il: vedi tappo o collo della bottiglia.

Conservare in luogo fresco e asciutto, pulito e senza odori, al riparo da luce solare e da fonti di calore.

SSG - 374309 

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

PER	100 ml	250 ml	(%*)
Valore energetico	180 kJ / 42 kcal	450 kJ / 105 kcal	(5%)
Grassi	0 g	0 g	(0%)
di cui acidi grassi saturi	0 g	0 g	(0%)
Carboidrati	10.6 g	27 g	(10%)
di cui zuccheri	10.6 g	27 g	(29%)
Proteine	0 g	0 g	(0%)
Sale	0 g	0 g	(0%)

(*) Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal). 2 L = 8  di 250 ml

©2016 The Coca-Cola Company

 800-836000

 www.coca-cola.it


PET

Bottiglia in PET riciclabile, raccogliere separatamente.

Oltre alla lettura delle etichette.. "lettura" dei messaggi pubblicitari

" La pubblicità deve cercare di affascinare i consumatori giocando soprattutto sulle capacità d'impatto emozionale e diventando così tutt'uno con la seduzione"



Baudrillard, 1987

La pubblicità

La pubblicità rientra nell'ambito delle argomentazioni persuasorie, cioè quel tipo di comunicazioni che mirano non tanto alla trasmissione di concetti o di messaggi, quanto piuttosto all'indurre a un preciso comportamento: la messa in atto dell'acquisto del prodotto pubblicizzato

La pubblicità

Per essere convincente la pubblicità non deve solo fornire informazioni sul prodotto ma deve creare un'impressione, deve persuadere attraverso argomenti

EMOTIVI

La pubblicità

L'aspetto emotivo è quello che assicura una maggiore fidelizzazione della clientela

La pubblicità

Aspetto emotivo: risulta più complesso riuscire a governare le emozioni, le sensazioni, gli aspetti emotivi del target group.

Occorre uno studio di fondo prima di passare alla costruzione dello spot, per cercare di capire su quali emozioni fare leva al fine di ottenere il risultato sperato

Dietro le quinte della pubblicità

- Antropologi
- Sociologi
- Psicologi
- Psicolinguisti
- Neurofisiologi

..solo per citare alcuni degli esperti coinvolti

MIX PROMOZIONALE

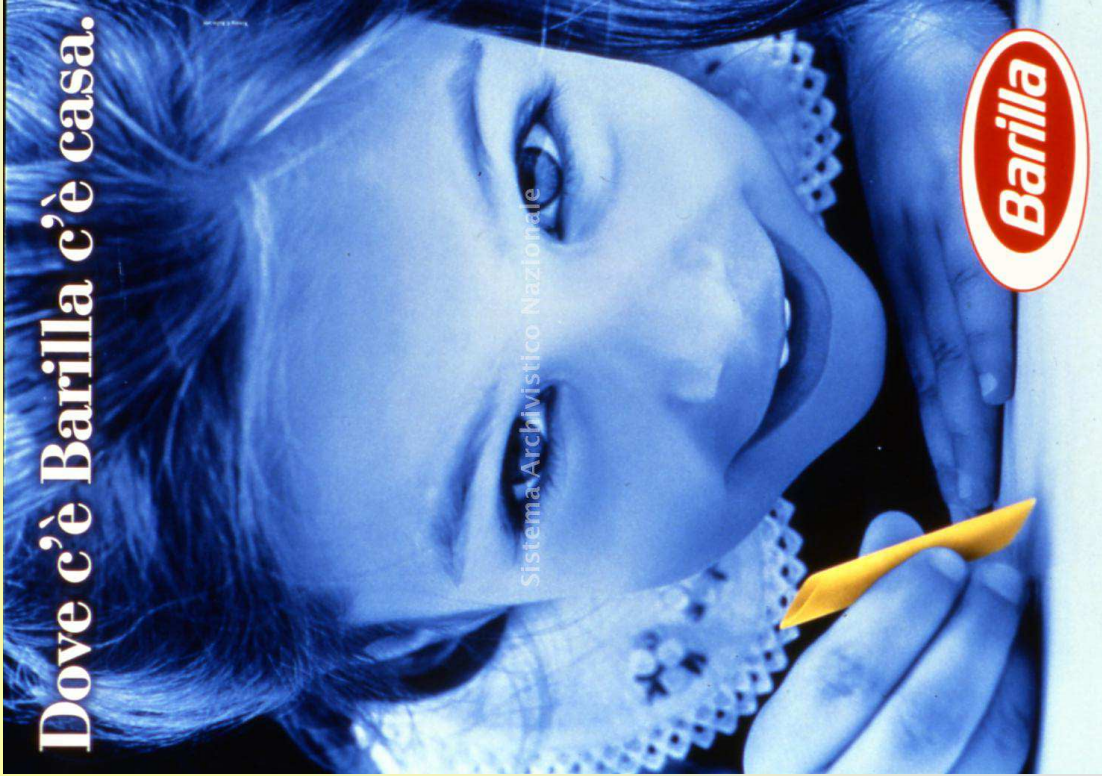
PUBBLICITA'	PROMOZIONE VENDITE	PUBBLICHE RELAZIONI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Annunci stampa, radiotelevisivi e internet ➤ Packaging ➤ Pubblicità postale ➤ Cataloghi ➤ Film pubblicitari ➤ Opuscoli pieghevoli ➤ Manifesti e locandine ➤ Materiali espositivi ➤ audiovisivi 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Concorsi a premi, lotterie ➤ Offerte e vendite speciali ➤ Campioni gratuiti ➤ Fiere, mostre, esposizioni ➤ Dimostrazioni ➤ Buoni sconto ➤ Buoni premio ➤ Liquidazioni ➤ Agevolazioni di pagamento ➤ Raccolta punti e figurine 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rassegne stampa ➤ Conferenze ➤ Seminari e convegni ➤ Contributi per opere assistenziali e di pubblico interesse ➤ Sponsorizzazioni ➤ Pubblicazioni ➤ Relazioni con la comunità

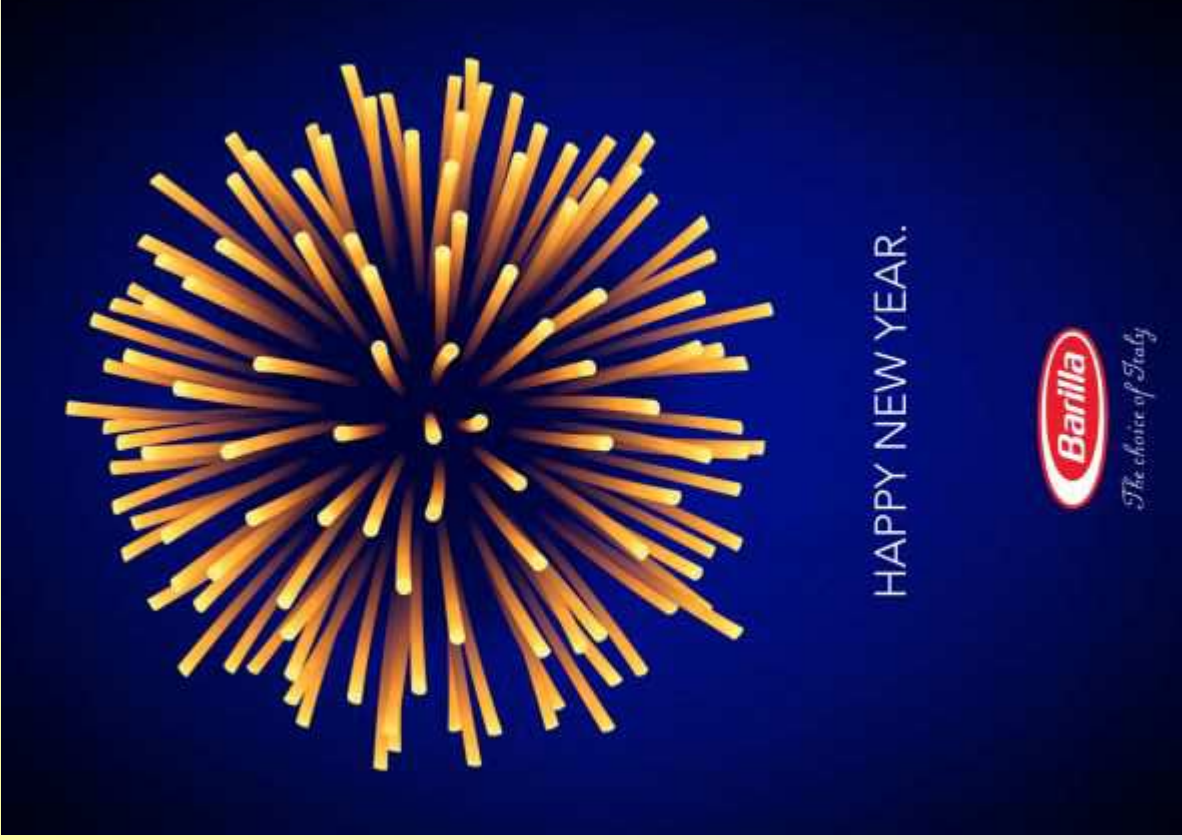




Dove c'è Barilla c'è casa.

Sistema Archivistico Nazionale





HAPPY NEW YEAR.



The choice of Italy







Nuove Più Gusto
lime e pepe rosa.



Con San Carlo c'è più gusto.





Nuove Più Gusto lime e pepe rosa.



Con San Carlo c'è più gusto.

patatine gusto lime e pepe rosa
ingredienti:

patate, olio vegetale, aromi, sale iodato.

aroma lime e pepe rosa contiene:

zucchero, maltodestrina, estratto di lievito,

pepe rosa, esaltatore di sapidità E621,

cipolla in polvere, acetati di sodio,

acido citrico, citrato di potassio.

prodotto nello stabilimento di Novara.

San Carlo Gruppo Alimentare Spa - Milano

150 g e

- Patatine fritte nel mirino dell'Antitrust. L'autorità ha sanzionato 4 big del settore, **San Carlo**, **Amica Chips**, **Pata** e **Ica Foods**, con una multa complessiva di 1 milione per pubblicità ingannevole. In particolare, per caratteristiche nutrizionali o salutistiche non corrette o "vanti di artigianalità" per prodotti in realtà industriali. L'Antitrust, informa una nota, ha agito sulla base di diverse denunce di privati e dell'Unione nazionale consumatori e ha deciso di sanzionare per 350.000 euro il gruppo "San Carlo" (il cui testimonial è lo chef stellato **Carlo Cracco**), per 300.000 "Amica chips" (famosissimo lo spot con **Rocco Siffredi**), per 250.000 "Pata" e per 150.000 "Ica Foods".

Conseguenze documentate degli spot alimentari sulle abitudini alimentari dei bambini

Esposizione di max 30" a spot alimentari influenza le preferenze alimentari

Effetto raddoppiato se lo stesso spot è mostrato due volte nello stesso intervallo

(bambini 2-6 di età, Borzekwosky 2001)



Quattro ore di Tv al giorno
aumentano dell'80% il rischio
di morte per malattie
cardiovascolari

(Circulation)



Guardare la televisione per 6 ore al giorno accorcerebbe la vita di 5 anni

(British Journal of Sports Medicine-
ricerca condotta su 11.000 adulti età
>25 anni)

Livello raccomandato
da LG internazionali
(bambini/ragazzi):



Almeno 60 minuti di
attività fisica **moderata**
tutti i giorni e
intensa almeno due
volte la settimana



Livello raccomandato
da LG internazionali
(adulti):

- Almeno 30 minuti di attività fisica moderata per almeno 5 giorni alla settimana
- Almeno 20 minuti di attività fisica intensa per almeno 3 giorni alla settimana

Donne (55 Kg)	
Attività fisica	Kcal/min
dormire	0,8
stare in piedi inattivi	1,1
scrivere/usare il computer	1,3
stirare/lavare i piatti	2
faccende di casa generali	3,1
giardinaggio	3,5
camminare (4 Km/h)	2,6
correre 8 Km/h	7
correre 12 Km/h	11
correre 16 Km/h	14
andare in bicicletta (12-14 Km/h)	3,5
andare in bicicletta (16-19 Km/h)	5,3
andare in bicicletta (22-26 Km/h)	8,8
yoga	3,7
acqua gym	3,5
aerobica	5,7
nuoto	6,1
sci	6,1

Uomini (75 Kg)	
Attività fisica	Kcal/minuto
dormire	1,1
stare in piedi inattivi	1,4
scrivere/usare il computer	1,8
tinteggiare	5,3
fare lavori idraulici ed elettrici	3,5
giardinaggio	4,7
camminare (4 Km/h)	3,5
correre 8 Km/h	9,4
correre 12 Km/h	14,7
correre 16 Km/h	18,8
andare in bicicletta (12-14 Km/h)	4,7
andare in bicicletta (16-19 Km/h)	7
andare in bicicletta (22-26 Km/h)	11,7
calcio	8,7
tennis	8,7
body building	3,8
nuoto	8,2
sci	8,2

- Proviamo a calcolare quanto dovremmo muoverci per "bruciare" l'energia che forniamo attraverso spuntini (dolci e salati) e bibite

6. KILOCALORIE APPORTATE DA ALCUNI ALIMENTI E TEMPO NECESSARIO PER SMALTIRLE SVOLGENDO ALCUNE ATTIVITÀ.

Alimento	Quantità		Energia kcal	Camminare (4 km/ora) minuti	Bicicletta (22km/ora) minuti	Stare in piedi inattivo minuti	Stirare minuti
	g						
Biscotti secchi (n. 2-4 unità)	20		83	28	7	75	21
Cornetto semplice (n.1)	40		164	55	15	149	42
Merendine con marmellata (n.1)	35		125	42	11	114	32
Ciocolata al latte (4 unità)	16		87	29	8	79	22
Caramelle dure (n. 2 unità)	5		17	6	2	15	4
Aranciata (n. 1 lattina)	330		125	42	11	114	32
Panino imbottito con prosciutto cotto e formaggio	120		250	83	23	227	64
Pasta e fagioli (1 porzione)	350		300	100	27	273	77
Torta farcita con crema (1 porzione)	100		370	123	33	336	95
Gelato alla crema	150		330	110	30	300	85

Gelato al latte (257 kcal)



- Camminare adagio (3 km/h) per 1 H e 20 minuti
- Scendere le scale per 25 minuti
- Nuotare per 25 minuti
- Andare in bici per 30 minuti

Patatine confezionate (30 g -> 160 kcal)



- 40 minuti di camminata veloce
- 30 minuti di salita di scale
- 25 minuti di tennis

Bibite in lattina (330 ml -> 140 kcal)



- 35 minuti di camminata veloce
- 25 minuti di bicicletta
- 15 minuti di nuoto

