



Corso per gli insegnanti: “LETTURA CRITICA E CONSAPEVOLE DELLE ETICHETTE NUTRIZIONALI”

La gestione degli spuntini come strumento per mantenere un buono stato di salute e prevenire l'obesità

Chieri, 3 Febbraio 2015

DOTT. SSA MONICA MINUTOLO

Dietista S.S. Igiene della Nutrizione – S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL T05

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 l'obesità

La destrutturazione dei pasti:

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



I comportamenti a rischio per l'obesità

**Alimenti troppo ricchi
di grassi e zuccheri semplici**



I comportamenti a rischio per l'obesità

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

Nel 50% degli obesi non è efficiente il meccanismo fame-sazietà



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

La merenda di metà mattina adeguata

Attenua la sensazione di fame

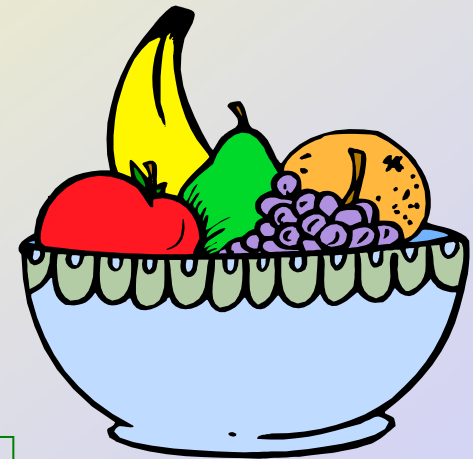
Contribuisce ad assumere più carboidrati e meno lipidi nell'insieme della giornata

Migliora la memoria

LO SPUNTINO IDEALE

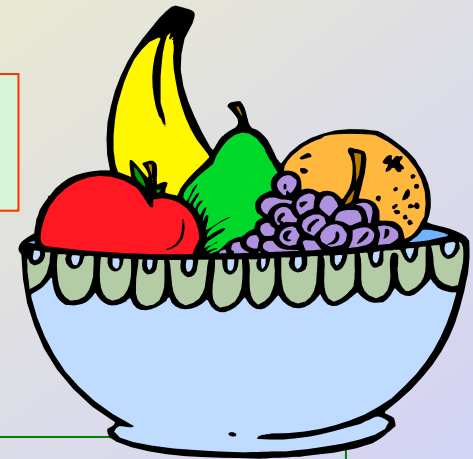
povero di grassi

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



Es. **Biscotti**

la quantità raccomandata è 30 g

Quante kcal?

Non più di 150 kcal per porzione.

Quanti Grassi?

Non più di 5 g per porzione.

ANALISI MEDIA	Per 100 g
Valore energetico	390 kcal/1630 kJ
Proteine	12,0 g
Carboidrati	53,0 g
Di cui zuccheri	17,6 g
Grassi	14,5 g
Di cui saturi	6,5 g
Fibre alimentari	16,0 g
Sodio	0,1 g

Lo spuntino deve essere come una piccola ricarica tra un pasto principale e l'altro.

Su 30g sarà effettivamente:

Kcal: 117 **OK**

Lipidi: 4,35 **OK**

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



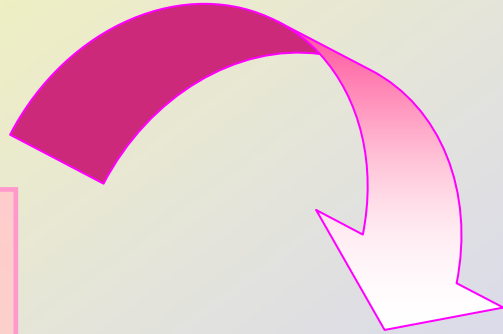
n. 1 porzione che occupa il volume
di $\frac{3}{4}$ di una tazzina da caffè: g. 60

Per i prodotti confezionati e' importante leggere l'etichetta nutrizionale

VERSIONE SEMPLIFICATA:

■ VALORI MEDI PER
100g DI PRODOTTO

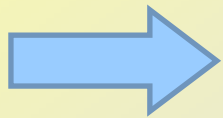
■ VALORE
ENERGETICO E
MACRONUTRIENTI
TOTALI (carboidrati,
proteine, grassi)



Valori medi	100 g
Kcal	538
Carboidrati	42,7
Proteine	11,7
Grassi	35.6

Uno spuntino confezionato dovrebbe avere....

Non più di 150 Kcal e 5 gr. di grassi 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		100g	per pezzo 30 g
Valore energetico	KJ	422	126
	K/cal	1762	528
Proteine	g	10	3
Carboidrati	g	41,4	12,4
Grassi	g	24	7,2
Vitamina E	mg	2,23 (22,3% RDA*)	0,67 (6,7% RDA*)
Vitamina B12	mcg	0,65 (65% RDA*)	0,19 (19% RDA*)
Fosforo	mg	147 (18,3% RDA*)	44,1 (5,5% RDA*)

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

i simboli di qualità nutrizionale



Per pack		
MED	Fat	16.0g
HIGH	Saturates	10.0g
MED	Salt	1.4g
LOW	Sugars	4.2g
	Calories	438



i valori giornalieri di riferimento (GDA)

Questa icona offre informazioni sul contenuto energetico di una porzione del prodotto. In questo esempio, ogni porzione del prodotto contiene 226 calorie (o Kcal) di energia.

Ciascuna porzione contiene



del tuo valore giornaliero di riferimento

Questa è la percentuale del valore giornaliero di riferimento (calorie) contenuta in una porzione del prodotto. In questo esempio, ogni porzione del prodotto copre l'11% del valore energetico giornaliero di riferimento (2000 Kcal):
 $226/2000 \times 100 = 11\%$

Informazione nutrizionale riportata sul retro di una confezione di cereali per la prima colazione

Tipo 1

	Per porzione (30g)	% del valore giornaliero di riferimento	Valore giornaliero di riferimento
Calorie	115	6%	2000kcal
Zuccheri	0,5g	6%	90g
Grassi	0,2g	1%	70g
Grassi saturi	5g	1%	20g
Fibra	0,8g	3%	25g
Sodio	0,24g	11%	2,4g

Informazione nutrizionale riportata sul retro di una confezione di cereali per la prima colazione

Tipo 2

	Per porzione (30g)	% del valore giornaliero di riferimento	Valore giornaliero di riferimento per un adulto
Energia	112	6%	2000kcal
Zuccheri	7g	8%	90g
Grassi	1,5g	2%	70g
Di cui grassi saturi	0,3g	1%	20g
Fibra	5g	20%	25g
Sale	0,6g	10%	6g
Di cui sodio	0,24g	10%	2,4g

I cereali per la prima colazione del tipo 2 contengono sei volte più fibra di quelli del tipo 1 (5g contro 0,8g). Una porzione di cereali del tipo 2 copre una parte significativa del fabbisogno giornaliero di fibra: contiene circa un quinto (20% contro il 3% del tipo 1) della quantità di fibra che un adulto dovrebbe consumare in un giorno.

International choices



Critério generale	grassi saturi	sodio	zuccheri aggiunti	
	$\leq 13\%$ energia o $\leq 1,1$ gr/100 gr	$\leq 1,3$ mg/Kcal o ≤ 100 mg/100 gr	$\leq 13\%$ energia o $\leq 2,5$ gr/100 gr	

Logo scelto per i prodotti di buona
qualità nutrizionale apposto sui
distributori automatici

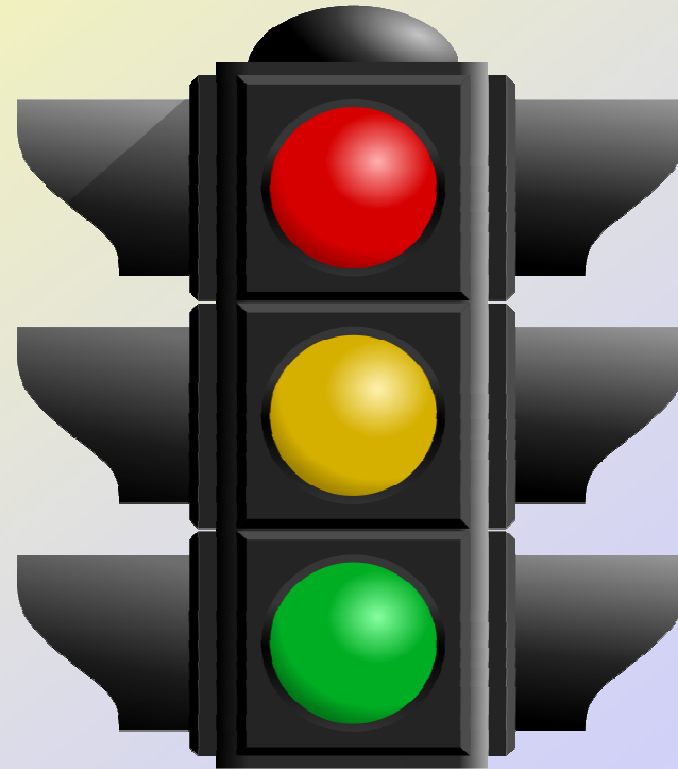


Criteria per attribuire il simbolo “cuore”

	ENERGIA	GRASSI SATURI	SODIO	ZUCCHERI AGGIUNTI
Succhi di frutta	< 49 kcal/100 g	≤ 1,1 g/100 g	≤ 0,1 g/100 g	assenza di zuccheri aggiunti
Bevande dolci	< 21 kcal/100 g	≤ 1,1 g/100 g	≤ 0,02 g/100 g	
snack dolci	≤ 150 Kcal/porz	≤ 13% energia (≤ 2,2 g/porzione) o ≤ 1,1 g/100 gr	≤ 0,4 g/100 g	< 21 g/100 g
snack salati	≤ 150 Kcal/porz	≤ 13% energia (≤ 2,2 g/porzione) o ≤ 1,1 g/100 gr	≤ 0,4 g/100 g	< 21 g/100 g

Progetto pilota Vela Service

- Attraverso un focus group un gruppo di operatori sanitari ha scelto il sistema a 3 colori del semaforo



ROSSO



SOLO OCCASIONALMENTE

GIALLO



CON MODERAZIONE

VERDE



TUTTI I GIORNI!



RICORDA: almeno 30 min di attività fisica al giorno ti mantengono in salute!

Buon appetito :)

Tabella 3. Criteri adottati dall'ASL CN 1 per assegnare i colori verde, giallo e rosso del semaforo presente nello snack test

Gruppi di alimenti e colori	Energia	Grassi saturi	Sodio	Zuccheri aggiunti
Succhi di frutta Verde (1° quintile I.C.) Giallo (1° quintile IC-2°quintile B.D.R.) Rosso (> 2° quintile B.D.R.)	Non applicabile (*)	Non applicabile (*)	Non applicabile (*)	Assenza di zuccheri aggiunti
Bevande dolci Verde (1° quintile I.C.) Giallo (1° quintile IC-2°quintile B.D.R.) Rosso (> 2° quintile B.D.R.)	< 21 kcal/100 ml 21 - 31 kcal/100 g ≥ 32 kcal/100 g	Non applicabile (*)	Non applicabile (*)	Non applicabile (**)
Snack dolci Verde (1° quintile I.C.) Giallo (1° quintile IC-2°quintile B.D.R.) Rosso (> 2° quintile B.D.R.)	≤ 150 kcal/porzione	< 1,2 g/100 g 1,2 - 9 g/100 g ≥ 10 g/100 g	Non applicabile (*)	< 21 g/100 g 21- 24 g/100 g ≥ 25 g/100 g
Snack salati Verde (1° quintile I.C.) Giallo (1° quintile IC-2°quintile B.D.R.) Rosso (> 2° quintile B.D.R.)	≤ 150 kcal/porzione	< 1,2 g/100 g 1,2 - 6 g/100 g ≥ 7 g/100 g	≤ 0,4 g/100g 0,5 – 0,7 g/100 g ≥ 0,8 g/100 g	Non applicabile (*)

I.C: International Choice
BDR Banca Dati Regione Piemonte

Banca dati snack confezionati

- Dai dati raccolti attraverso i sistemi di sorveglianza nutrizionale sono emerse ampie criticità nella scelta degli spuntini del mattino (78%), si è scelto di monitorare i principali snack confezionati consumati dai bambini:
succhi/nettari/bevande alla frutta, bibite zuccherine, merendine, biscotti al cioccolato, crackers, papatine, estrusi)

