PROGETTO

LETTURA CONSAPEVOLE DELLE ETICHETTE ALIMENTARI

Regione Piemonte ASL Alessandria

Progetto avviato nell'anno 2018 - Ultimo anno di attività : 2018

Abstract

Obiettivo generale

Fornire ai giovani consumatori le abilità per comprendere la lettura delle etichette (nutrizionali e non) al fine di capire che cosa contiene realmente un prodotto confezionato e fare di conseguenza delle scelte più consapevoli

Analisi di contesto

L'etichetta è la carta d'identità dell'alimento: riporta informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto e fornisce una serie di indicazioni per comprendere come i diversi alimenti concorrono ad una dieta corretta ed equilibrata.
Saper leggere correttamente le etichette rappresenta un atto di responsabilità verso il nostro benessere e verso quello delle persone che mangiano le cose che acquistiamo. Ci aiuta, infatti, ad impostare una sana alimentazione.

Metodi e strumenti

Lezione frontale con slide e con utilizzo di etichette di prodotti alimentari.

Come da programma sono stati organizzati 3 corsi di 2 ore ciascuno rivolti ai ragazzi di una scuola professionale.

Durante altri corsi, dedicati ad argomenti diversi, ma sempre in tema di alimentazione, si è provveduto a inserire anche la parte dedicata alla lettura delle etichette. Ciò al fine di favorire la massima diffusione del messaggio.

Note

Ecco il decalogo del Ministero per orientarsi fra gli scaffali del supermercato ed evitare sorprese indesiderate a tavola.

Leggi scrupolosamente le etichette sulle confezioni. Più informazioni leggi, tanto migliore sarà il tuo giudizio su quel prodotto.

Ricorda, le illustrazioni riportate sulle confezioni sono puramente indicative. Hanno lo scopo principale di richiamare la tua attenzione e non sono necessariamente legate all'aspetto reale del prodotto

Attenzione all'ordine degli ingredienti di un prodotto. Gli ingredienti sono indicati per ordine decrescente di quantità; il primo dell'elenco è più abbondante del secondo e così via.

Consuma il prodotto entro la data di scadenza indicata in etichetta. Dopo la scadenza il prodotto può deperire rapidamente e non essere più sicuro per la tua salute

Non confondere la data di scadenza di un prodotto con il termine minimo di conservazione; se trovi sull'etichetta la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro...", 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

Controlla il peso netto/sgocciolato dell'alimento. Spesso possiamo essere tratti in inganno dalle dimensioni delle confezioni

Se soffri di allergie alimentari controlla sempre nell'elenco degli ingredienti la presenza di eventuali allergeni. La lista degli allergeni viene periodicamente aggiornata alla luce delle conoscenze scientifiche più recenti

Mantieni sempre i prodotti refrigerati e quelli surgelati alla temperatura indicata sull'etichetta e riponili, subito dopo l'acquisto, nel frigorifero o nel congelatore. Ricorda che il freddo non uccide i batteri anche se ne rallenta o ne impedisce temporaneamente la crescita

Se compri pesce in pescheria controlla i cartelli esposti. Accanto al pesce fresco si può vendere anche pesce decongelato, il venditore è tenuto ad esporre le indicazioni obbligatorie, tra cui quelle sulla provenienza

A parità di qualità e prezzo preferisci gli alimenti confezionati con materiale riciclato/riciclabile; leggi bene le indicazioni sul materiale utilizzato per il confezionamento o l'imballaggio (AL alluminio, CA cartone, ACC acciaio ecc), darai una mano alla salvaguardia dell'ambiente.

Tema di salute prevalente :	Lettura etichette
Temi secondari :	ALIMENTAZIONE Dieta / aspetti nutrizionali
Setting :	Ambiente scolastico Ambienti di vita
Destinatari finali :	Scuola Minori Scuola secondaria di secondo grado Giovani Adulti Anziani
Mandati :	Piano Regionale di Prevenzione (PRP) Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute
Finanziamenti :	Attività corrente istituzionale Altro

Responsabili e gruppo di lavoro

DOTT.SSA SIMONETTA TOCCI (responsabile)
ASL AL
e-mail : stocci@aslal.it

ELISA STRONA
ASL AL
e-mail : estrona@aslal.it

Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Scuola

CNOS-FAP Serravalle Scrivia

In fase progettuale;

OBIETTIVI

stile di vita sano

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/01/2018 - 31/12/2018

interventi 2018

Numero edizioni : 3
Ore singola edizione : 2
Totale persone raggiunte : 45
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :
Serravalle Scrivia;

Metodi non specificati

Descrizione dell'intervento :
http://www.cnos-fap.it/cfp/serravalle-scrivia
Centro Nazionale Opere Salesiane - Formazione e Aggiornamento Professionale