

# DIMMI DA DOVE VIENI E TI DIRÒ CHI SEI

## OBIETTIVO

Insegnare a leggere le etichette dei prodotti alimentari dal punto di vista della salute e accrescere la capacità critica di fronte al complesso labirinto del marketing alimentare

## DURATA

Due tempi scolastici

SCUOLA PRIMARIA SECONDO CICLO, SECONDARIA PRIMO E SECONDO GRADO E FORMAZIONE PROFESSIONALE

## Descrizione attività

I falsi miti dell'alimentazione sono davvero tanti, impariamo a difenderci con rigore scientifico e senza timore di andare controcorrente. Lezione e discussione in classe di alcune etichette alimentari fuorvianti e interpretazione scientifica dei contenuti.

## Materiali di supporto

- ✓ Power point

**Nota:** l'intervento in classe è svolto dalla **dott.ssa Francesca Cesaro**, dietista dell'APPA. Il docente sarà contattato dalla dott.ssa Francesca Cesaro circa un mese prima del "periodo di preferenza" richiesto nel modulo di prenotazione per concordare data e orario dell'incontro.

## Approfondimento:

- ✓ Mostra interattiva "Food print; quanto pesa la tua spesa"

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 ml:		
	Valore Energetico 44 kcal 187 kJ	% RDA*
Proteine	0,1 g	
Carboidrati di cui zuccheri	10,7 g 10,7 g	
Grassi di cui acidi grassi saturi	0,1 g 0,0 g	
Fibre alimentari	0,1 g	
Sodio	0,002 g	
Provitamina A (beta-carotene)	1,2 mg	
Vitamina C	15,0 mg	25%
Vitamina E	1,5 mg	15%

\*Abbissogno giornaliero raccomandato  
Conservare in frigorifero

QUANTITÀ MEDIA PER 100 g DI PRODOTTO:	
Valore energetico kJ	1596 - kcal 376
Proteine	g 13,1
Carboidrati di cui zuccheri	g 76,5 g 13,1
Grassi di cui saturi	g 1,3 g 0,8
Fibre alimentari	g 3,1
Sodio	g 0,70

Ingredienti: riso (60%), frumento integrale (15%), zucchero, glutine di frumento, malto d'orzo, farina di frumento, latte scremato in polvere, lievito, germe di frumento, emulsionanti: mono e digliceridi degli acidi grassi. Può contenere tracce di cereali: frumento.