

V. UNITA' DIDATTICA

E.N.P.A.B.
ENTE NAZIONALE DI PREVIDENZA E ASSISTENZA
A FAVORE DEI BIOLGICI

Progetto Scuole

UNA FAMIGLIA AL SUPERMERCATO: LA SALUTE ECO-BIO



Oggi parleremo di...

- Le buone regole al supermercato
- Come leggere le etichette
- Qualità e bontà?
- La spesa settimanale
- Riduciamo gli sprechi

Obiettivi:

- Guidare la famiglia ad organizzare la spesa settimanale, in termini salutistici e di riduzione degli sprechi.
- Imparare a leggere le etichette
- comprendere la qualità degli alimenti
- interpretare correttamente le scadenze

Le buone regole al supermercato

- Andiamo a fare la spesa con la nota di ciò che dobbiamo acquistare
- Non andiamo al supermercato affamati
- Controlliamo sempre le date di scadenza dei prodotti che acquistiamo
- Non compriamo prodotti a “livello occhi”
- Variamo frutta e verdura
- Proviamo qualcosa di nuovo
- Attenzione alle illustrazioni, spesso ingannevoli
- Preferiamo confezioni con materiali riciclati
- Nel carrello, manteniamo separati prodotti surgelati dagli altri

ricordiamoci che..

- Varietà
- Scelta
- Qualità
- Moderazione



impariamo a leggere le etichette



Etichetta: Carta di identità del prodotto.

A cosa serve?

A conoscere l'alimento e i suoi ingredienti

Perché dobbiamo conoscerla?

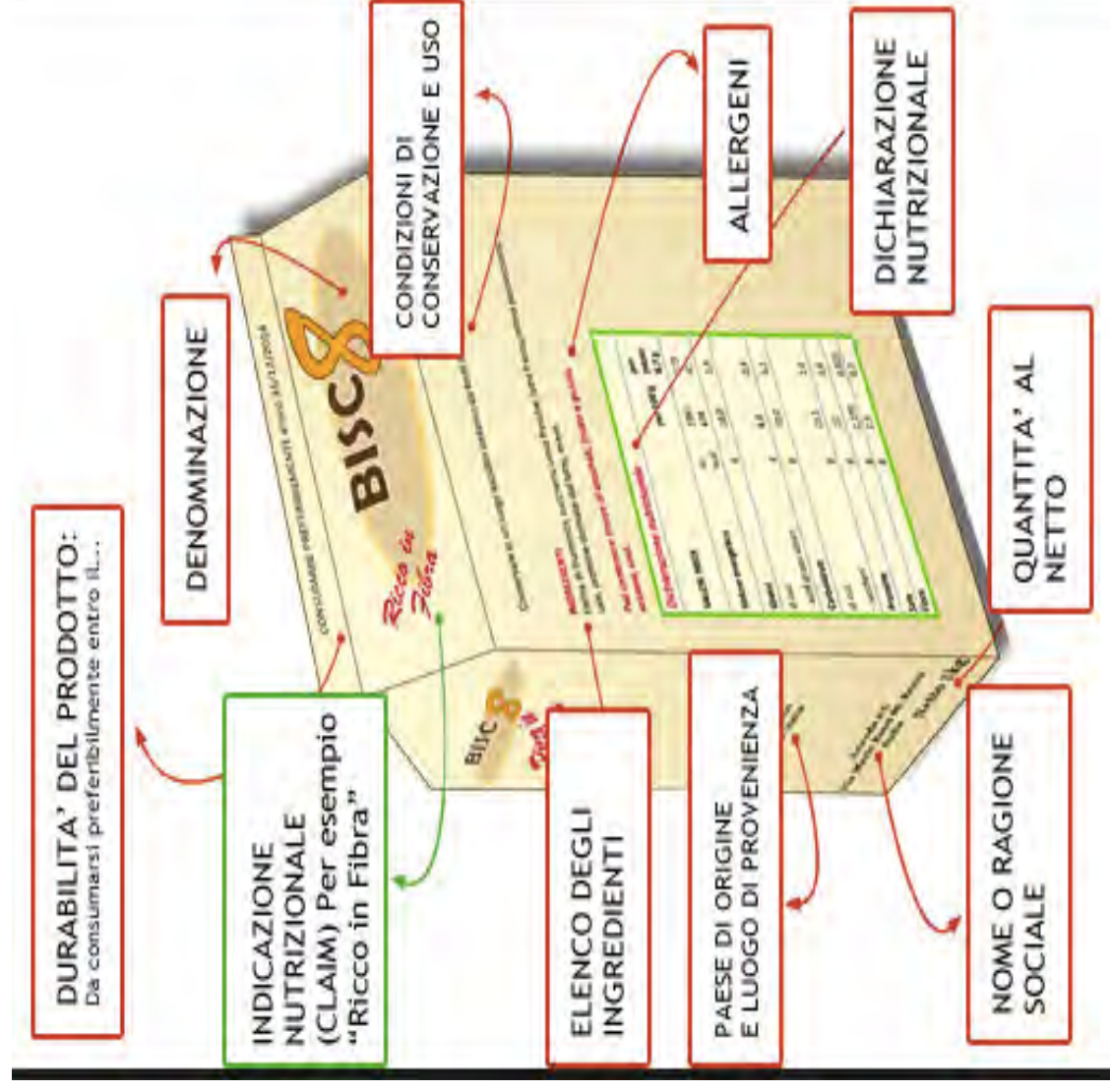
Per scegliere la qualità

Per una alimentazione più salutare

Impariamo a leggere le etichette

- La denominazione di vendita
- L'elenco degli ingredienti e tabelle nutrizionali
- Il quantitativo netto
- Il termine minimo di conservazione
- La modalità di conservazione e di utilizzazione
- Le istruzioni per l'uso

COSA INDICANO



La denominazione di vendita



il prodotto deve:

- essere venduto con il nome specifico con il quale e' comunemente conosciuto
- essere venduto non con nomi di fantasia,
- rispettare delle regole stabilite per legge

elenco degli ingredienti

- Riporta tutte le sostanze, compresi additivi e coloranti, utilizzati nella preparazione del prodotto

- Gli ingredienti si trovano in etichetta in ordine decrescente di peso. Il primo ingrediente sarà quindi il più abbondante del secondo e così via

Esempio:



INGREDIENTI:

farina di frumento integrale 95,5% (farina di frumento 88%, crusca 12%), grasso vegetale non idrogenato, fibra di frumento, glutine di frumento, sale, correttore di acidità: carbonato acido di sodio, estratto di malto d' orzo e mais, farina d' orzo maltato, aromi, lievito di birra.

a chi fa gola la nocciola?

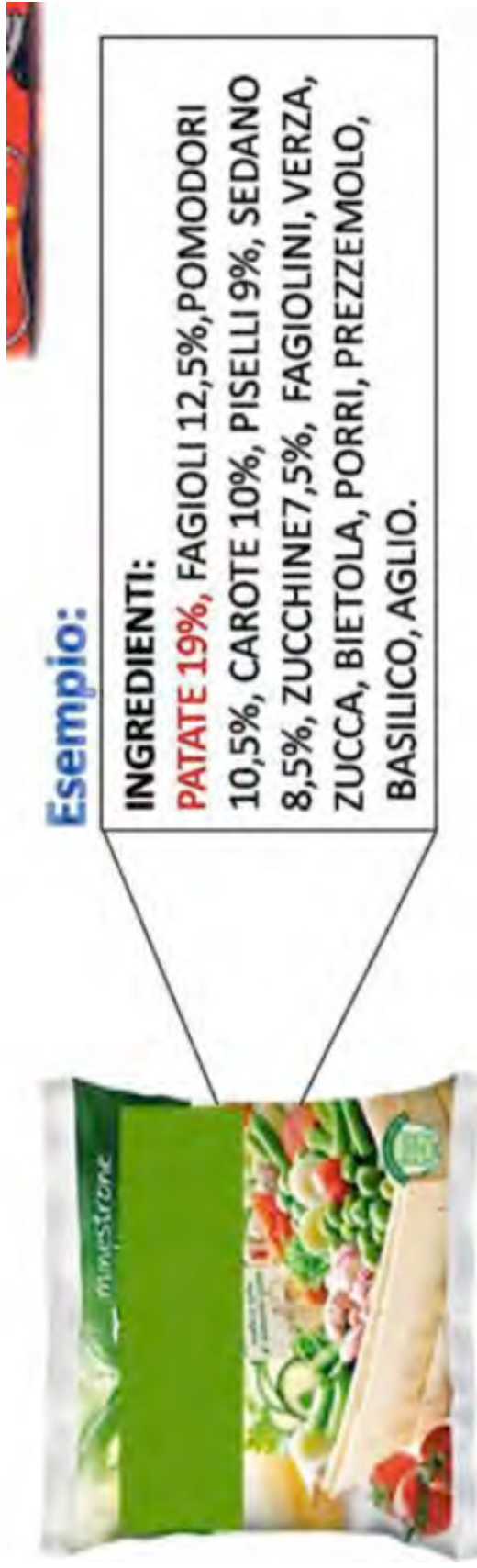
Controllando l'ordine degli ingredienti tra due prodotti simili, potremo scegliere quello qualitativamente migliore!

INGREDIENTI: ZUCCHERO,
OLIO VEGETALE, NOCCIOLE
(13%), CACAO MAGRO, LATTE
SCREMATO IN POLVERE 15%,
SIERO DI LATTE IN POLVERE,
EMULSIONANTI, LECITINE SOIAL,
AROMI.

nocciole (45%)
zucchero
cacao magro (9%)
latte scremato in polvere (5%)
burro di cacao
emulsionante lecitina
aromi



Minestrone o inutile pappone?



Esempio:

INGREDIENTI:

PATATE 19%, FAGIOLI 12,5%, POMODORI 10,5%, CAROTE 10%, PISELLI 9%, SEDANO 8,5%, ZUCCHINE 7,5%, FAGIOLINI, VERZA, ZUCCA, BIETOLA, PORRI, PREZZEMOLO, BASILICO, AGLIO.



Ingredienti: Pomodori 11,5%, Patate 11,2%, Carote 9,2%, Piselli 7,2% , fagiolini 5%, Zucca, Spinaci, Bietola...



tabelle nutrizionali

Indicano:

- 1) Le diverse percentuali dei principi nutritivi presenti in un determinato alimento
- 2) Le calorie sviluppate da 100g di prodotto

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI				
(VALORI MEDI)		Per 100 g	Per pezzo 13 g	% AR* per pezzo
VALORE ENERGETICO	kcal kJ	483 2027	63 263	3% 3%
PROTEINE	g	6,0	0,8	2%
CARBOIDRATI di cui: ZUCCHERI	g g	68,5 19,0	8,9 2,5	3% 3%
GRASSI di cui: SATURI	g g	20,0 10,8	2,6 1,4	4% 7%
FIBRA	g	2,5	0,3	-
SALE	g	0,825	0,107	2%

(*) AR = Assunzioni di riferimento di un adulto medio (6400 kJ/2000 kcal)

COMPOSIZIONE IN MACRONUTRIENTI ESPRESSA IN GRAMMI (g) E VALORE ENERGETICO SU 100 g DI PROSCIUTTO DI PARMA.

	Prosciutto di Parma*	Prosciutto di Parma sgrossato**
Acqua	50,3 g	58,1 g
Proteine	25,9 g	29,1 g
Lipidi	18,3 g	6,4 g
Carboidrati	0,3 g	0,4 g
Valore energetico	269 Kcal / 1127 KJ	176 Kcal / 734 KJ

* Prosciutto di Parma tal quale (magnò+grasso);
** Prosciutto di Parma privato del grasso esterno

A braccetto con il ... peso

netto

Indica la
quantità in peso
(grammi) per i
prodotti solidi e
il volume per i
prodotti liquidi
(l, cl, ml) al netto
della confezione
e dei liquidi utili
al
confezionamento
o alla
conservazione.



tempi di conservazione o data di scadenza

“Da consumarsi preferibilmente entro il” ... è il termine minimo di conservazione, cioè la data entro la quale il prodotto conserva le qualità organolettiche e nutrizionali. Oltre tale data può essere ancora consumato o venduto ma sotto responsabilità del venditore.



“Da consumarsi entro il”: indica la data entro la quale il prodotto deve essere necessariamente consumato o venduto.

Istruzioni per l'uso

IL MILIO CASALE
 Produzione artigianale
 Produzione artigianale nel laboratorio della Società agricola "Il mio casale" in via Canepa, 700 - Montecolombo (RN)
 Tel. 0541 989164 - Fax 0541 935124
 www.ilmiolocasale.it

PIADINA
 DI SENATORE CAPPPELLI 100%
 Grano duro antico italiano

BIOLOGICA
 FATTA A MANO SENZA LIEVITO

INGREDIENTI:
 60% farina di Senatore Cappelli*, acqua, olio extravergine di oliva spremuto a freddo*, sale.
 * BIO

CONSERVARE IN FRIGORIFERO +4 +8°
 Prodotto soggetto a calo naturale

CONSIGLI D'USO: finire la cottura per qualche istante su entrambi i lati, in padella antiaderente a fuoco vivo, per non seccare il prodotto. No microonde

Da consumarsi preferibilmente entro:

Confezione da 5 pezzi
500g e

LETTO: 04-10-2010 - 24
 N. U. DI FRONDO RILEVATO IN: FRONCO/1118LH
 PRCELLATO IN: Italia
 DI VERCELLI CE IT 225 H
 SEZIONATO IN: Italia
 DI FIORINO G. C CE IT 582 S
 N. DISECIP. INGRE. ITD-16ET
 REINCANTATO IL 08/08

Da consumare
 previa cottura
 CONSERVARE DA
 0 a 4°C

PESO NETTO
0,164kg

Prezzo/kg
€17,98

Tagliatelle ai Funghi Porcini e champignon.

4 SALTIPADPELLA
 Tagliatelle ai Funghi Porcini e champignon

Come si prepara:
 Il prodotto va consumato previa cottura.

- Fai scaldare 2 cucchiai di olio in una padella abbastanza grande da contenere comodamente il prodotto per ottenere una cottura omogenea.
- Versa nella padella il contenuto della busta, ancora surgelato.
- Fai cuocere per 6 minuti a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto.

Se vuoi, a cottura ultimata, aggiungi una spolverata di formaggio grattugiato. La foglia di prezzemolo fresco è un suggerimento alla tua creatività.

Un tocco da Chef

Prodotto e confezionato da Formec Biffi S.p.A.
 nello stabilimento di Via Piacenza, 20
 26865 San Rocco al Porto (LO) per ITALY CASH s.c.r.l.,
 via Nanni Costa, 30 - 40133 Bologna (BO).
www.gammaprofessionalstore.it
 Per informazioni e suggerimenti scrivere a: info@italycash.it

Informazioni Nutrizionali
 valori medi per 100 g di prodotto

energia	2624 kJ 638 kcal
grassi	69,0 g
di cui acidi grassi saturi	8,0 g
carboidrati	2,5 g
di cui zuccheri	2,0 g
proteine	1,4 g
sale	2,0 g

Ingredienti: olio di semi di girasole 68%, uova fresche pastorizzate, ortaggi in proporzione variabile 12% (sedano rapa, caroto, peperoni, cetrioli, capperi), aceto di vino, sale, succo di limone, senape, prezzemolo, aromi naturali, correttore di acidità: acido lattico. Può contenere tracce di pesce. **SENZA GLUTINE.**

Modalità di conservazione: conservare in luogo fresco e asciutto. Dopo l'apertura conservare in frigorifero.

1000 ml e 960 g e

Da consumarsi preferibilmente entro la fine:

SALSA TARTARA 1000 ml
 PROVA D'ACQUISTO

Vasetto:
 ► VETRO
 Capsula:
 ► ALLUMINIO

Numero Verde
(848-001098)

FETTINE SOTTILI VITELLONE
 VITELLONE BOVINO ROGLIO
 Adatto per padella e per carpaccio

Da consumare
 previa cottura
 CONSERVARE DA
 0 a 4°C

PESO NETTO
0,164kg

Prezzo/kg
€17,98

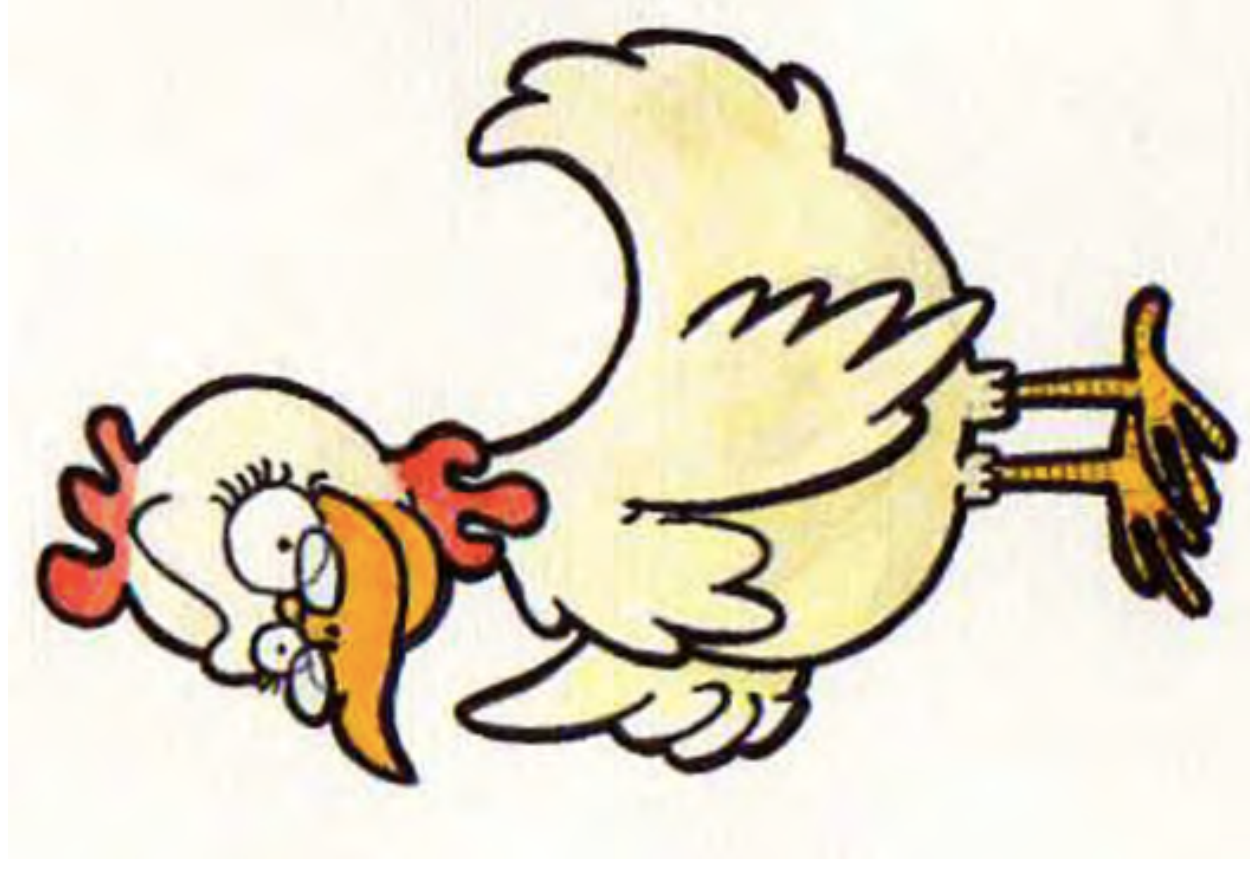
abbina l'uovo alla gallina

Ogni confezione deve indicare chiaramente i seguenti dati:

- Il metodo di allevamento delle galline:
0=biologico; 1=all'aperto; 2=a terra; 3=in gabbia
- Lo stato di produzione
- Il codice ISTAT del comune di produzione
- La provincia di produzione
- Un numero che identifica il nome e il luogo dell'allevamento

Tutte queste informazioni sono racchiuse in un unico codice presente sulla confezione e sul guscio delle uova.

Es. 0 IT 045 CN 001



ETICHETTATURA UOVA

STATO DI PRODUZIONE
CODICE ISTAT DEL COMUNE
DI PRODUZIONE

TIPOLOGIA DI ALLEVAMENTO

- 0 = Agricoltura biologica
- 1 = Allevamento all'aperto
- 2 = Allevamento a terra
- 3 = Allevamento in gabbie

PROVINCIA DI PRODUZIONE

CODICE AZIENDA
DI PRODUZIONE

DATA DI SCADENZA

3 IT 573 FC 001
Entro 29 10



tu che mer



- Cos'hai portato oggi a scuola?
- Leggiamo insieme l'etichetta?
- E' buono e salutare quello che stai mangiando?

prodotto surgelato, congelato o ... fresco e appena lavato?

Alimento surgelato: procedura che avviene rapidamente a -18°C . Questa rapidità consente l'abbattimento, quindi la distruzione di microrganismi nocivi e mantiene inalterate le caratteristiche nutritive



Alimento congelato: procedura più lenta rispetto al surgelamento. Comporta la formazione di cristalli di ghiaccio di dimensioni tali da alterare la struttura cellulare dell'alimento. Per questo, durante lo scongelamento, l'alimento perderà più acqua e molte delle sue proprietà nutrizionali.

Alimento fresco: conserva gusto e proprietà nutrizionali.



se c'è gusto, il prezzo è quello giusto ?



VS.



FRESH FROZEN

FRESCO

VS

SURGELATO



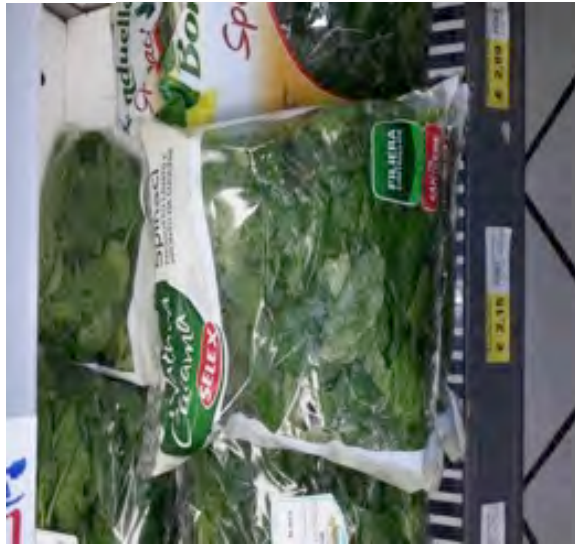
FRESCO



VS



SURGELATO



sai che differenza c'è tra..



Succo di frutta

bevanda
ottenuta con
100% di frutta
che è in genere
liofilizzata e poi
reidratata

Nettare di frutta

succo e polpa
con una % di
frutta non
inferiore al 50%

bevanda alla frutta

contiene il 12%
di frutta e il resto
è zucchero

una bevanda zuccherata al giorno toglie la salute di torno



Yogurtino per lo spuntino



INTERO: ottenuto solo con latte fresco e fermenti specifici. Percentuale di grassi non inferiore al 3%



ALLA FRUTTA: aggiunta di zuccheri, additivi, Composte o succhi di frutta

riassumendo



- Prima di andare al supermercato scrivo la lista della spesa
- Controllo le etichette di quello che vorrei acquistare
- Leggo bene le date di scadenza
- Scelgo sempre i cibi più freschi
- Evito le bevande con aggiunta di zuccheri
- Prediligo acqua e bevande con il 100% di frutta
- Faccio con la mia famiglia una spesa varia
- Scelgo prodotti con pochi ingredienti: questo garantisce qualità e salute

un menù mai banale con la spesa settimanale

- Avere idea di cosa mangeremo durante la settimana
- Controllare cosa manca in casa
- Differenziare i prodotti che andranno nella dispensa da quelli che andranno nel frigo
- Non acquistare più della capienza del nostro frigo
- Moderazione nell'acquisto di prodotti freschi e deperibili
- Acquistare alimenti facilmente utilizzabili per preparare diverse ricette
- Scegliere prodotti di stagione
- Attenzione agli alimenti “a portata d’occhio”, quelli cioè a metà degli scaffali, più facili da trovare ma non sempre più economici e salutari
- Segui le offerte e se conviene fai provviste

vantaggi della spesa settimanale

- vado al supermercato 1 volta a settimana
- la spesa è più veloce perché mirata
- le provviste del freezer non rimangono inutilizzate per mesi
- mangiamo solo frutta e verdura di stagione e di qualità
- evito acquisti superflui
- evito gli sprechi
- evito di mangiare più del dovuto



risparmiare e non sprecare

- Buste della spesa: portiamo da casa quelle più resistenti, di tela o plastica, sacchetti già utilizzati nelle spese precedenti
- Non temete il discount: spesso i prezzi sono competitivi, non a scapito della qualità
- Consultate i volantini delle offerte
- Esistono app che consentono di confrontare le offerte dei supermercati vicino
- Moderazione nell'acquisto di prodotti in offerta o sottocosto
- Moderazione nell'acquisto dei prodotti "3x2"
- Occhio allo scaffale
- Controllare i prezzi al kg o al litro e non il prezzo finale
- Prediligere i prodotti sfusi
- Scegliere alimenti di stagione

lo sapevi che

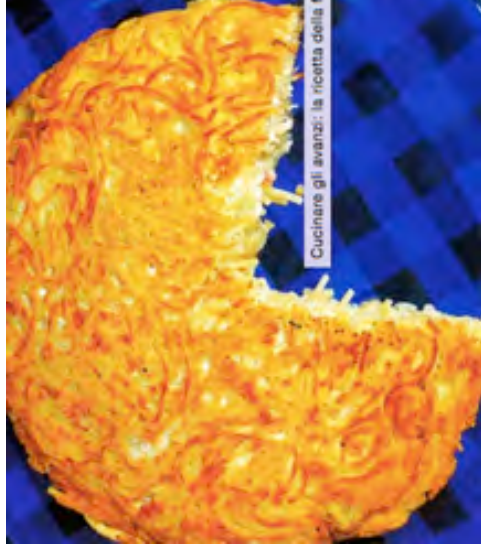
89 milioni di tonnellate: una media di 180 kg a persona!

10 ai 20 milioni di tonnellate di prodotti alimentari, per un valore di circa 37 miliardi di euro. Un costo di 450 euro all'anno per famiglia.

Cibo che basterebbe a sfamare, circa 44 milioni di persone

E se avanza? Mamma, preparami un'altra pietanza!

Frittata di pasta



Pasta al pesto di spinaci



Polpette di pane e ricotta



Oggi abbiamo imparato che...

- Prima di andare a fare la spesa è meglio controllare frigo e dispensa
- Possiamo aiutare i genitori a scrivere la nota della spesa
- Al supermercato solo scelte consapevoli e non dettate dalla fame o dalla pubblicità
- Preferiamo sempre prodotti freschi e di stagione
- Guardiamo e distinguiamo sempre le date di scadenza
- Posizioniamo nel frigo ciò che scade prima
- Se qualcosa avanza dal pranzo possiamo riutilizzarlo per preparare una nuova ricetta
- Leggere le etichette ci assicura una scelta salutare
- Non sprecare ma gustare