

# CONOSCERE GLI ALIMENTI

Entrare dal pescivendolo e chiedere: "Mi dà per cortesia due etti di proteine e 5 grammi di omega 3?"...

Oppure rivolgersi al panettiere chiedendo: "70 grammi di carboidrati complessi per favore"... O magari domandare al fruttivendolo: "100 mg di vitamina C e 450 microgrammi di betacarotene"... Probabilmente qualche negoziante ci scambierebbe per persone un po' "strane", o si arrabbierebbe pensando che lo vogliamo prendere in giro. Avrebbe anche ragione: noi comperiamo gli alimenti quando facciamo la spesa, mica ordiniamo i principi nutritivi!

**Eppure, senza che ce ne accorgiamo, scegliamo gli alimenti non solo perché ci piacciono, ma anche perché pensiamo che ci possano dare in modo completo e bilanciato tutto ciò che ci serve per stare bene.** Succede perché, nella sua storia,

l'uomo ha imparato a riconoscere quei cibi che danno energia, come il pane e l'olio, quelli che servono di più per crescere (come la carne), quelli che aiutano a prevenire molte malattie (come le verdure), e quando si va al supermercato si finisce per acquistare istintivamente ciò che, nell'insieme, pensiamo componga una sana alimentazione. In realtà, però, questo automatismo diventa ogni giorno più difficile e meno affidabile: negli ultimi decenni la gamma degli alimenti disponibili si è molto allargata, compaiono continuamente prodotti nuovi, alcuni hanno una composizione molto complicata, ci si può confondere e per fare davvero una spesa sana occorre più attenzione. **Insomma: bisogna imparare a tenere gli occhi bene aperti e conoscere ancora meglio gli alimenti...**

## Attività 1 - L'ETICHETTA: UNO STRUMENTO PER CAPIRE

Biscotti, merende, piatti pronti, salse... molti degli alimenti che acquistiamo normalmente sono composti da più ingredienti uniti insieme. La legge obbliga a scrivere chiaramente sull'etichetta la lista degli ingredienti, riportandoli in ordine di quantità: per primi sono indicati gli ingredienti presenti in quantità maggiore e poi via via quelli presenti in quantità

più basse. A fianco dell'etichetta di composizione, è diventato obbligatorio riportare sulle confezioni un'altra etichetta molto utile: quella nutrizionale. Riporta le calorie, i carboidrati, le proteine e i grassi che ci sono in 100 g di prodotto o in una porzione. Il confronto tra queste due etichette può essere molto istruttivo. Scegli un prodotto confe-

zionato che ti piace, per esempio una merendina, piuttosto che un gelato o quello che vuoi tu. Poi ritaglia l'elenco degli ingredienti e incollalo nello spazio di sinistra di questa tabella, mentre nello spazio di destra incolla l'etichetta nutrizionale.

Quindi scegli tre colori: verde per i carboidrati, rosso per i grassi e azzurro per le proteine.



