

IMPARIAMO A LEGGERE LE ETICHETTE



DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE			
	Per 100 g	Per fetta (ca. 9,8 g)	%AR* per fetta
ENERGIA	1703 kJ 403 kcal	167 kJ 39 kcal	2% 2%
GRASSI	6,2 g	0,6 g	1%
di cui acidi grassi saturi	1,3 g	<0,1 g	1%
CARBOIDRATI	73 g	7,2 g	3%
di cui zuccheri	11 g	1,1 g	1%
FIBRE	5,7 g	0,6 g	-
PROTEINE	11 g	1,1 g	2%
SALE	0,80 g	0,08 g	1%

Fette Biscottate al Malto D'orzo

Ingredienti: farina di **frumento** 90g*, lievito, zucchero, olio di girasole, estratto di malto d'**orzo** e mais 2,5g*, **burro**, **latte** scremato in polvere, sale, malto d'**orzo** 0,7g*, aromi.

*per 100 grammi di prodotto finito.

Può contenere tracce di **Frutta a guscio**, **Senape**, **Sesamo**, **Soia** e **Uova**.

Variare spesso i cibi e seguire uno stile di vita fisicamente attivo è il modo giusto per avere una vita sana.

La confezione contiene 32 fette.

*AR = assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ora in gruppi confrontate queste etichette e spiegate cosa avete capito sull'alimento solo dai suoi valori nutrizionali. Poi provate a indovinare a quale gruppo alimentare appartengono:

Carne - Pesci - Uova e legumi -

Latte e derivati - Cereali e derivati, Tuberi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI			
Valori medi	per 100 g	per porzione (15 g)	per 15 g
Energia	kJ 2252 kcal 539	336 80	4
grassi	g 30,9	4,6	7
di cui: acidi grassi saturi	g 10,6	1,6	8
carboidrati	g 57,5	8,6	3
di cui: zuccheri	g 56,3	8,4	9
proteine	g 6,3	0,9	2
sale	g 0,107	0,016	0

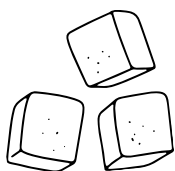
*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000kcal)
15g = 1 cucchiaino

Valori Nutrizionali Medi per 100g	
Energia	kJ 1472/kcal 347
Grassi	g 2,5
di cui acidi grassi saturi	g 0,58
Carboidrati	g 66,2
di cui zuccheri	g 3,7
Fibre	g 11,5
Proteine	g 13,4
Sale	g 0,3

valori nutrizionali medi per 100g	
Energia	389 kJ 92 kcal
Grassi	0,9 g
Di cui: Acidi grassi saturi	0,2 g
Carboidrati	1,9 g
Di cui: Zuccheri	0,4 g
Proteine	19 g
Sale	1,9 g

PER GLI INSEGNANTI:

LA PRIMA ETICHETTA E' LA NUTELLA, LA SECONDA E' LA PASTA, LA TERZA E' POLLO



GLI ZUCCHERI E LA MATEMATICA



Leggi le etichette degli alimenti che hai portato e completa la tabella.

ALIMENTO	ZUCCHERI	RAPPRESENTAZIONE	FRAZIONE
		