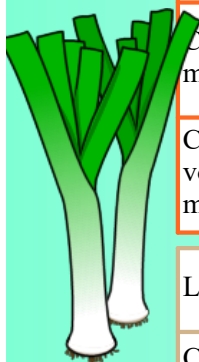
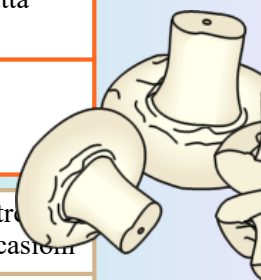




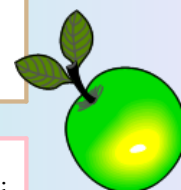
Sabato	Colazione	Pranzo	Merenda	Cena	Altre occasioni
Cosa mangi	Latte	Panino del Mcdonald frutta	/	Minestra di verdure	/
Cosa vorresti mangiare	Te	/	/	/	/



Domenica	Colazione	Pranzo	Merenda	Cena	Altre occasioni
Cosa mangi	Latte	Panino con gamberetti	/	Minestra di verdure	frutta
Cosa vorresti mangiare	Te	/	/	/	/



Lunedì	Colazione	Pranzo	Merenda	Cena	Altre occasioni
Cosa mangi	Te	Gnocchi al pesto	Panino multiroba	pizza	Uova e tonno
Cosa vorresti mangiare	Te	/	/	/	/



Martedì	Colazione	Pranzo	Merenda	Cena	Altre occasioni
Cosa mangi	Te	Pasta	panino al formaggio	fagioli frutta	/
Cosa vorresti mangiare	Te	/	/	/	/

Mercoledì	Colazione	Pranzo	Merenda	Cena	Altre occasioni
Cosa mangi	Latte	soffocini	/	minestra di verdure	/
Cosa vorresti mangiare	Te	/	/	/	/



Giovedì	Colazione	Pranzo	Merenda	Cena	Altre occasioni
Cosa mangi	Latte	polpettone di verdure	torta allo yogurt	/	frutta
Cosa vorresti mangiare	Te	/	/	/	/

	2	4	2	5	3	1
6						x
5	x		x			x
4	x		x		x	x
3	x	x	x		x	x
2	x	x	x		x	x
1	x	x	x	x	x	x
	pasta e cereali	carni e salumi	latte e formaggi	zuccheri e dolci	frutta	verdura

## Quali erano le abitudini alimentari al tempo dell'infanzia dei nonni?

A colazione di solito c'era il caffelatte con pane o con biscotti, ogni tanto la focaccia o il rosso d'uovo sbattuto.



A pranzo ogni giorno di primo c'era la pastasciutta, certe volte integrale, condita con sugo o pesto; ogni tanto gli gnocchi di patate con il pesto accompagnati di secondo di solito con l'insalata o le verdure cotte e formaggio. La carne si mangiava una volta alla settimana perché al tempo della guerra il cibo scarseggiava ed era razionato, le persone avevano una tessera per averne un pò. Il pesce si mangiava molto raramente e la frutta non c'era tutti i giorni. Mia nonna è stata per un anno in collegio quando frequentava le scuole medie, suo papà quasi tutti i giorni le portava le mele e quando lei le sbucciava alcune orfanelle mangiavano le bucce; durante le feste di Natale c'erano anche arance e mandarini. L'unico dolce era il budino fatto in casa ma solo alla crema o al cioccolato. Da bere c'era soltanto l'acqua del rubinetto. Il pane c'era tutti i giorni ed era fatto con la farina scura, in qualche panificio si riusciva trovare il pane bianco. A merenda si mangiava il pane con burro o olio con lo zucchero. A cena tutte le volte c'era la minestra ed ogni tanto riso e latte, per secondo si poteva mangiare il formaggio e le mele per frutta .

## LEGGERE LE ETICHETTE



Dal 1982 è obbligatorio per legge che l'etichetta rechi l'elenco degli ingredienti in modo chiaro e visibile. 10 anni dopo arriva il decreto legislativo numero 109 del 27/01/1992 che è il testo vigente e stabilisce i criteri per le etichette dei prodotti alimentari preconfezionati



### che cosa indica il termine GDA

(Guidelines Daily Amounts ovvero valori giornalieri di riferimento) circa le quantità totale di energia e nutrienti di un adulto, in buono stato salutare, deve assumere quotidianamente.

*N.B. Dal 2016 nelle etichette nutrizionali di ciascun prodotto devono essere presenti i seguenti valori:*

- 1: Valore energetico
- 2: Proteine
- 3: Carboidrati
- 4: Grassi
  - di cui zuccheri
- 5: Sale
  - di cui saturi

### Valore energetico

**kcal**=213; Indica l'energia espressa in kcal fornita da 100 g di alimento.

**kJ**=900; Indica l'energia espressa in chiloJoule fornita da 100 g di alimento.

**PROTEINE**=5,3 g; Indica i grammi di proteine contenute in 100 g di alimento.

**CARBOIDRATI**=58 g; Indica i grammi di carboidrati contenuti in 100 g di alimento.

**Di cui zuccheri**=8 g;

**Di cui amido**=50 g;

Indica che i carboidrati presenti in 100 g di alimento sono costituiti da:

x grammi di zuccheri semplici,

x grammi di amido.

**GRASSI**=9 g; Indica i grammi di grassi contenuti in 100 g di alimento.

**Di cui:**

- saturi=4,3 g;

- monoinsaturi=3,3 g;

- polinsaturi=1,4 g;

Indica che i grassi presenti in 100 g di alimento sono costituiti da:

x grammi di grassi saturi,

x grammi di grassi monoinsaturi,

x grammi di grassi polinsaturi.

**FIBRA**=9 g; Indica i grammi totali di fibra contenuti in 100 g di alimento

**Di cui:**

-solubile:4 g;

-insolubile:5 g;

Indica che la fibra presente in 100 g di alimento è costituita da:

x grammi di fibra solubile,

x grammi di fibra insolubile.

**SODIO**=4 g; Indica i grammi di sodio contenuti in 100 g di alimento.

**Vitamine:** Indica il contenuto vitaminico in 100 grammi di alimento.



Etichetta nutrizionale per 100 g di Biscotti al burro

Valore energetico (calorie)	467	kcal
Proteine	6,1	g
Carboidrati	68,9	g
Grassi	18,8	g
Fibra alimentare	0,8	g
Sodio	351	mg



Settimana del nutrimento.notebook

LEGGERE LE ETICHETTE.notebook