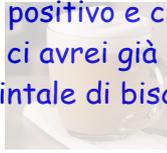


Caro diario

la prof Beato ci ha fatto fare una ricerca sugli alimenti. Io amo molto lo yogurt infatti ne mangio un p'ò troppi.



Però il lato positivo è che non posso bere il latte se no ci avrei già inzuppato dentro circa un quintale di biscotti al cioccolato.



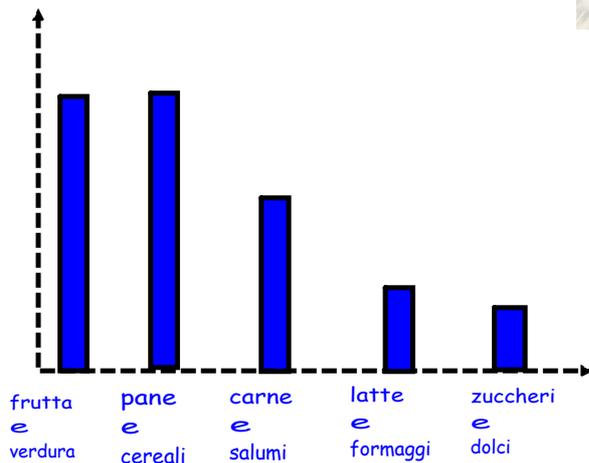
La cosa che mangio di più è la pasta e ne ho abbastanza. La mangio tutti i giorni e poi alla sera sempre minestrina e ancora minestrina.



invece per la verdura ne mangio molta. La mia verdura preferita sono gli spinaci. Il motivo è che da piccola li mangiavo perchè in un cartone quando brascio di ferro un personaggio molto forzuto li mangiava diventava fortissimo. Allora io ero convinta che sarei potuta diventare come lui.



mi piace tantissimo il formaggio ma anche quello ne posso mangiare poco. La cosa che mi scoccia è che il gorgonzola che è uno dei miei formaggi preferiti debba puzzare così tanto.



di carne e salumi come nel grafico non ne mangio più di tanto soprattutto perchè non mangio il pesce. la mamma mi continua a ripetere che fa bene ma io non lo voglio assolutamente mangiare.



invece di dolci ne mangio pochi perchè non voglio diventare un "soggetto obeso" come dice la prof



## 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 n. 109 del 27/1/1992 che è il testo vigente e stabilisce i criteri per le etichette dei prodotti alimentari preconfezionati.

**CHE COSA INDICA IL TERMINE GDA?**

indica il valore giornaliero di riferimento circa la quantità totale di energia e nutrienti che un adulto, in buono stato di salute, deve assumere quotidianamente.

### "Baiocchi"

valori-medi	per 100g	per 50g	per 56g
energia	2136 kj	1196 kj	14%
grassi di cui acidi grassi saturi	26,0 g	14,6 g	21%
carboidrati di cui zuccheri	60 g	33,6 g	13%
fibre	3,3 g	1,8 g	
proteine	7,5 g	4,2 g	8%
sale	0,750 g	0,420 g	7%

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:

di cui amido:

8 g

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

- monoinsaturi

- polinsaturi

4,3 g

3,3 g

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:

-insolubile:

4 g

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:

B1

0,3 mg

21%\*

\*RDA: rapporta il contenuto vitaminico con la scala RDA

B6

0,5 mg

30%\*

PP

6,8 mg

38%\*

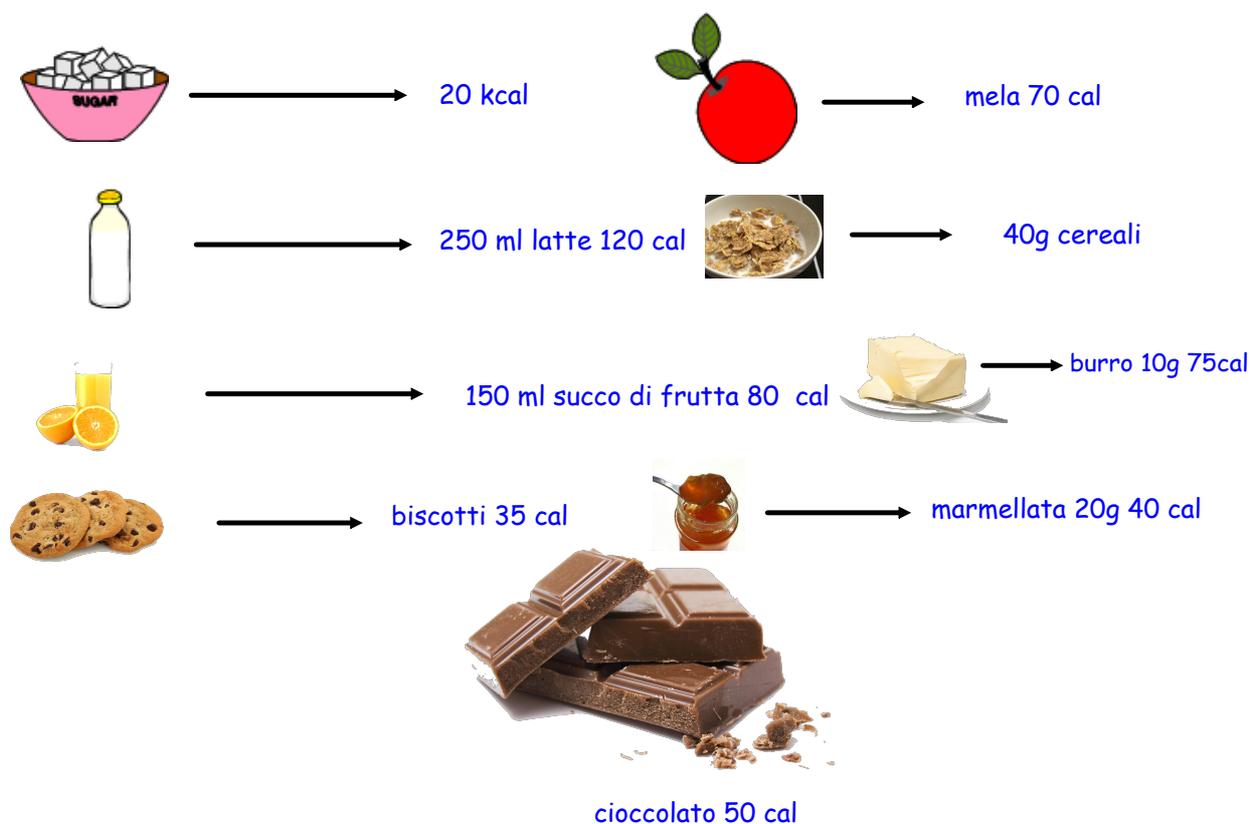
Tratto da <http://www.my-personaltrainer.it/ETICHETTE-NUTRIZIONALI.htm>

Caro Diario...

ieri mercoledì 3 febbraio ho intervistato mia mamma e i mia nonna su cosa mangiavano quando erano piccoli. la nonna mi ha detto che non si ricordava niente di quando era piccola, però quando le ho detto che mi serviva sapere che cosa mangiava da piccola per fortuna mi ha detto che se lo ricordava benissimo. mi ha detto che da piccola lei era molto povera e che mangiava più o meno le stesse cose. Mi ha detto che mangiava soprattutto tanta frutta che rubava da un albero. Mi ha detto che lei e le sue sorelle andavano a rubare mirtilli e mele da un signore antipatico... e quando tornava a casa dovevano nascondersi tra i rami. Mi ha perfino raccontato che una volta le ha beccate e loro sono scappate via facendoli le pernacchie. Aveva le capre e quindi beveva tanto latte

## L'importanza di una buona colazione

La prima colazione deve fornire il 25% dell'energia necessaria per le attività giornaliere



femmine 11-13 anni 2150 cal  
 ragazzo 11-13 anni 2550 cal

Io assumo 80 Cal