

L'ETICHETTA NUTRIZIONALE CI AIUTA A SCEGLIERE LA MERENDINA GIUSTA PER NOI

Dagli ingredienti ai principi nutritivi: l'importanza di saper interpretare l'etichetta nutrizionale dei prodotti alimentari

Sapere come sono fatti gli alimenti che ogni giorno mangiamo è fondamentale per permetterci di scegliere un'alimentazione sana e adeguata alle nostre esigenze. Le etichette dei prodotti confezionati ci offrono questa opportunità segnalando molte informazioni utili: tipologia degli ingredienti, modalità di consumo, data di scadenza o di durabilità minima ecc. Numerosi prodotti, e tra questi **le merendine**, aggiungono anche volontariamente le informazioni sul **profilo energetico e nutrizionale** indicato sia per 100 grammi sia per porzione. Quest'ultima informazione in particolare è molto utile perché permette al consumatore che sta scegliendo di valutare velocemente e concretamente ciò che mangia davvero in termini di calorie e nutrienti.

L'etichetta nutrizionale non è obbligatoria, tuttavia, le **aziende di marca produttrici di merendine hanno scelto volontariamente di fornire ai consumatori queste informazioni** sulla confezione dei prodotti. Molte aziende forniscono inoltre maggiori indicazioni sul contenuto nutrizionale dei prodotti nei propri siti web oppure attraverso un "Numero Verde".

L'A.I.D.I. – nell'ambito del piano "Guadagnare salute" promosso dal Governo italiano - ha messo a punto delle 'raccomandazioni' per le aziende associate per l'adozione volontaria dell'etichettatura nutrizionale, che prevede l'indicazione almeno dei **4 elementi principali (calorie, proteine, carboidrati e grassi)** per 100 grammi di prodotto e per porzione. Per valutare l'apporto di un alimento in funzione del proprio fabbisogno energetico, occorre fare riferimento alle indicazioni dei LARN (livelli di assunzione raccomandati di nutrienti per gli Italiani), che variano in funzione del sesso, dell'età e del livello di attività fisica praticata. Ad esempio, è bene tenere a mente che **il fabbisogno energetico di un bambino è compreso tra 1500 e 2000 calorie/giorno, quello di un adolescente, tra 2200 e 3000 calorie/giorno, quello di una donna adulta, tra 1800 e 2200 calorie/giorno e quello di un uomo adulto, tra 2200 e 3000 calorie/giorno.**

Sapere leggere l'etichetta dei prodotti aiuta a compiere scelte informate e consapevoli, anche perché riporta informazioni dettagliate relative non solo agli ingredienti contenuti nel prodotto, elencati in ordine decrescente di peso ma anche al valore energetico – espresso in calorie – e ai principali nutrienti (carboidrati, grassi, proteine e calorie) contenuti in 100 grammi di prodotto e in ogni singola porzione.

Grazie all'etichetta è quindi possibile rendersi conto, innanzitutto di quali ingredienti vengono utilizzati, che, nel caso delle merendine industriali, sono **principalmente** farina, zucchero, uova, lievito, burro o margarina vegetale (rigorosamente non idrogenata) marmellata, cacao, latte ecc. (a seconda della ricetta).

www.merendineitaliane.it



Ecco l'esempio di un'etichetta con informazioni nutrizionali di una merendina tipo:

	Per porzione (28 g)	Per 100 g
Valore energetico	117Kcal/498Kj	418 Kcal/1750 Kj
Proteine	2,9 g	10,5 g
Carboidrati	12,6 g	45,2 g
Grassi	6,1 g	21,7 g
Vitamine B12	0,21 mcg (21% RDA*)	0,78 mcg (78% RDA*)
Calcio	33,6 mg (4,2% RDA*)	120 mg (15% RDA*)
Fosforo	38,6 mg (4,8 RDA*)	138 mg (17,2% RDA*)
* RDA: razione giornaliera raccomandata.		

Per informazioni:

Angela La Terra
INC – Istituto Nazionale per la **Comunicazione**
06/44160844 – 334/6788707
a.lattera@inc-comunicazione.it

www.merendineitaliane.it

