

PROGETTO EDUFOODPRINT

Noi ragazzi delle classi 2^Bcat e 2^Fgec, seguiti dalle prof.sse Pedron M. e Brussi B., abbiamo aderito al progetto con lo scopo di riflettere sull'importanza di mangiare in modo **adeguato e sostenibile**.

Abbiamo effettuato:

- un'analisi delle linee guida per una sana alimentazione
- una riflessione sugli alimenti più corretti per le nostre merende
- un'indagine degli alimenti presenti nei distributori automatici a scuola.

Come ha operato la classe:

- Partendo dallo studio delle molecole biologiche e della loro funzione, la classe ha potuto leggere le tabelle nutrizionali delle etichette con più spirito critico ;
- Disposta in gruppi, la classe si è recata ai distributori nell'atrio della scuola;
- ad ogni gruppo è stato assegnato un distributore da esaminare ;
- per ogni distributore i ragazzi hanno scritto i prodotti alimentari presenti e i corrispondenti imballaggi.

Analisi delle etichette

ingredienti

Biscotti croccanti con Riso, Cereali e Frutta, con -30% di grassi *

INGREDIENTI: Riso 40%(farina di riso, riso croccante), Farina e fiocchi di cereali 24%(frumento,avena), Frutta 10%(uva sultanina 6%, nocciole 3%, mela 1%), Oli vegetali non idrogenati 8%(di cui olio di mais 4% sul prodotto), Zucchero, Fibra alimentare (inulina), Confettura di mela 3% (sciroppo di zucchero invertito, mele 35%, zucchero, succo di limone, gelificante: pectina, correttore di acidità:acido citrico), Frutta candita 3% (albicocca 2%, sciroppo di glucosio-fruttosio, zucchero, scorze d'arancia 1%, correttore d'acidità: acido citrico), Estratto di malto d'orzo, Sciroppo di glucosio-fruttosio, Agenti lievitanti (carbonato acido ammonio, carbonato acido di sodio), Emulsionante: Lecitina di girasole, sale marino integrale, Aromi.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI DEL PRODOTTO SU:

	100g		100g
VALORE ENERGETICO	431 Kcal	di cui SATURI	3,4 g
PROTEINE	1814 KJ	MONOINSATURI	4,7 g
CARBOIDRATI	6,9 g	POLINSATURI	3,7 g
di cui ZUCCHERI	71,3 g	COLESTEROLO	1,0 mg
AMIDI	17,7 g	FIBRE ALIM.	6,0 g
GRASSI	53,6 g	SODIO	0,3 g
	11,8 g		

Cuor di forno
Cabusena

Sede e stabilimento
COSIO VALTELLINO (SO)

900 g

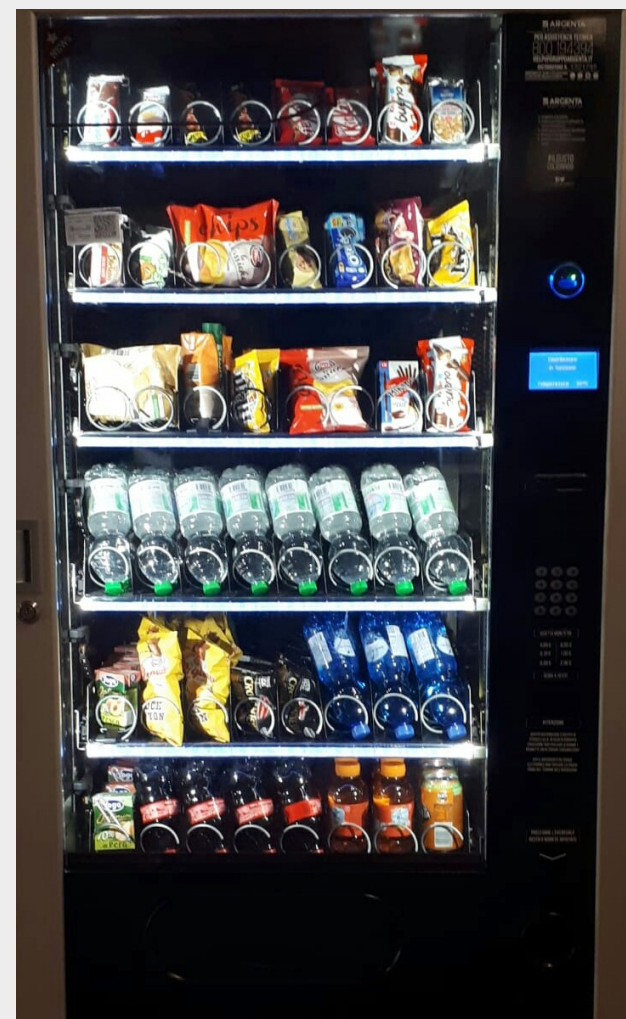
DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO:
25/03/2015 L1765

102

Tabella
nutrizionale

Data di
scadenza

I distributori automatici della nostra scuola



OSSERVAZIONI:

- Cibi con un' elevata percentuale di grassi e zuccheri;
- Bevande con coloranti aggiunti;
- Barrette con doppi imballaggi;
- Minima presenza di snack e bevande salutari;
- Quantità eccessiva di imballaggi in plastica;
- Pochi alimenti Km 0 ;
- Cibi non accessibili a tutti.

CONCLUSIONI:

- **Ridimensionare** gli imballaggi in plastica oppure **rimpiazzarli** con altri riciclabili più facilmente;
- Scegliere alimenti locali (**a Km 0**)
- Sostituire in parte alcuni prodotti poco salutari per dare spazio a varianti **più salutari** (es. sostituire patatine con frutta secca);
- Aggiungere cibi privi di glutine, lattosio, ecc...;
- Sostituire alle bibite gasate succhi **100%** frutta.

Alunni:

- Buljubasic O.
- De Stefani G.
 - Famengo V.
 - Susanna M.