

Cosa c'è in questi alimenti?

Se andiamo a vedere da vicino cosa contengono molti degli alimenti trasformati che consumiamo più o meno regolarmente ci accorgiamo che non sono quello che sembrano o che vorrebbero sembrare. Gli yogurt alla frutta contengono sovente più zucchero aggiunto che frutta (oltre naturalmente al latte) il che li rende poco salutari nonostante l'apparenza. La scelta migliore è uno yogurt nature con l'aggiunta di frutta fresca. L'altro esempio qui sotto è la crema di cioccolato/cacao e nocciole da spalmare sul pane, sicuramente amata dai bambini (ma non solo) per la colazione o la merenda. L'alto contenuto di zucchero e grassi ne fa però un alimento da consumare in rare occasioni!

Crema di cioccolato e nocciole



Esempi basati sul prospetto della FRC.

www.promozionesalute.ch

Yogurt alla frutta



ggg
essen
.ch

gut, gesund & günstig essen

Guida all'alimentazione dei bambini ora anche online

Come comporre dei menu giornalieri equilibrati? Quali alimenti fanno parte del gruppo dei farinacei? Cosa proporre come merenda? Troppo zucchero... cosa fare? Quanto dovrebbero muoversi i bambini ogni giorno? Sono quesiti che si pongono molti genitori. Le risposte a queste e ad altre domande si possono trovare nella **Guida pratica all'alimentazione equilibrata e al movimento dei bambini da 1 a 12 anni**, che ora si può scaricare anche da internet.

La guida, indirizzata alle famiglie e a chi lavora con bambini di questa fascia d'età, illustra i diversi gruppi di alimenti e le

quantità raccomandate, propone esempi di menù giornalieri equilibrati e suggerimenti sul movimento nella vita quotidiana.

La pubblicazione può essere ordinata gratuitamente al Servizio di promozione e di valutazione sanitaria a Bellinzona, tel. 091 814 30 50, oppure dss-upvs@ti.ch; può anche essere scaricata direttamente da www.ti.ch/promozionesalute (sotto "materiale informativo").

Gli stessi prodotti hanno ingredienti diversi in Europa

Acquistare una Fanta in Svizzera o in Italia significa bersi due prodotti diversi. Stesso dicasi per yogurt o Nesquik.

Il Centro comune di ricerca della Commissione Europea ha confrontato gli ingredienti di 1380 prodotti in 19 paesi. Dimostrando differenze importanti nella qualità e nella quantità degli ingredienti: per esempio grassi, tasso di sale e di zucchero. E questo malgrado i grandi marchi dell'industria agroalimentare utilizzino imballaggi e denominazioni identiche o molto simili. La Svizzera non era inclusa nel confronto, ma i colleghi della FRC hanno effettuato un confronto con alcuni prodotti identici disponibili sul mercato svizzero. Non sono mancate le sorprese.

In generale, i prodotti venduti in Svizzera si allineano con i paesi dove la qualità è più bassa. Una Fanta acquistata in Svizzera contiene un tenore di succo d'arancia del 5% (come in Romania e Ungheria). In Italia è del 12%, in Francia del 10%. Il thé freddo Fusetea venduto in Svizzera contiene soltanto lo 0,1% di succo di frutta (come a Cipro e in Bulgaria), a fronte del 5% in Danimarca, Francia e Olanda. Fra gli altri esempi, anche il Nesquik: la versione spagnola contiene più cacao di quella elvetica, che d'altra parte è più zuccherata della versione bulgara. Come giustificazione di questo valzer di ingredienti i produttori citano le diverse leggi locali, i differenti concorrenti nei vari mercati e le preferenze dei clienti. I consumatori sono avvisati!

