

# Come valutare la qualità nutrizionale di un prodotto?



- Leggere sugli imballaggi:
1. la **lista degli ingredienti**
  2. la **tabella dei valori nutritivi**

## 1. Lista degli ingredienti

Gli ingredienti sono riportati in **ordine decrescente**: dall'ingrediente presente in maggiore quantità a quello in minore quantità.

**Esempio: lista degli ingredienti di cereali per la colazione**  
Fiocchi di avena, zucchero, olio di palma, farina di frumento, noce di cocco, melassa, sale, estratto di malto d'orzo, cannella

I fiocchi d'avena sono l'ingrediente presente in maggiore quantità, seguiti da zucchero, olio di palma, ecc.

## 2. Tabella dei valori nutritivi

Per paragonare e valutare i prodotti utilizzando la tabella dei valori nutritivi bisogna considerare i valori espressi **per 100 g** e non quelli per porzione.

Per sapere se i **prodotti trasformati a base di cereali/farina** (es. cereali per la colazione, biscotti, barrette, grissini, cracker) fanno parte del gruppo "Cereali e patate" o del gruppo "Bevande zuccherate, dolci e snack salati" della [piramide alimentare](#) si può utilizzare la "**regola del 10%**":

- Se il prodotto contiene **meno del 10%** (10 g) di grassi e **meno del 10%** (10 g) di zuccheri per 100 g di prodotto, questo è da considerarsi nel gruppo "**Cereali e patate**".
- Se il prodotto contiene **più del 10%** (10 g) di grassi **e/o più del 10%** (10 g) di zuccheri per 100 g di prodotto, questo è da considerarsi nel gruppo "**Bevande zuccherate, dolci e snack salati**". Da consumare dunque in piccole quantità.

### Esempio: tabella dei valori nutritivi di cereali per la colazione

Nährwerte/valeurs nutritives/valori nutritivi	100 g	30 g (1 porz.)
Energie/énergie/energia	1609 kJ 381 kcal	482 kJ 114 kcal
Fett/matières grasses/grassi	4.0 g	1.2 g
Davon gesättigte Fettsäuren/dont acides gras saturés/di cui acidi grassi saturi	1.8 g	0.5 g
Kohlenhydrate/glucides/carboidrati	74.0 g	22.2 g
Davon Zucker/dont sucres/di cui zuccheri	25.2 g	7.6 g
Ballaststoffe/fibres alimentaires/fibre alimentari	8.7 g	2.6 g
Eiweiss/protéines/proteine	7.9 g	2.3 g
Salz/sel/sale	0.5 g	0.15 g

Grassi totali in questi cereali: **4.0%**

Sotto i carboidrati è indicato quanti di questi sono «zuccheri». In questi cereali: **25.2%**

### Conclusioni sull'esempio dei cereali per la colazione:

In questi cereali lo zucchero è il secondo ingrediente in ordine di quantità. A livello nutritivo contengono meno del 10% di grassi (4.0%), ma **più del 10% di zuccheri** (25.2%). Questi cereali appartengono quindi al gruppo "**Bevande zuccherate, dolci e snack salati**". Gli alimenti appartenenti a questo gruppo sono facoltativi e da consumare eventualmente in piccole quantità.