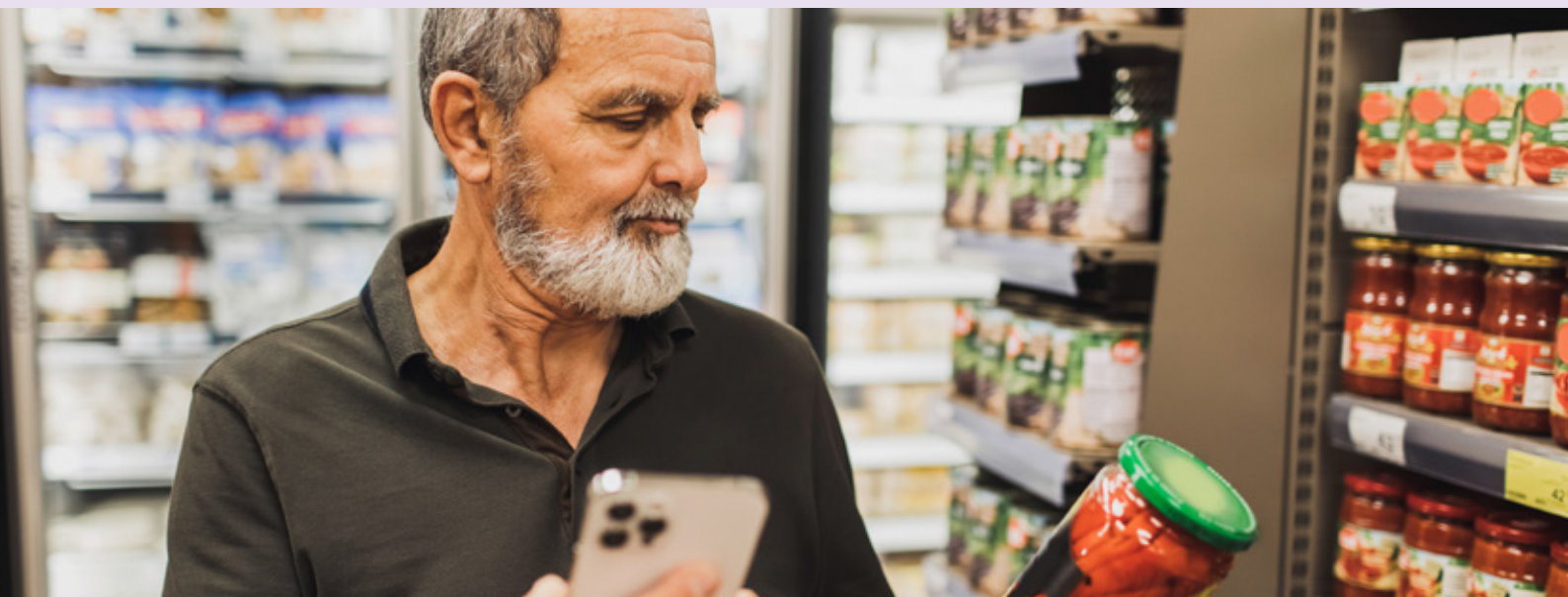




Leggere le etichette degli alimenti

Reading food labels



Leggere le etichette degli alimenti è utile per fare scelte alimentari più salutari. Le etichette forniscono informazioni sugli ingredienti e sui nutrienti contenuti negli alimenti e nelle bevande.

Le etichette degli alimenti sono guide informative che si trovano sulle confezioni di alimenti e bevande. Sono un buon modo per confrontare cibi e bevande simili, al fine di scegliere l'opzione migliore per te.

Fare scelte alimentari salutari ti aiuta a gestire i disturbi cronici, il peso corporeo e la salute in generale.

Saper leggere le etichette degli alimenti è utile per scegliere alimenti contenenti più fibre e meno grassi saturi, sale (sodio) e zuccheri aggiunti, nonché a più basso contenuto energetico (kilojoule).

Usa le etichette degli alimenti per effettuare scelte più salutari:

- verifica la valutazione nutrizionale a stelle (Health Star Rating);
- leggi la lista degli ingredienti;
- consulta la tabella nutrizionale.



Se hai bisogno di aiuto per scegliere cibi e bevande salutari, rivolgiti a un consulente sanitario di **Get Healthy Service** chiamando il numero 1300 806 258 o visitando il sito www.gethealthy.nsw.com.au

Valutazione nutrizionale a stelle (Health Star Rating)



Alcuni alimenti confezionati riportano sulla parte anteriore una valutazione nutrizionale a stelle. La valutazione a stelle consente di confrontare gli alimenti appartenenti alla stessa categoria alimentare, per esempio, diversi tipi di cereali per la colazione. Le valutazioni vanno da ½ (o 0,5) a 5 stelle. Scegli le varietà con il più alto numero di stelle, perché gli alimenti che ne hanno di più sono quelli che apportano maggiori benefici alla salute.



Suggerimento

Per maggiori informazioni, visita il sito web di **Health Star Rating**: www.healthstarrating.gov.au



Liste degli ingredienti

Le liste degli ingredienti riportano cosa c'è all'interno di un alimento o di una bevanda. Gli ingredienti sono elencati in base alla loro quantità in ordine decrescente di peso. Gli alimenti o le bevande che hanno come primi tre ingredienti grassi, zuccheri o sale aggiunti, rappresentano solitamente delle scelte meno salutari.

Zucchero, sale e grassi saturi a volte possono essere denominati in maniera diversa nella lista degli ingredienti.

Ingrediente	Altri nomi a cui prestare attenzione
Zucchero	Glucosio, saccarosio, fruttosio o sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, maltosio, destrosio, melassa, sciroppo d'acero o dorato, amido idrolizzato e amidi modificati.
Sale	Polvere lievitante, sale di sedano, sale di aglio, estratto di lievito, sale marino, sale vegetale e additivi contenenti la parola sodio nel loro nome come per esempio il glutammato monosodico (MSG).
Grassi saturi	Olio di palma, olio di cocco, olio idrogenato, burro, grasso di manzo, accorciamento, copho, panna, grasso animale fuso e strutto.

Tabella nutrizionale

La tabella nutrizionale si trova solitamente sul retro o sul lato della confezione di alimenti o bevande. La tabella indica la quantità di sostanze nutritive presenti nell'alimento o nella bevanda, così come la quantità di una porzione. L'immagine qui sotto mostra un esempio di tabella nutrizionale e spiega cosa significano le diverse sezioni e a quali nutrienti occorre prestare attenzione.

Quantità per porzione: è il produttore a scegliere la quantità per porzione. Può quindi variare tra le marche e potrebbe non essere una quantità sana o realistica.

Valore energetico: la quantità totale di energia in kilojoule fornita dal cibo o dalla bevanda. Proteine, grassi, carboidrati e fibre alimentari forniscono energia.

Proteine: cerca gli alimenti etichettati come "ad alto contenuto proteico" o confronta gli alimenti simili in base alle proteine contenute in 100g di prodotto.

Grassi: questa categoria include i grassi buoni e quelli cattivi (saturi). Scegli cibi a basso contenuto di grassi saturi per 100g.

Fibre: chiamate anche fibre alimentari. Il contenuto di fibre non è riportato in tutte le tabelle nutrizionali. Cerca l'opzione con la maggiore quantità di fibre per porzione.
Scegli cibi ricchi di fibre con più di 2g di fibre per porzione.

Sodio: è presente nel sale contenuto negli alimenti confezionati e in alcune bevande. Cerca varietà a basso contenuto di sodio o alimenti etichettati come "a basso contenuto di sale", "a ridotto contenuto di sale" o "senza sale aggiunto".

Informazioni nutrizionali		
Quantità per porzione: 30g	Porzioni per confezione: 16	
	Per porzione	Per 100g
Valore energetico	432kJ	1441kJ
Proteine	2,8g	9,3g
Grassi		
–totali	0,4g	1,2g
–di cui saturi	0,1g	0,3g
Carboidrati		
–totali	18,9g	62,9g
–di cui zuccheri	3,5g	11,8g
Fibre	6,4g	21,2g
Sodio	65mg	215mg
Ingredienti: Cereali (76%) (frumento, crusca di avena, orzo), buccia di psillio (11%), estratto di malto di riso, zucchero, miele, sale, vitamine (niacina, tiamina, acido folico).		
Ingredienti: elencati in ordine decrescente di peso da quello presente in maggiore quantità a quello presente in minore quantità .		

Colonna per 100g: poiché spesso la colonna "per porzione" varia tra le marche, è utile consultare la colonna "per 100g" in modo da confrontare in modo più corretto i prodotti.

Carboidrati: questa categoria include amidi e zuccheri. Potrebbe essere un'informazione da verificare se devi gestire i livelli di glucosio nel sangue.

Zuccheri: questa categoria include lo zucchero aggiunto e lo zucchero presente in maniera naturale. Controlla la lista degli ingredienti per maggiori informazioni e scegli gli alimenti con un basso contenuto di zucchero.



Suggerimento

Le fibre sono l'unico nutriente che viene misurato per porzione e non per 100g.