SANO CHI SA…LEGGERE LE ETICHETTE

|  |  |
| --- | --- |
| Nei mesi di Febbraio e Marzo gli alunni della I media di Canepina, guidati dalla professoressa Alessandra di Tizio, hanno intrapreso lo studio delle etichette alimentari nell’ambito del percorso didattico “Sano chi sa”.Studiare le etichette significa imparare a conoscere le loro componenti ed individuare le informazioni che esse contengono a cominciare dalla denominazione di vendita. Un’etichetta alimentare riporta gli ingredienti dei prodotti, le informazioni nutrizionali relative a specifiche quantità (di solito il peso in grammi). Sono inoltre presenti istruzioni sulla modalità di conservazione e la data di scadenza del prodotto. Abbiamo notato che la dicitura “da consumarsi entro” indica che quell’alimento non può essere consumato oltre la data indicata, mentre la dicitura “da consumarsi preferibilmente” indica che l’alimento può perdere sapore o profumo, ma non diventa nocivo per la salute. Grazie allo studio delle etichette alimentari fatto con la professoressa Di Tizio ora siamo più attenti durante l’acquisto di alimenti e sappiamo meglio cosa compriamo. Questa lezione ci ha insegnato ad avere uno sguardo critico quando andiamo a fare la spesa e di conseguenza un’alimentazione più sana.Francesco TestaAndrea BenedettiVittorio PizziSimone Orlandini |  |