

BIMBI INFORMA



PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTA LO
SPORTELLLO INFORMATIVO
PIAZZA DEI GEOGRAFI, 22 00176 ROMA
AL NUMERO VERDE 800 913 514
VISITA IL SITO WWW.MDCLAZIO.IT
SCRIVI A LAZIO@MDC.IT

PICCOLI CONSUMATORI A TAVOLA CON LE GIUSTE REGOLE PER LO STILE NUTRIZIONALE



PROGETTO REALIZZATO NELL'AMBITO DEL PROGRAMMA UTENTI E CONSUMATORI 2009 DELLA REGIONE LAZIO



Il **Movimento Difesa del Cittadino Lazio** (MDC Lazio), associazione autonoma ed indipendente senza fine di lucro, è membro del Comitato Regionale degli Utenti e dei Consumatori (CRUC) istituito dalla **Regione Lazio**. MDC Lazio, **Associazione di Promozione Sociale**, svolge attività di utilità sociale, in particolare promuovere la **tutela dei diritti dei cittadini** sollecitando il consumatore ad un **consumo consapevole** attraverso campagne di informazione.

Elemento distintivo di MDC Lazio è l'attenzione anche nei confronti dei **problemi pratici** che il consumatore si trova a dover affrontare nella vita quotidiana fornendo l'assistenza giuridica dei propri esperti e cercando inoltre di influenzare le controparti istituzionali e private perché forniscano servizi e prodotti che corrispondano alle esigenze dei consumatori.

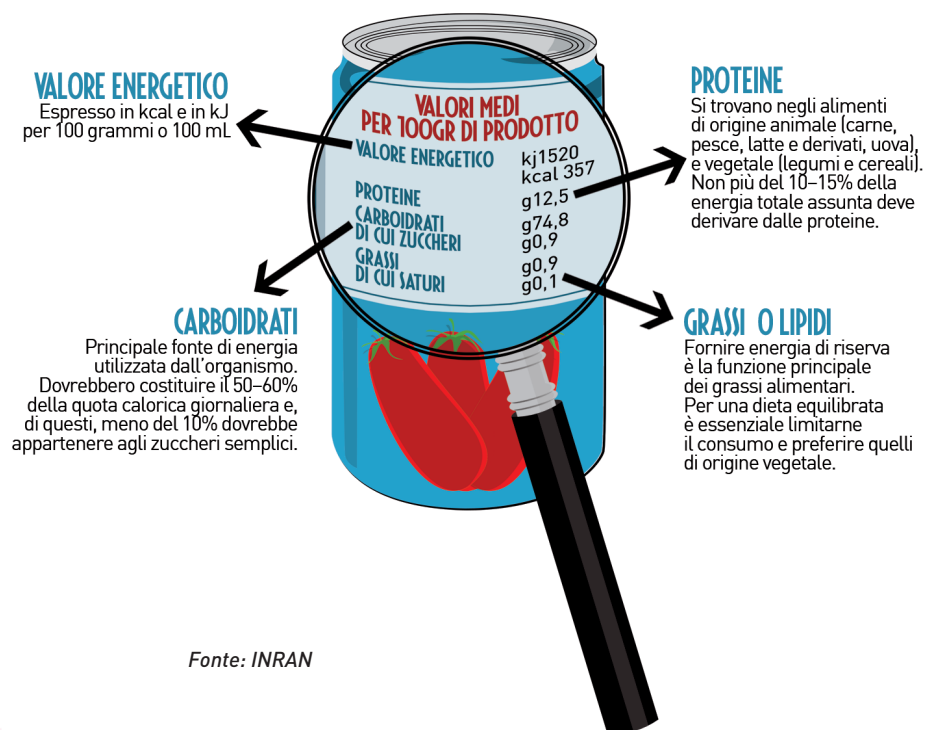
Redatto e stampato nel Maggio 2010
A cura di Silvia Biasotto

Presidente
Livia Zollo



L'ETICHETTA NUTRIZIONALE SOTTO LA LENTE DI INGRANDIMENTO

L'etichetta nutrizionale riporta il valore energetico di un alimento oltre che i suoi nutrienti. Essa è facoltativa a meno che un'indicazione nutrizionale compaia sulla confezione o nella pubblicità del prodotto alimentare.



INDICE

- INTRODUZIONE	pag.2
- BIMBI IN FORMA: IL PROGETTO	pag.3
- L'OBESITÀ INFANTILE UN'EPIDEMIA... SARÀ VERO?	pag.4
- PECCATI DI GOLA...ECCO COME EVITARLI	pag.6
- LEGGENDE DA SFATARE	pag.8
- 10 REGOLE BASE PER LEGGERE LE ETICHETTE	pag.10
- L'ETICHETTA NUTRIZIONALE SOTTO LA LENTE DI INGRANDIMENTO	pag.12



INTRODUZIONE

Mentre nei paesi in via di sviluppo i bambini soffrono la fame i nostri figli si ammalano di obesità. Si ammalano perché oggi si può affermare che l'obesità infantile è un'epidemia. Non si tratta di fare allarmismo. I dati parlano chiaro: secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nell'anno 2005 sono più di un miliardo le persone nel mondo in sovrappeso e il problema sta sempre di più riguardando i soggetti in età evolutiva.

Gli esperti del settore puntano il dito contro le cattive abitudini alimentari e la sedentarietà. In poche parole, i nostri figli mangiano troppo e male e si muovono poco. Il ruolo che la famiglia svolge, in questo contesto, è essenziale.

2 *I ritmi della società moderna rendono ai genitori il lavoro difficile. Da una parte manca il tempo, le strutture, la giusta informazione per offrire ai piccoli consumatori uno stile di vita alimentare corretto. Dall'altro il mercato offre una serie di "prodotti" (quali cibi pronti, merendine, cartoni animati e programmi per ragazzi pieni di spot di cibi per l'infanzia) che allontanano genitori e figli dalla "retta via".*

Questo manuale è rivolto proprio ai genitori e contiene alcune importanti regole base sul corretto stile nutrizionale di grandi e piccini. La fonte è autorevole: le Linee Guida per una sana alimentazione italiana dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN). L'invito, con questa guida, è duplice. Innanzitutto fermarsi un attimo e riflettere sull'importanza dell'alimentazione per chi è in una importante fase di crescita. In secondo luogo informarsi, perché i cittadini possono utilizzare l'arma dell'informazione per tutelare i propri diritti, tra cui quello ad una alimentazione sana, sicura e di qualità.

Buona lettura!

Le denominazioni di origine: al fine di proteggere e promuovere i prodotti alimentari tipici l'Unione Europea ha creato il sistema delle denominazioni:



DOP Denominazione di Origine Protetta: la produzione delle materie prime e la loro trasformazione fino al prodotto finito devono essere effettuate nella regione delimitata di cui il prodotto porta il nome



IGP Indicazione Geografica Protetta: il prodotto deve essere originario della regione geografica di cui porta il nome. Contrariamente a quanto previsto per la DOP, è sufficiente che solo una delle fasi di produzione sia stata effettuata nella zona delimitata



STG Specialità Tradizionale Garantita: identifica un prodotto agroalimentare di tradizionale metodo di produzione o composizione, non attestandone l'origine

L'origine: l'indicazione è obbligatoria solo per alcuni prodotti. Ad oggi la si può trovare nei seguenti alimenti: carne bovina; pesce fresco; frutta e verdura fresche; uova; miele; latte fresco; carne di pollo; passata di pomodoro; olio extravergine di oliva. È inoltre obbligatoria se il nome commerciale o altri elementi sull'etichetta possono indurre in errore il consumatore sull'esatta provenienza del prodotto.



BIOLOGICO Comprando prodotti biologici i consumatori sono certi che almeno il 95% degli ingredienti sono stati prodotti con metodo biologico. Ecco il nuovo logo per riconoscerli!

Ogm: la presenza di Ogm negli alimenti è indicata in etichetta solo se questa superi lo 0,9% per gli autorizzati e lo 0,5% per i non autorizzati. Questo perché lo 0,9% è la soglia massima consentita di presenza per legge.

I prodotti sfusi: i prodotti non pre confezionati devono essere muniti di apposito cartello, applicato ai recipienti che li contengono o nei comparti in cui sono esposti. Cosa deve essere riportato sul cartello? La denominazione di vendita; gli ingredienti; le modalità di conservazione per i prodotti rapidamente deperibili; la data di scadenza per le paste fresche con o senza ripieno; il titolo alcolometrico se il contenuto alcolico è superiore a 1,2% in volume; la percentuale di glassatura (la quantità di ghiaccio intorno al prodotto) per i congelati.

10 REGOLE BASE PER LEGGERE LE ETICHETTE

L'etichetta è la carta di identità degli alimenti: di essa possiamo conoscere tutte (o quasi) le caratteristiche, le proprietà e le avvertenze sul prodotto. Interpretarla, però, può non essere facile.



SCOPRIAMOLA
INSIEME!

Denominazione del prodotto: è sempre obbligatorio indicare la denominazione prevista dalle disposizioni che disciplinano il prodotto stesso o il nome consacrato da usi e consuetudini.

Gli ingredienti: l'elenco degli ingredienti è costituito dalla enumerazione di tutti i componenti del prodotto in ordine di peso decrescente al momento della loro utilizzazione. E' quindi importante conoscere il loro ordine per avere un'idea della reale qualità del prodotto.

Gli additivi: una menzione a parte, tra gli ingredienti, meritano gli additivi, sostanze chimiche (coloranti, conservanti, emulsionanti, ecc.) che hanno lo scopo di garantire la conservazione o di conferire particolari caratteristiche agli alimenti. Gli additivi autorizzati dall'Unione Europea sono indicati in etichetta con il loro nome o dalla lettera E seguita da un numero. Ad esempio da E100 a E199 si indicano i conservanti.

La quantità: è sempre obbligatorio indicare la quantità netta o, nel caso di prodotti confezionati in porzioni singole, la quantità nominale. E' bene sempre controllare questa indicazione visto che molto spesso la dimensione delle confezioni può trarre in inganno!

La scadenza: è sempre obbligatorio indicare il termine minimo di conservazione o la data di scadenza. Quale la differenza? Nel primo caso troveremo scritto "da consumarsi preferibilmente entro": la data fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione. La data di scadenza ("da consumarsi entro") è invece la data entro la quale il prodotto va consumato.

BIMBI INFORMA: IL PROGETTO

Il progetto **Bimbi InForma**, finanziato dalla **Regione Lazio** nell'ambito del Programma Utenti e Consumatori 2009, si rivolge a bambini e ragazzi fra i 6 e i 13 anni, alle loro famiglie e alle scuole. Obiettivo principale è la **prevenzione dell'obesità infantile**, problema di crescente rilevanza sanitaria e sociale che in Italia colpisce un bambino su quattro. Il fenomeno, denunciato a gran voce dai più autorevoli nutrizionisti, porta a serie conseguenze i soggetti colpiti: le più frequenti sono rappresentate da problemi fisici e di carattere psicologico e sociale.

In particolare, il progetto mira a prevenire l'obesità infantile diffondendo una **cultura del corretto stile di vita nutrizionale** con un ventaglio di azioni: dal monitoraggio delle principali criticità esistenti alla individuazione di ipotesi di intervento ad attività di informazione ed educazione al consumo.



L'OBESITÀ INFANTILE UN'EPIDEMIA...SARÀ VERO?

I bambini e i ragazzi di oggi mangiano male e si muovono poco. Troppo il tempo passato davanti tv e videogiochi in compagnia di cibi spazzatura e bevande zuccherate. Il risultato è che oggi quando si parla di obesità infantile si parla di "epidemia".



L'OBESITÀ INFANTILE
UN'EPIDEMIA? FACCIAMO I
NOMI...EHM...I NUMERI!

4

NEL MONDO Secondo le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), relative all'anno 2005, sono più di un miliardo le persone nel mondo in soprappeso. I dati recenti dell'OMS sottolineano l'aumento dell'obesità in particolare nell'età evolutiva.

IN EUROPA In Europa l'obesità interesserà, entro il 2010, 150 milioni di adulti e 15 milioni di bambini. Questa la stima dell'OMS che evidenzia come, sempre in Europa, la prevalenza di obesità giovanile sia 10 volte maggiore rispetto agli anni Settanta.

IN ITALIA Secondo l'indagine campionaria nell'ambito del progetto Okkio alla Salute 2008, del Ministero della Salute e coordinato dall'Istituto Superiore della Sanità e in accordo con l'OMS, oltre 1 bambino italiano su 3 che frequenta la terza elementare è obeso o in soprappeso.

I prodotti "light" o "senza zucchero" non fanno ingrassare e quindi possono essere consumati liberamente. Molti di questi prodotti apportano calorie anche in notevole quantità. Leggi attentamente l'etichetta nutrizionale e ricordati che l'uso di questi alimenti induce un falso senso di sicurezza che porta a consumare quantità eccessive sia degli alimenti "light" che di quelli normali.



L'acqua va bevuta al di fuori dei pasti. Al limite, se si eccede nella quantità si allungheranno di un poco i tempi della digestione (per una diluizione dei succhi gastrici), ma un'adeguata quantità di acqua (non oltre i 600-700 ml) è utile per favorire i processi digestivi, perché migliora la consistenza degli alimenti ingeriti.



Il calcio presente nell'acqua non viene assorbito dal nostro organismo. Ricerche recenti dimostrano il contrario. La capacità dell'intestino umano di assorbire il calcio contenuto nelle acque (spesso presente in quantità consistente) è considerata addirittura simile a quella relativa al calcio contenuto nel latte.



Le bevande alcoliche dissetano. Anzi disidratano! L'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo, e in più aumenta le perdite di acqua attraverso le urine, in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico.



9



LEGGENDE DA SFATARE

Leggende da sfatare sono un luogo comune in tanti ambiti, tra cui l'alimentazione. La grande mole di informazioni che giungono ai consumatori dalla tv, dai consigli della nonna cuoca provetta, possono creare molta confusione sulle verità a tavola. Prendendo spunto da un'autorevole fonte, quali le **Linee Guida per una sana alimentazione dell'Inran**, abbiamo voluto fare un po' chiarezza.

8



SMASCHERIAMO
LE FALSE CREDENZE!

Il consumo di zuccheri provoca disturbi nel comportamento del bambino. Approfonditi studi hanno smentito l'ipotesi che il saccarosio provochi alterazioni del comportamento, quali iperattività. Inoltre, il consumo dello zucchero non ha influenza sulle capacità di apprendimento.

FALSO

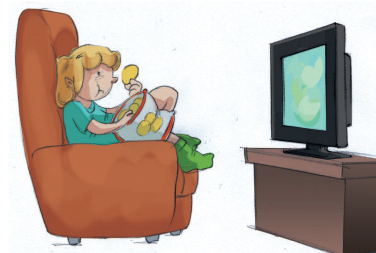
I succhi di frutta "senza zuccheri aggiunti" sono privi di zuccheri.

I succhi di frutta contengono comunque gli zuccheri naturali della frutta (saccarosio, fruttosio e glucosio) nella misura dell'8-10% e quindi forniscono circa 70 kcal per bicchiere (200cc).

FALSO

OKKIO ALLA SALUTE: I RISULTATI

Campione	45.590 bambini frequentanti la terza elementare (8 anni)
Sovrappeso	23,6%
Obesità	12,3%
Non fa colazione	11%
Non consuma frutta e verdura	23%
Svolge attività fisica raccomandata per la sua età	10%



TUTTA COLPA
DELLE CATTIVE
ABITUDINI ALIMENTARI E
DEGLI STILI DI VITA
SCORRETTI!

5

QUALI ERRORI COMMETTONO COMUNEMENTE I NOSTRI RAGAZZI?

- Evitano o riducono a ben poca cosa la colazione del mattino.
- Evitano gli spuntini intermedi della mattina e del pomeriggio, oppure li limitano a prodotti attraenti ma dal ridotto valore nutritivo.
- Evitano o riducono al minimo, nel corso dei due pasti principali, il consumo di verdura e di frutta.
- Eccedono nel consumo di alimenti come salumi, cioccolata e barrette, patatine fritte, caramelle e altri dolci confezionati (con i relativi problemi connessi al diffondersi della carie dentale), e bevande gassate (ricche di zucchero e spesso di caffeina).
- Danno spazio eccessivo al "fast-food" all'americana, ricco di alimenti ad elevato contenuto in calorie, grassi saturi, sale e zuccheri semplici e poveri di fibra e vitamine.

Fonte: Linee Guida per una sana alimentazione italiana - Inran

PECCATI DI GOLA...ECCO COME EVITARLI!

Le nuove generazioni mangiano troppo e male. E si muovono poco. Queste in poche parole le cause di sovrappeso e obesità. E' giunto il momento di rimboccarsi le maniche e adottare insieme, genitori e figli, un corretto stile di vita nutrizionale.

6



*ECCO UN
PICCOLO
DECALOGO PER
GRANDI E PICCINI.
ANCHE PER I GENITORI,
PERCHÉ LA PRIMA
REGOLA È DARE IL
BUON ESEMPIO!*

1. Variate spesso le scelte a tavola. I bambini e i ragazzi vanno incoraggiati a consumare quantità sufficienti di un'ampia varietà di cibi ricchi di energia e nutrienti.
2. Consumate la prima colazione, suddividendo opportunamente la vostra alimentazione nel corso della giornata e scegliendo più frequentemente ortaggi e frutta.
3. Evitate di eccedere nel consumo di alimenti dolci e di bevande gassate, e di concedervi con troppa frequenza i piatti tipici del fast-food all'americana.

4. Consumate quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumentate il consumo di legumi sia freschi che secchi. Limitate le aggiunte di oli e grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.

5. Consumate regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.

6. Moderate la quantità di grassi ed oli che usate per condire e cucinare. Utilizzate eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc. Non eccedete nel consumo di alimenti fritti.

7. Limitate il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.). Preferite quelli di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva e oli di semi.

8. Limitate il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, e specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc.

9. Se volete consumare alimenti e bevande dolci ipocalorici dolcificati con edulcoranti, leggete sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.

10. Riducete progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina. Preferite al sale comune il sale iodato.

7