

# diGitAlizzazione Di Giochi per l'Educazione nuTrizionale nelle scuole primarie e secondarie lombarde

Realizzato con il contributo di Regione Lombardia



## DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE



Sapresti riconoscere un alimento dalla sua dichiarazione nutrizionale?

Scopriilo con questa attività!

Ritaglia tutte le carte dove trovi le linee continue e piegale lungo il tratteggio. Prova poi ad abbinare ogni alimento con la sua etichetta nutrizionale. Se avrai indovinato, sotto ad ogni coppia di carte troverai una nazione europea e la sua capitale!



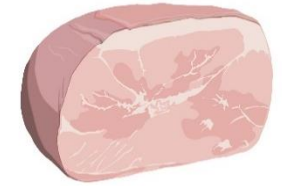
Bevanda  
zuccherata



Pasta



Brioche con  
marmellata



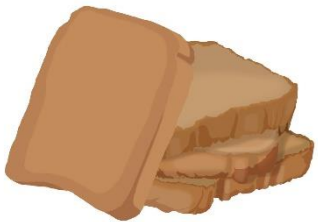
Prosciutto  
cotto

DANIMARCA

REPUBBLICA CECA

FRANCIA

SVEZIA



Fette  
biscottate



Pecorino



Tonno Sott'olio



Latte intero

REGNO UNITO

SPAGNA

GERMANIA

POLONIA

### Informazioni nutrizionali

Valori medi		Per 100 g	Per porzione (50 g)
VALORE ENERGETICO	kcal kJ	398 1675	199 838
GRASSI di cui SATURI	g g	16,5 9,2	8,3 4,6
CARBOIDRATI di cui ZUCCHERI	g g	58,4 15,4	29,2 7,7
PROTEINE	g	6,5	3,3
SALE	g	0,9	0,5

DATI BDA-IEO

### Informazioni nutrizionali

Valori medi		Per 100 g	Per porzione (30 g)
VALORE ENERGETICO	kcal kJ	410 1770	125 531
GRASSI di cui SATURI	g g	6,0 0,8	1,8 0,3
CARBOIDRATI di cui ZUCCHERI	g g	83,0 2,2	25,1 0,7
PROTEINE	g	11,3	3,4
SALE	g	0,0	0,0

DATI BDA-IEO

### Informazioni nutrizionali

Valori medi		Per 100 g	Per porzione (50 g)
VALORE ENERGETICO	kcal kJ	392 1626	196 813
GRASSI di cui SATURI	g g	32,0 17,3	16,0 8,7
CARBOIDRATI di cui ZUCCHERI	g g	0,2 0,2	0,1 0,1
PROTEINE	g	25,8	12,9
SALE	g	4,5	2,3

DATI BDA-IEO

### Informazioni nutrizionali

Valori medi		Per 100 g	Per porzione (80 g)
VALORE ENERGETICO	kcal kJ	362 1540	196 813
GRASSI di cui SATURI	g g	0,3 0,3	0,2 0,2
CARBOIDRATI di cui ZUCCHERI	g g	82,8 2,7	66,2 2,2
PROTEINE	g	10,8	8,6
SALE	g	0,0	0,0

DATI BDA-IEO

PARIGI

LONDRA

MADRID

PRAGA

### Informazioni nutrizionali

Valori medi		Per 100 g	Per porzione (50 g)
VALORE ENERGETICO	kcal kJ	192 802	96 401
GRASSI di cui SATURI	g g	10,1 1,9	5,1 1,0
CARBOIDRATI di cui ZUCCHERI	g g	0,0 0,0	0,0 0,0
PROTEINE	g	25,2	12,6
SALE	g	0,8	0,4

DATI BDA-IEO

### Informazioni nutrizionali

Valori medi		Per 100 mL	Per porzione (125 mL)
VALORE ENERGETICO	kcal kJ	64 268	80 335
GRASSI di cui SATURI	g g	3,6 2,1	4,5 2,6
CARBOIDRATI di cui ZUCCHERI	g g	4,9 4,9	6,1 6,1
PROTEINE	g	3,3	4,2
SALE	g	0,1	0,2

DATI BDA-IEO

### Informazioni nutrizionali

Valori medi		Per 100 mL	Per porzione (330 mL)
VALORE ENERGETICO	kcal kJ	39 168	129 554
GRASSI di cui SATURI	g g	0,0 0,0	0,0 0,0
CARBOIDRATI di cui ZUCCHERI	g g	10,5 10,5	34,6 34,6
PROTEINE	g	0,0	0,0
SALE	g	0,0	0,0

DATI BDA-IEO

### Informazioni nutrizionali

Valori medi		Per 100 g	Per porzione (50 g)
VALORE ENERGETICO	kcal kJ	215 985	108 492
GRASSI di cui SATURI	g g	14,7 5,1	7,4 2,6
CARBOIDRATI di cui ZUCCHERI	g g	0,9 0,9	0,5 0,5
PROTEINE	g	19,8	9,9
SALE	g	1,6	0,8

DATI BDA-IEO

BERLINO

VARSAVIA

COPENHAGEN

STOCCOLMA