



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI MILANO
DIPARTIMENTO DI
SCIENZE PER GLI ALIMENTI,
LA NUTRIZIONE E L'AMBIENTE



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

Realizzato in collaborazione con 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!



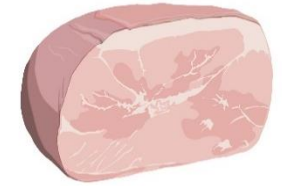
Bevanda
zuccherata



Pasta



Brioche con
marmellata



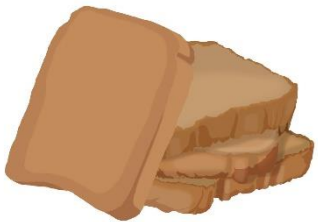
Prosciutto
cotto

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