

Viaggio nel mondo degli spuntini



Carta di identità
dello spuntino
e

.. atlante per orientare
bambini e ragazzi
alla scelta appropriata
degli spuntini

Manuale per gli educatori

“Viaggio nel mondo degli spuntini: carta di identità dello spuntino e atlante per orientare bambini e ragazzi alla scelta appropriata degli spuntini. Manuale per gli educatori”.

A cura di Spagnoli Teresa Denise, Lo Bartolo Debora, Bioletti Lucia
- Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - ASL TO 3

Il Documento è stato realizzato nell'ambito del Progetto della Regione Piemonte “Incremento della cultura nutrizionale finalizzata alla prevenzione nei responsabili ed operatori di imprese alimentari e miglioramento dell'offerta e qualità nutrizionale delle produzioni alimentari: azioni 1 e 2” promosso da:

M. Audenino	Dirigente del Settore Promozione della Salute e Interventi di Prevenzione Individuale e Collettiva della Regione Piemonte.
R. Magliola	Direttore del Dipartimento di Prevenzione dell'ASL TO 4 e responsabile del progetto regionale “Sorveglianza e Prevenzione dell'obesità” (Piano Nazionale di Prevenzione Attiva).
M. Caputo	Dirigente Medico Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASL CN 1 e componente del gruppo di coordinamento tecnico scientifico del progetto regionale “Sorveglianza e Prevenzione dell'obesità” (Piano Nazionale di Prevenzione Attiva).

Il Sottogruppo di Lavoro Regionale per l'azione 2 “Miglioramento dell'offerta e qualità nutrizionale delle produzioni alimentari”) è composto da:

L.. Cesari	Direttore S.C. Igiene Alimenti e Nutrizione ASL TO 3 e Coordinatore del gruppo
T.D. Spagnoli	Dirigente Medico di Dietetica Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASL TO 3
D. Lo Bartolo	Dietista Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASL TO 3
L.. Bioletti	Dietista Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASL TO 3
M. Croce	Direttore S.C. Igiene Alimenti e Nutrizione ASL TO 4 (Ciriè)
R. Berruti	Dirigente Medico Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASL AT
C. Rendo	Direttore S.C. Igiene Alimenti e Nutrizione ASL AL (Casale Monferrato)
S. Santoli	Dietista Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASL AL (Casale Monferrato)
P. Maimone	Direttore S.C. Igiene Alimenti e Nutrizione ASL CN 2

Si ringraziano le Dott.sse Alessandra Suglia, Eleonora Tosco, Simonetta Lingua del Dors (Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute) e tutto il gruppo di lavoro regionale per la revisione critica del documento. Si ringraziano inoltre, per la proficua collaborazione, gli insegnanti dell'I.C. Maria Montessori di San Maurizio, dell'I.C. di Lanzo e dell'Istituto Albert di Lanzo, che hanno partecipato al laboratorio “Insieme per la salute” dell'ASL TO4.

INDICE

INTRODUZIONE	I
1. CARTA DI IDENTITA' DELLO SPUNTINO : I DATI DEGLI STUDI SCIENTIFICI PIU' RECENTI	1
1.1 Spuntini: istruzioni per l'uso	2
1.2 Fare uno spuntino è utile al nostro organismo ?.....	3
1.3 Lo spuntino incide sul nostro peso?.....	7
1.4 Spuntini: i valori nutrizionali ottimali	9
1.5 Spuntini: quando consumarli ?	11
1.6 Carta di identità dello spuntino	12
2. SPUNTINI: SCELTE E QUANTITA' CONSIGLIATE: L'ATLANTE FOTOGRAFICO	13
2.1 Introduzione all'atlante	14
2.1.1 Istruzioni per l'uso dell'atlante	14
2.2 Atlante fotografico	21
2.3 Informazioni aggiuntive	83
2.3.1 Prodotti edulcorati artificialmente	83
2.3.2.Cosa fare con gli spuntini che non rispettano le caratteristiche illustrate nell'atlante?	83
3. SPUNTINI: LA ROTAZIONE SETTIMANALE CONSIGLIATA	84
4. ALTRE INFORMAZIONI	86
5. BIBLIOGRAFIA	87

INTRODUZIONE

La stesura del documento “Viaggio nel mondo degli spuntini” fa parte delle iniziative di “Contrasto all'obesità” promosse dalla Regione Piemonte nell'ambito del Piano Nazionale della Prevenzione 2005-2007.

L'elevato consumo di alimenti ipercalorici assunti con gli spuntini è tra i fattori responsabili dell' aumento del sovrappeso e dell'obesità nei bambini nel nostro Paese. Per questo motivo, nell'ambito delle azioni regionali per la prevenzione dell'obesità, è stato istituito un gruppo di lavoro con l'obiettivo di promuovere nei consumatori scelte informate degli spuntini, siano essi freschi o confezionati (per questi ultimi attraverso una lettura dell'etichetta nutrizionale).

Per adempiere al mandato regionale il gruppo di lavoro ha ritenuto strategica la funzione della scuola che, per il ruolo prioritario nella formazione ed educazione dei bambini e dei ragazzi, può gettare fin dai primi anni le basi per future scelte consapevoli. E proprio agli insegnanti è rivolto il documento “Viaggio nel mondo degli spuntini”. Questo documento è stato costruito facendo riferimento agli ultimi dati emersi da studi scientifici che hanno analizzato il ruolo dello spuntino sul buon funzionamento dell'organismo e le sue caratteristiche nutrizionali ideali.

Il primo capitolo del volume, intitolato “Carta di Identità dello spuntino” è rivolto agli insegnanti un po' più curiosi, che desiderano approfondire le loro conoscenze scientifiche. Nel secondo e nel terzo capitolo abbiamo invece ritenuto opportuno fornire delle indicazioni semplici e pratiche attraverso un atlante fotografico ed uno strumento didattico (ruota dei 7 spuntini) che possano essere utilizzati dagli insegnanti per sensibilizzare i ragazzi alle scelte raccomandate.

Ci auguriamo che il documento diventi una risorsa utile per gli insegnanti e che le basi scientifiche¹ in esso raccolte possano essere tradotte nella pratica di tutti i giorni nell'ambito delle iniziative di promozione della salute messe in atto dalle istituzioni scolastiche.

¹ Ogni qualvolta nel testo si affrontano tematiche fondate su basi scientifiche vengono riportati (in apice) uno o più numeri che rimandano alle voci bibliografiche indicate nel capitolo 8.

1. CARTA DI IDENTITA' DELLO SPUNTINO

Carta di identità dello spuntino



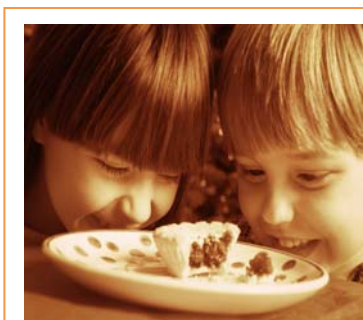
I dati degli studi scientifici piu' recenti
(per insegnanti un po' curiosi)

1.1 Spuntini: istruzioni per l'uso

L'abitudine al consumo di spuntini è in aumento.

I risultati dell'indagine "Okkio alla salute", effettuata nel 2008 su tutto il territorio piemontese, evidenziano l'assunzione di uno spuntino a metà mattina da parte del 94% dei bambini di 8-9 anni ⁽¹⁾.

Altri studi europei indicano un'ampia diffusione del consumo di snack anche negli adolescenti ⁽²⁾.



E' pertanto importante, sia per gli operatori della sanità, sia per gli insegnanti, disporre di alcune informazioni utili a indirizzare bambini e adolescenti a una scelta corretta. Le domande a cui può essere importante rispondere sono le seguenti:

Fare uno spuntino è utile all'organismo?

Lo spuntino incide sul nostro peso ?

Quanta energia e quali principi nutritivi (ad esempio proteine, grassi, carboidrati) deve fornire lo spuntino ideale?



Per trovare le risposte è stata effettuata una ricerca dei dati scientifici di studi nazionali e internazionali; da questi è stato possibile ricavare la "CARTA DI IDENTITA' DELLO SPUNTINO".

1.2 Fare uno spuntino è utile al nostro organismo?

Sì, la risposta è affermativa e deriva da una serie di studi scientifici condotti in questi ultimi anni.

I dati ottenuti da queste ricerche indicano infatti che il consumo di uno spuntino a metà mattina e/o a metà pomeriggio può essere utile alla funzionalità del corpo umano in quanto:

- favorisce il miglioramento dell'umore;
- attenua la sensazione di fame in tarda mattinata e/o tardo pomeriggio;
- potenzia le capacità di apprendimento, in particolare la memoria, a tutte le età, dalla prima infanzia, fino ai soggetti anziani ⁽³⁾.



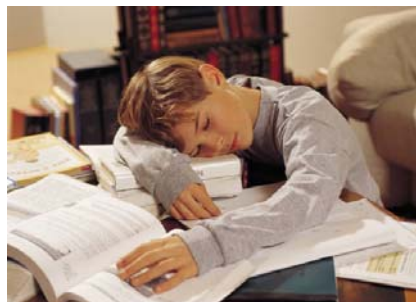
Nei bambini, più sensibili rispetto agli adulti agli effetti dell'alimentazione, il miglioramento della memoria è ancora più evidente.

Gli studi scientifici hanno anche dimostrato che gli effetti sull'organismo dipendono dalla composizione in nutrienti dello spuntino stesso; per migliorare la memoria e l'umore e per attenuare la fame deve infatti fornire una certa quantità di carboidrati e pochi grassi.

I carboidrati sono i principi nutritivi preferiti dal nostro cervello per ricavare l'energia per il proprio funzionamento ed il nostro organismo ne possiede piccole riserve. E' pertanto importante garantirne il rifornimento con l'alimentazione. I migliori effetti si hanno assumendo 25 g di carboidrati; apporti maggiori o minori si sono dimostrati meno efficaci ⁽³⁾ (esempi di spuntini che forniscono la quota ottimale di carboidrati –da 22 a 28 g- sono

contrassegnati sulle schede dell' atlante con il simbolo dell'idea", rappresentato da una "lampadina").

E' bene inoltre che lo spuntino sia povero di grassi ⁽⁴⁾, perché diversi studi indicano che a seguito di una loro eccessiva introduzione possono verificarsi un aumento della sonnolenza ed un calo dell'attenzione ⁽⁵⁾.



Volete fare una prova nelle vostre classi?

Potete utilizzare gli stessi test che i ricercatori hanno proposto ai bambini per valutare l'effetto dell'assunzione di alimenti sulla memoria ⁽⁶⁾ (alcuni esempi di questi test sono riportati nelle pagine).

Come? Scegliete un qualsiasi giorno della settimana (ad esempio mercoledì) e, prima dello spuntino di metà mattina, invitate i bambini a fare uno dei test, a vostra scelta. Ripetete lo stesso test dopo 7 giorni (sempre di mercoledì), entro un'ora dal consumo dello spuntino. Cosa è cambiato?

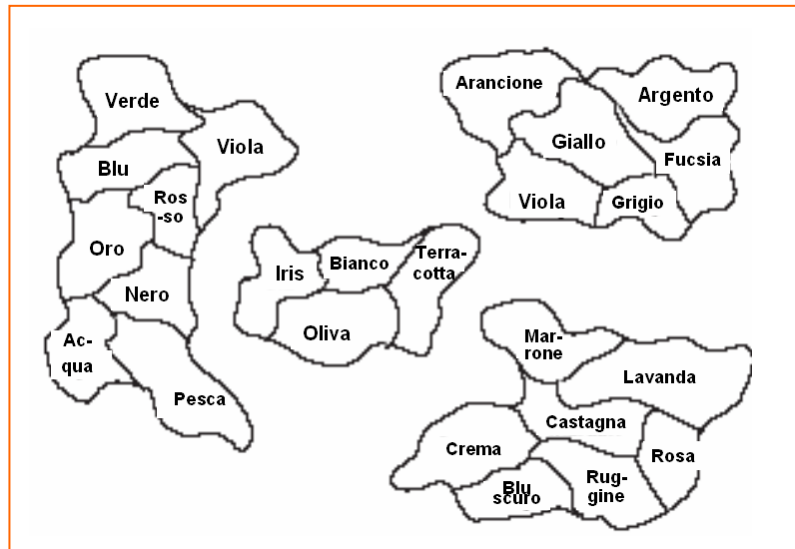


Se volete far riflettere i bambini sulla qualità dello spuntino potete invece ripetere lo stesso test, a 7 giorni di distanza, con due tipi di spuntini diversi (uno equilibrato, scelto nell'atlante ed uno ricco di grassi, ad esempio); i test vanno eseguiti entrambi non prima di 30 minuti e non oltre 1 ora dal consumo.

Testare la memoria visiva e/o verbale: alcuni esempi

Test per la memoria visiva o spaziale: ragazzi di 9-11 anni

Preparare una “mappa” con 4 continenti. All'interno dei 4 continenti tracciare le sagome di 25 paesi ed attribuire a ciascun paese un nome scegliendolo all'interno di 3 categorie : natura, animali e colori. Nell'esempio di seguito riportato, usato dai ricercatori, sono stati scelti, come nomi delle nazioni , quelli dei colori:



Osservare la mappa per 8 minuti.

Riproporre la stessa mappa in bianco ed invitare i ragazzi a scrivere i nomi sulle rispettive nazioni. Contare il numero di errori.

Test per la memoria verbale: ragazzi di 9-11 anni

I ricercatori hanno invitato ogni ragazzo a leggere una favola diversa, lunga non più di 15-20 righe; la favola poteva essere letta quante volte si desiderava, ma per non più di 5 minuti. I ragazzi erano poi invitati a raccontare quanti più dettagli ricordavano della storia appena letta.

Anche per i più piccoli i ricercatori hanno proposto un test a “mappa”, ma con tre fondamentali variazioni rispetto a quello proposto ai ragazzi di 9-11 anni:

-

I ricercatori hanno invitato ogni bambino ad ascoltare per due volte una favola diversa, lunga non più di 15-20 righe. I bambini erano poi invitati a raccontare quanti più dettagli ricordavano della storia appena ascoltata.

I test sopra presentati sono stati proposti agli studenti pre e post l'assunzione di un alimento per verificare quanto il consumo di uno spuntino influisca sulla memoria. Hanno pertanto l'obiettivo di verificare se c'è stato un miglioramento della memoria, di qualsiasi entità esso sia e non sono finalizzati a fornire valutazioni della prestazione. Ad esempio non è importante quanti colori in numero assoluto lo studente ricorda correttamente, ma piuttosto se dopo l'assunzione dell'alimento, nel ripetere il test, ne ricorda anche solo uno in più.

1.3 Lo spuntino incide sul nostro peso?

No, purché abbia determinate caratteristiche.

Tali caratteristiche riguardano sia il momento della giornata in cui lo spuntino viene consumato (paragrafo 1.5) sia il contenuto in principi nutritivi (paragrafo 1.4).

E' importante sapere che in base al contenuto in nutrienti (proteine, carboidrati, grassi e fibre) uno spuntino può essere più o meno saziante. Saziano di più gli alimenti ricchi di proteine, carboidrati e fibre²; saziano di meno alimenti con maggior contenuto di grassi^(7,8).

Proviamo a considerare il seguente esempio, relativo a due diversi spuntini.

Spuntino 1	Spuntino 2
Panino con prosciutto crudo magro (pane g. 55 = 2 fette di pane, ciascuna con dimensioni pari a quelle di un mazzo di carte, prosciutto 2 fettine)	1 croissant vuoto (55 g)
proteine g. 16	proteine g. 4
grassi g. 2	grassi g. 10
carboidrati g. 35	carboidrati g. 32
Kcal 223	Kcal 228

Tra lo spuntino di tipo 1 e quello di tipo 2 non vi sono differenze importanti di contenuto calorico né di apporto di carboidrati; significativamente diversi sono invece il contenuto proteico e quello dei grassi: lo spuntino di tipo 2 avrà un effetto saziante inferiore a quello dello spuntino di tipo 1. Gli

² Fibra alimentare: è l'insieme delle sostanze di origine vegetale (prevalentemente contenute in frutta e verdura) che non vengono digerite dall'organismo umano ma giungono praticamente integre al nostro intestino dove svolgono moltissime funzioni tra cui: aumento del senso di sazietà, facilitazione della regolarità intestinale e riduzione del rischio di alcune malattie quali ad esempio i tumori dell'intestino

alimenti più ricchi in grassi, saziano meno e quindi possono indurre a mangiare di più; questo può favorire l'aumento del peso.

Alcuni scienziati hanno classificato gli alimenti in base al potere saziante (denominato "Indice di efficienza saziante") assegnando dei punteggi. Sulla base di questi punteggi possiamo distinguere gli alimenti in due grosse categorie: "più sazianti", con punteggio > 1 o "meno sazianti", con punteggio ≤ 1 ^(9,10).

Tabella 1 (modificata da Porrini M. ⁽⁹⁾)

Alimento	Indice di efficienza saziante
Frutta	3,7
Verdura cruda (es. carote, finocchi)	2,4
Panino con prosciutto cotto o crudo magro (privato del grasso visibile)	1
Merendine	0,8
Pizza o pane e burro	0,5

Se consumiamo a metà mattina un alimento con punteggio superiore a 1, ad esempio una banana, che fornisce 80 kcal, a pranzo il mio appetito si ridurrà e tenderò consumare un pasto più leggero; la riduzione calorica corrisponderà o sarà addirittura superiore alle 80 kcal.

Se invece consumiamo a metà mattina un alimento con punteggio < 1 , ad esempio una merendina che fornisce 80 kcal, a pranzo il mio appetito si ridurrà ma solo leggermente, pertanto la riduzione calorica sarà magari solo di 60 kcal.

Ecco perché verdura e frutta possono essere consumate negli spuntini in quantità libera.

Invece per tutti gli alimenti diversi da frutta e verdura, è necessario fissare un limite per calorie e grassi, per evitare che questi spuntini possano favorire l'aumento del nostro peso.



1.4 Spuntini: i valori nutrizionali ottimali

Per gli alimenti diversi da frutta e verdura, i limiti da non superare sono i seguenti:

quante calorie?

Non più di 150 kcal per porzione

Questo parametro è stato calcolato sulla base delle raccomandazioni italiane dell'Istituto per la Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione (INRAN)⁽¹¹⁾.

quanti grassi?

Non più di 5 g per porzione

Abbiamo infatti visto nei paragrafi precedenti che spuntini più ricchi di grassi ci fanno arrivare con più fame a pranzo/ cena e favoriscono la sonnolenza.

Ci sono prodotti come succhi di frutta, bevande zuccherine, ghiaccioli e simili che non contengono grassi. Per questi alimenti/bevande è sempre importante rispettare il limite delle 150 Kcal perché, essendo il loro contenuto in fibre inferiore a quello della frutta, possono avere effetto saziante decisamente inferiore e quindi favorire l'aumento del peso. Tuttavia può essere opportuno controllare anche l'elenco degli ingredienti riportati in etichetta e scegliere in base alla quantità di polpa/succo di frutta presente in % sul prodotto. Infatti i prodotti che hanno più polpa o succo hanno anche un maggior contenuto di micronutrienti (vitamine, minerali) naturali⁽¹²⁾.



Nel caso dei *succhi di frutta* è preferibile scegliere *quelli contenenti il 100% di frutta*, per garantire un buon contenuto di micronutrienti. Per gli altri alimenti (ghiaccioli, sorbetti) / bevande (bevande alla frutta, tè, camomilla, bibite) può essere invece opportuno considerare come parametro di “qualità nutrizionale” la presenza di *almeno un 10% di succo e/o polpa di frutta sul prodotto finito*⁽¹³⁾.

Nella tabella 2 sono sintetizzate le raccomandazioni per uno spuntino dal punto di vista dell'apporto calorico e dei nutrienti.

Tabella 2. I parametri per l'idoneità dello spuntino

Alimenti freschi o confezionati	Parametri nutrizionali da rispettare
<i>Per la maggior parte degli alimenti</i> ad esempio: panini (con affettati, marmellata o miele, cioccolato o crema al cioccolato), pizza rossa o bianca, merendine, biscotti, snack al cioccolato, cracker, schiacciate, patatine, gelati	Kcal per porzione ≤ 150 Grassi totali per porzione ≤ 5 g
<i>Per gli alimenti e bevande che non contengono grassi</i> ad esempio: • succhi di frutta • ghiaccioli, sorbetti, nettari di frutta, bevande alla frutta, tè, camomilla bibite gasate, bibite per sportivi • frutta fresca	• Kcal per porzione ≤ 150 percentuale di frutta (purea) o succo 100% • Kcal per porzione ≤ 150 percentuale di frutta (purea) o succo > 10 % • Nessun limite calorico o di nutrienti

1.5 Spuntini: quando consumarli?

A distanza dai precedenti pasti



I dati degli studi scientifici indicano che è preferibile distanziare il consumo degli spuntini rispetto alla colazione ed ai pasti principali.

Assumere uno spuntino in tarda mattinata o nel tardo pomeriggio:

- consente di controllare meglio l'appetito a pranzo e cena ^(14, 7, 15).
- ha il miglior effetto sulla memoria perché proprio in tarda mattinata e tardo pomeriggio il nostro organismo va più facilmente incontro ad un calo delle riserve di carboidrati ^(15, 16).

Orari e frequenze : meglio essere abitudinari

Studi recenti hanno evidenziato che è importante mantenere una certa regolarità di assunzione dei pasti e degli spuntini, nei diversi giorni della settimana, sia per numero che per ora di consumo. Pasti/spuntini assunti in numero e/o ad orari non regolari tra un giorno e l'altro possono favorire l'aumento del peso ⁽¹⁸⁾.



1.6 Carta di identità dello spuntino

Per riassumere in modo schematico i dati riportati nei precedenti paragrafi, ricavati dalle ricerche scientifiche più recenti, abbiamo delineato la “Carta di identità dello spuntino”



Carta di identità dello spuntino

E' UTILE AL NOSTRO ORGANISMO PERCHE'

migliora la memoria, soprattutto nei bambini.

NON FA INGRASSARE SE

- viene consumato al momento giusto e quindi a debita distanza dalla colazione, pranzo e cena;
- ha contenuti nutrizionali idonei: se si escludono frutta e verdura, che per le proprietà sazianti possono essere consumate in quantità libera è opportuno fissare per gli altri spuntini un limite raccomandato di calorie e grassi.

I VALORI NUTRIZIONALI RACCOMANDATI

Non più di 150 Kcal e
non più di 5 g di grassi per ogni spuntino.

Per prodotti che non contengono grassi, quali succhi di frutta, bevande zuccherine, ghiaccioli e simili, è consigliabile

- rispettare il limite energetico delle 150 kcal/spuntino
- controllare l'elenco degli ingredienti riportati in etichetta scegliendo alimenti con % di frutta/succo pari al 100 % per i succhi di frutta e superiore al 10% per bevande zuccherine, ghiaccioli e simili.

VARIARE LE SCELTE

Anche per gli spuntini, come per i pasti principali, vale la regola di variare la scelta degli alimenti nei diversi giorni; gli spuntini possono infatti contribuire alla copertura di alcuni fabbisogni di micronutrienti (vitamine, sali minerali e simili), purchè la scelta sia sufficientemente ampia.

**2. SPUNTINI. SCELTE E QUANTITA' CONSIGLIATE:
L'ATLANTE FOTOGRAFICO**

Atlante fotografico



**DEGLI SPUNTINI
FRESCHI E CONFEZIONATI**

2. 1 Introduzione all'atlante

Per chi si occupa di educazione alimentare, è importante tradurre i consigli relativi a calorie e nutrienti (descritti nella tabella 2 a pag. 11) in raccomandazioni pratiche sugli alimenti. Abbiamo pertanto ritenuto utile elaborare alcuni strumenti operativi contenenti le linee di indirizzo in merito a:

- qualità e quantità degli alimenti/bevande consigliate per uno spuntino (Atlante fotografico);
- rotazione settimanale raccomandata dei diversi spuntini (Ruota dei 7 spuntini), illustrata nel capitolo 3

Per quanto riguarda l'atlante fotografico, relativo sia agli spuntini freschi, sia a quelli confezionati, viene qui di seguito riportata una breve guida, con le istruzioni per interpretare le schede relative ai diversi prodotti.

2.1.1 Istruzioni per l'uso dell'atlante

Spuntini freschi

- Qualità consigliate: sono stati selezionati degli alimenti che, sulla base dell'esperienza comune, fossero proponibili a bambini e adolescenti, scelti come target delle nostre raccomandazioni.
- Quantità raccomandate: sono rappresentate, nelle schede, con una foto nella quale l'alimento viene posto vicino ad un volume di riferimento di uso comune con dimensioni standardizzate (ad esempio palla da tennis, mazzo di carte, floppy disc, ecc...), per favorire una corretta gestione della porzione senza l'uso della bilancia ⁽¹⁹⁾.

Tutti gli alimenti riportati nelle schede da pag. 23 a pag. 41 se consumati nelle porzioni rappresentate, soddisfano i requisiti calorici e di apporti di grassi illustrati nella "Carta di identità dello spuntino" (Kcal $\leq$ 150, grassi $\leq$ 5 g). Costituiscono pertanto degli esempi di spuntini equilibrati.

Viene qui di seguito descritta, a titolo di esempio, una tipica scheda relativa agli spuntini freschi; ogni scheda (figura 1 pag. 17) è così strutturata:

- a. un riquadro contenente il nome dell'alimento (nell'esempio in figura 1 la "pizza rossa");
- b. una foto rappresentativa della porzione raccomandata che è quella massima consentita per non oltrepassare i limiti individuati dal gruppo di lavoro come indicatori di uno spuntino adeguato per bambini e ragazzi (per porzione al massimo 150 kcal e 5 g di grassi);
- c. un riquadro in cui viene descritto il volume di riferimento (esempio mazzo di carte o pallina da tennis, ecc...) utilizzato per indicare la porzione raccomandata;
- d. un riquadro informativo che può essere inserito nel caso in cui è necessario specificare alcune informazioni aggiuntive.

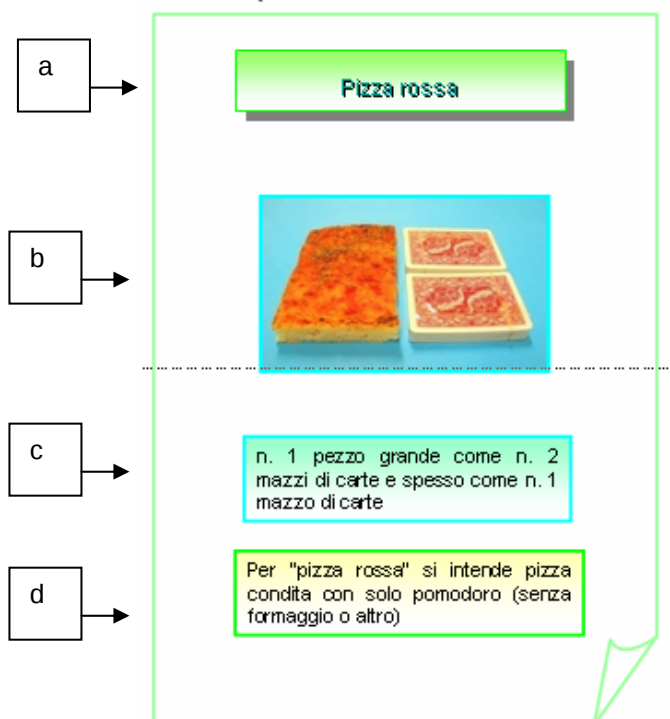


Figura 1. Esempio di rappresentazione grafica di uno spuntino fresco

Spuntini confezionati

Il gruppo di lavoro della Regione Piemonte che ha partecipato alla stesura di questo manuale per gli insegnanti ha effettuato nel 2007-2008 una valutazione dei prodotti confezionati più venduti e rivolti ai soggetti in età evolutiva (bambini e adolescenti dai 6 ai 17 anni). Per ogni prodotto è stata controllata l'etichetta nutrizionale ed è stata fatta una valutazione per stabilire se avessero o meno i requisiti idonei per garantire uno spuntino adeguato. I contenuti dell'atlante rappresentano uno dei risultati di questa indagine.

- **Qualità consigliate:** per ogni prodotto illustrato nell'atlante è stato elaborato uno strumento visivo, "l'etichetta tipo", che può essere utilizzato ponendolo a confronto con la tabella nutrizionale delle confezioni. Nell'etichetta tipo sono riportati i valori limite di energia e nutrienti che è bene non superare per garantire l'adeguatezza nutrizionale dello spuntino.
- **Quantità raccomandate:** sono illustrate nelle schede con una foto che rappresenta la porzione consigliata per il consumo (esempio frollini g 30 = 4 frollini).

Se il prodotto acquistato rispetta i limiti riportati nell' "etichetta tipo" e viene consumato nella porzione raffigurata si ha la garanzia che lo spuntino sia equilibrato.

Facciamo un esempio: supponiamo di consumare dei frollini, con un nome di fantasia "stelline", che hanno questa etichetta nutrizionale:

Frollini "stelline"	Valori nutrizionali per 100 g
Kcal	440
Proteine g.	10
Grassi g.	9
Carboidrati g.	79

Poniamola a confronto con "l'etichetta tipo" della scheda dell'Atlante relativa ai frollini. Entrambi i parametri, sia le Kcal, sia i grassi, sono al di sotto dei

limiti consigliati (Kcal 510, grassi 17 g su 100 g). Questo significa che i frollini “stelline”, se consumati nella porzione consigliata in foto (30 g), garantiscono apporti equilibrati per uno spuntino (Kcal $\leq$ 150, grassi $\leq$ 5 g per spuntino, come indicato nel capitolo “Carta di identità dello spuntino”).

Viene qui di seguito descritta, a titolo di esempio, una tipica scheda relativa agli spuntini confezionati; ogni scheda (figura 2 pag. 20) è così strutturata:

- A. nome della categoria del prodotto (nell'esempio di figura 2 i “biscotti frollini”); è stata indicata nello stesso riquadro anche la grammatura della porzione consigliata per il consumo (nell'esempio di figura 2, “30 g”);
- B. foto della porzione consigliata per il consumo;
- C. “etichetta nutrizionale tipo” con i limiti calorici e di grassi (per 100 g/100 ml) da non superare quando si scelgono i prodotti (nell'esempio di figura 2: Kcal 510/100g e lipidi o grassi totali 17 g /100 g);
- D. se necessario, un riquadro con alcune informazioni aggiuntive;
- E. il simbolo del semaforo applicato alle schede dei diversi prodotti di colore diverso (verde, rosso e giallo) in base alla facilità con cui è possibile reperire al supermercato prodotti i cui valori nutrizionali rispettano i due parametri (kcal e grassi) indicati nell'etichetta tipo; in particolare è stato attribuito un:
 -  semaforo di colore verde alle categorie di prodotti che soddisfano i criteri stabiliti nel 51% o più del totale dei prodotti valutati dal gruppo di lavoro della Regione Piemonte. Questo significa che al supermercato sono facilmente reperibili una buona parte di prodotti che rispettano i limiti indicati in tabella;
 -  semaforo di colore rosso alle categorie di prodotti confezionati che soddisfano i criteri stabiliti nel 2 % o meno del totale dei prodotti valutati. Questo significa che al supermercato sono pochi i prodotti che rispettano i limiti indicati in tabella;
 -  semaforo di colore giallo alle restanti categorie di prodotti confezionati.

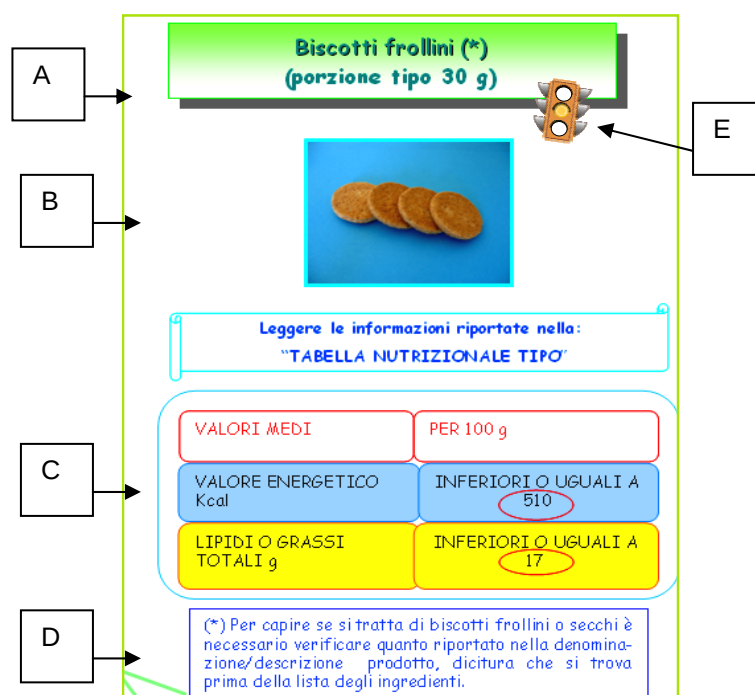
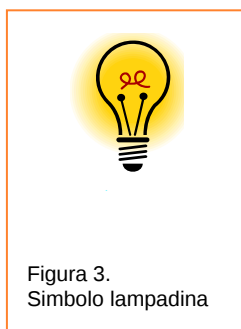


Figura 2. Esempio di rappresentazione grafica degli spuntini confezionati: scheda singola

Altre informazioni



Sia per gli alimenti freschi, sia per i confezionati, accanto al numero della scheda è stato indicato il simbolo “lampadina” (figura 3) se lo spuntino raffigurato, oltre ad essere equilibrato per calorie e grassi, fornisce anche la quota di carboidrati (da 22 a 28 g) che si è rivelata ottimale nel favorire la memoria. Gli alimenti non contrassegnati dal simbolo “lampadina” sono anch’essi idonei per uno spuntino, ma hanno un contenuto di carboidrati superiore (ad esempio pane con miele o marmellata) o inferiore (ad esempio il gelato).

Le schede tecniche, per ciascuna categoria (spuntini freschi dolci, freschi salati, confezionati dolci, confezionati salati) sono precedute da un quadro riassuntivo (figura 4) contenente un indice ed alcune informazioni aggiuntive.

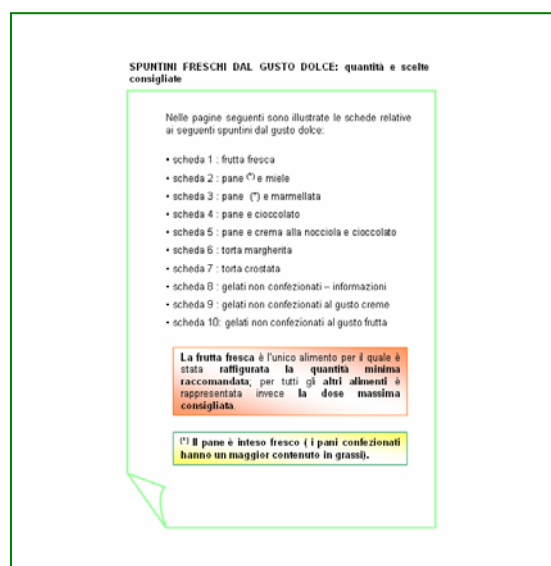


Figura 4. Quadro riassuntivo

2. 2 Atlante fotografico

Atlante fotografico



Schede spuntini freschi
dal gusto dolce

SPUNTINI FRESCHI DAL GUSTO DOLCE: quantità e scelte consigliate

Nelle pagine seguenti sono illustrate le schede relative ai seguenti spuntini dal gusto dolce:

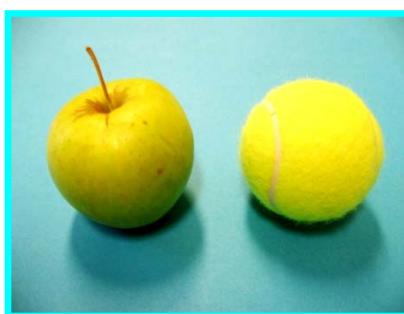
- scheda 1 : frutta fresca
- scheda 2 : pane (*) e miele
- scheda 3 : pane (*) e marmellata
- scheda 4 : pane e cioccolato
- scheda 5 : pane e crema alla nocciola e cioccolato
- scheda 6 : torta margherita
- scheda 7 : torta crostata
- scheda 8 : gelati non confezionati – informazioni
- scheda 9 : gelati non confezionati al gusto creme
- scheda 10: gelati non confezionati al gusto frutta

La frutta fresca è l'unico alimento per il quale è stata **raffigurata la quantità minima raccomandata**; per tutti gli **altri alimenti** è rappresentata invece **la dose massima consigliata**.

(*) Il pane è inteso fresco (i pani confezionati hanno un maggior contenuto in grassi).

Scheda 1

Frutta fresca



n. 1 un frutto grande come una pallina da tennis (quantità minima consigliata)

La frutta fresca può essere consumata in quantità libera perché è in grado di ridurre la fame ai pasti successivi.

Nella foto è **illustrata** la **quantità minima consigliata**, per garantire un sufficiente apporto di energia e di micronutrienti; può essere contrassegnata con il simbolo  una dose doppia rispetto a quella illustrata nella foto.

Scheda 2

Pane e miele



- n. 1 fetta di pane grande e spessa come n. 1 mazzo di carte
- n. 1 cucchiaino raso da minestra di miele

Scheda 3

Pane e marmellata



- n. 1 fetta di pane grande e spessa come n. 1 mazzo di carte
- n. 3 cucchiaini da caffè colmi di marmellata



Pane e cioccolato



- n. 1 fetta di pane grande e spessa come n. 1 mazzo di carte
- n. 4 quadratini di cioccolato: un metro da sarta lunghezza 7 cm



Pane e crema alla nocciola e cioccolato



- n. 1 fetta di pane grande e spessa come n. 1 mazzo di carte
- n. 3 cucchiaini da caffè colmi di crema al cioccolato



Torta margherita



n. 1 fetta con le seguenti dimensioni:

- lunghezza 9,5 cm
- larghezza (base) 4,5 cm
- spessore 2,5 cm



Torta crostata



n. 1 fetta con le seguenti dimensioni:

- lunghezza 10,5 cm
- larghezza (base) 7,5 cm
- spessore 1,5 cm

Scheda 8

Gelati non confezionati: informazioni

A commento delle immagini illustrate nelle pagine 32 e 33, relative alle porzioni di gelato artigianale consigliate per uno spuntino, si è ritenuto opportuno riportare, qui di seguito, alcune informazioni.

I processi di preparazione del gelato artigianale fanno sì che nel prodotto finito resti inglobata una minore quantità di aria rispetto a quanto accade nelle lavorazioni industriali.

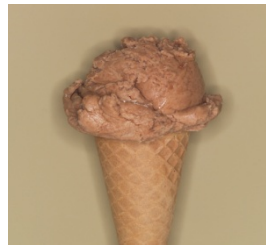


Pertanto una stessa grammatura di gelato ha volumi diversi a seconda che si tratti di un prodotto artigianale o confezionato.

La porzione consigliata di gelato artigianale sia al gusto "creme" (40 g), sia al gusto frutta (60 g) occupa un volume inferiore rispetto alla stessa grammatura di un gelato confezionato.

Occorre considerare che le porzioni di gelato artigianale vendute al dettaglio sono generalmente superiori a quelle consigliate, sia per i gusti "creme" che per quelli alla frutta.

La dose contenuta in un cono o coppetta piccola è infatti superiore ai 100 g (generalmente 120 g).



Pertanto per consumare il gelato artigianale nelle porzioni raccomandate per uno spuntino può essere opportuno acquistarlo in vaschetta e porzionarlo al domicilio.



Se si desidera consumarlo nelle abituali porzioni di vendita al dettaglio (cono o coppetta), è bene consumarlo occasionalmente.

Scheda 9

Gelati non confezionati
gusto creme



n. 1 porzione che occupa il
volume di mezza tazzina da caffè

Scheda 10

Gelati non confezionati
gusto frutta



n. 1 porzione che occupa il
volume di $\frac{3}{4}$ di una tazzina da
caffè

Atlante fotografico



Schede spuntini freschi
dal gusto salato

SPUNTINI FRESCI DAL GUSTO SALATO: quantità e scelte consigliate

Nelle pagine successive sono illustrate le schede relative ai seguenti spuntini dal gusto salato:

- scheda 1 : panino con affettato magro
- scheda 2 : pizza bianca
- scheda 3 : pizza rossa

Scheda 1

Panino con affettato magro



- n. 2 fette di pane grandi come n. 1 mazzo di carte
- n. 2 fette di prosciutto cotto (*) grandi come un floppy disk

(*) Qui di seguito sono indicati alcuni esempi di affettati magri che possono essere consumati in alternativa al prosciutto cotto: prosciutto crudo, bresaola, manzo, arrosto di tacchino.

Scheda 2

Pizza bianca



n. 1 pezzo grande come un floppy disk con spessore 2 cm

Scheda 3



Pizza rossa



n. 1 pezzo grande come n. 2 mazzi di carte e spesso come n. 1 mazzo di carte

Per “pizza rossa” si intende pizza condita con solo pomodoro (senza formaggio o altro)

Atlante fotografico



**Schede spuntini
confezionati**

Da questo punto in poi l'atlante si articola in tre capitoli: uno per gli spuntini confezionati dal gusto dolce, uno per gli spuntini confezionati dal gusto salato e uno per le bevande.

Le schede all'interno di tali capitoli sono strutturate nel medesimo modo: illustrano, per ogni alimento o bevanda confezionata, i parametri da confrontare con quelli riportati nelle etichette dei prodotti disponibili al supermercato.

Si precisa che i valori indicati nelle tabelle sono direttamente dipendenti dalla grammatura della porzione dello spuntino, quanto più bassa proporzionalmente più alti saranno i valori che si dovranno rispettare, il che significa che ad esempio per un gelato con una grammatura classica (esempio stecco al cioccolato da 90 g) i limiti saranno più bassi rispetto a quelli indicati per un gelato con una grammatura mini (es. mini stecco al cioccolato da 50 g).

Inoltre ad ogni categoria di prodotto è stato attribuito un semaforo di colore diverso in base alla facilità con cui è possibile reperire al supermercato prodotti i cui valori nutrizionali rispettano i due parametri (kcal e grassi) indicati nell'etichetta tipo; in particolare è stato attribuito un:

-  semaforo di colore verde alle categorie di prodotti che soddisfano i criteri stabiliti nel 51% o più del totale dei prodotti valutati dal gruppo di lavoro della Regione Piemonte, questo significa che al supermercato sono facilmente reperibili una buona parte di prodotti che rispettano i limiti indicati in tabella;
-  semaforo di colore rosso alle categorie di prodotti confezionati che soddisfano i criteri stabiliti nel 2 % o meno del totale dei prodotti valutati, questo significa che al supermercato sono pochi i prodotti che rispettano i limiti indicati in tabella;
-  semaforo di colore giallo alle restanti categorie di prodotti confezionati.

I semafori possono dare solo un'idea generale della categoria ma per verificare nello specifico il singolo prodotto risulta necessario leggere i valori di calorie e grassi presenti nell'etichetta nutrizionale, solo in questo modo c'è la garanzia di scegliere uno spuntino tra quelli consigliati.

Atlante fotografico



Schede spuntini
confezionati
dal gusto dolce

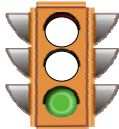
SPUNTINI CONFEZIONATI DAL GUSTO DOLCE: quantità e scelte consigliate

Nelle pagine successive sono riportate le schede relative ai seguenti spuntini dal gusto dolce:

- scheda 1 : frutta frullata
- scheda 2 : merendine da forno
- scheda 3 : biscotti frollini
- scheda 4 : biscotti secchi
- scheda 5 : merendine da banco frigo
- scheda 6: snack al cioccolato
- scheda 7: gelati confezionati informazioni
- scheda 8: gelato industriale in vaschetta gusto creme
- scheda 9: gelato industriale in vaschetta gusto frutta
- scheda 10: gelato ricoperto (stecco) alla frutta
- scheda 11: gelato mini ricoperto (stecco) alla frutta
- scheda 12: gelato ricoperto (stecco) al cioccolato
- scheda 13: gelato min -ricoperto (stecco) al cioccolato
- scheda 14: gelato coppetta
- scheda 15: gelato cornetto
- scheda 16: gelato biscotto
- scheda 17: gelato mini-biscotto
- scheda 18: gelato dessert monoporzione
- scheda 19: torte gelato
- scheda 20: sorbetti
- scheda 21: ghiaccioli

Scheda 1

Frutta frullata
(porzione consigliata 100 g)



Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

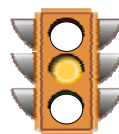
VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 150

Per questa categoria è consigliabile controllare se nella confezione del prodotto (tra gli ingredienti o nella descrizione/denominazione del prodotto) viene riportata la % di polpa di frutta (es. di mela, di pera ecc...). È opportuno scegliere i prodotti che ne contengono il 100%.

Scheda 2



Merendine forno confezionate
(porzione consigliata 40 g)



Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 380
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 13

Scheda 3

Biscotti frollini (porzione consigliata 30 g)



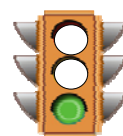
Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 510
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 17

(*) Per capire se si tratta di biscotti frollini o secchi è necessario verificare quanto riportato nella denominazione/descrizione prodotto, dicitura che si trova prima della lista degli ingredienti.

Scheda 4

Biscotti secchi (porzione consigliata 30 g)

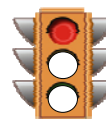


Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 510
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 17

Scheda 5

Merendine disponibili nel banco frigo (porzione consigliata 30 g)



Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 510
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 17

Scheda 6

Snack ricoperti o farciti al cioccolato (porzione consigliata 20 g)



Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 680
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 23

Scheda 7

Gelati confezionati: informazioni

Le schede illustrate nelle pagine seguenti (schede dalla n. 6 alla n. 21) si riferiscono ai soli gelati confezionati. A commento delle schede si è ritenuto opportuno riportare, qui di seguito, alcune informazioni.



Le porzioni dei gelati in vaschetta di produzione industriale sono pari a 75 g e quindi superiori a quelle descritte nelle pagine 32-33 per i gelati artigianali (40 g e 60 g rispettivamente per i gusti “creme” e “frutta”).

Tale differenza è sostanzialmente dovuta a diversità nella composizione nutrizionale tra le due tipologie di prodotti. Le tabelle di composizione degli alimenti consultate ⁽⁶²⁾ indicano infatti per i gelati artigianali apporti calorici e di grassi superiori a quelli mediamente riscontrati nei prodotti confezionati ⁽⁶³⁾.

Scheda 8

**Gelato industriale
in vaschetta gusto creme
(porzione consigliata 75 g)**



Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 200
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 7

Scheda 9

Gelato industriale in vaschetta gusto frutta (porzione consigliata 75 g)

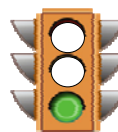


Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 200
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 7

Scheda 10

**Gelato – ricoperto (stecco) alla frutta
(porzione consigliata 75 g)**



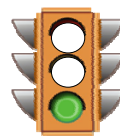
Leggere le informazioni riportate nella:
“TABELLA NUTRIZIONALE TIPO”

VALORI MEDI (*)	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 200
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 7

(*) i limiti calorici e di grassi su 100 g sono diversi tra stecco e mini stecco alla frutta a causa della differenza di grammatura delle porzioni; per il mini-stecco la porzionatura più piccola fa sì che possano essere consentiti limiti / 100 g più alti

Scheda 11

Gelato – mini ricoperto (stecco) alla frutta (porzione consigliata 40 g)



Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI (*)	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 380
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 13

(*) i limiti calorici e di grassi su 100 g sono diversi tra stecco e mini stecco alla frutta a causa della differenza di grammatura delle porzioni; per il mini-stecco la porzionatura più piccola fa sì che possano essere consentiti limiti / 100 g più alti

Scheda 12

Gelato – ricoperto (stecco) al cioccolato (porzione consigliata 90 g)



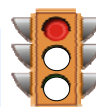
Leggere le informazioni riportate nella:
“TABELLA NUTRIZIONALE TIPO”

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 170
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 6

(*) i limiti calorici e di grassi su 100 g sono diversi tra stecco e mini stecco al cioccolato a causa della differenza di grammatura delle porzioni; per il mini-stecco la porzionatura più piccola fa sì che possano essere consentiti limiti / 100 g più alti

Scheda 13

Gelato – mini ricoperto (stecco) al cioccolato (porzione consigliata 50 g)



Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 300
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 10

(*) i limiti calorici e di grassi su 100 g sono diversi tra stecco e mini stecco al cioccolato a causa della differenza di grammatura delle porzioni; per il mini-stecco la porzionatura più piccola fa sì che possano essere consentiti limiti / 100 g più alti

Scheda 14

Gelato – coppette
(porzione consigliata 80 g)



Leggere le informazioni riportate nella:
“TABELLA NUTRIZIONALE TIPO”

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 190
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 6

Scheda 15

Gelato - cornetto
(porzione consigliata 80 g)



Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 190
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 6

Scheda 16

Gelato - biscotto
(porzione consigliata 90 g)



Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 170
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 6

(*) i limiti calorici e di grassi su 100 g sono diversi tra biscotto e mini biscotto a causa della differenza di grammatura delle porzioni; per il mini-biscotto la porzionatura più piccola fa sì che possano essere consentiti limiti / 100 g più alti

Scheda 17

Gelato – mini biscotto (porzione consigliata 40 g)



Leggere le informazioni riportate nella:
“TABELLA NUTRIZIONALE TIPO”

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 380
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 13

(*) i limiti calorici e di grassi su 100 g sono diversi tra biscotto e mini biscotto a causa della differenza di grammatura delle porzioni; per il mini-stecco la porzionatura più piccola fa sì che possano essere consentiti limiti / 100 g più alti

Scheda 18

Gelato – dessert monodose
(porzione consigliata 80 g)



Leggere le informazioni riportate nella:
“TABELLA NUTRIZIONALE TIPO”

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 190
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 6

Scheda 19

Torte gelato
(porzione consigliata 80 g)



Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 190
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 6

Scheda 20

Sorbetti (porzione consigliata 75 g)



Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI

PER 100 g

VALORE ENERGETICO
Kcal

INFERIORI O UGUALI A
200

Per questa categoria è consigliabile controllare se nella confezione del prodotto (tra gli ingredienti o nella descrizione/denominazione del prodotto) viene riportata la % di: succo o purea o frutta (es. di limone, di arancia, di mandarino ecc ...). È opportuno scegliere i prodotti che ne contengono almeno il 10%

Scheda 21

Ghiaccioli (porzione consigliata 70 g)



Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI

PER 100 g

VALORE ENERGETICO
Kcal

INFERIORI O UGUALI A
220

Per questa categoria è consigliabile controllare se nella confezione del prodotto (tra gli ingredienti o nella descrizione/denominazione del prodotto) viene riportata la % di: succo o purea o frutta (es. di limone, di arancia, di mandarino ecc ...). È opportuno scegliere i prodotti che ne contengono almeno il 10%

Atlante fotografico



**Schede spuntini
confezionati
dal gusto salato**

SPUNTINI CONFEZIONATI DAL GUSTO SALATO : quantità e scelte consigliate

Nelle pagine successive sono riportate le schede relative ai seguenti spuntini dal gusto salato:

- scheda 1 : cracker -schiacciatine
- scheda 2 : patatine
- scheda 3: salatini

Scheda 1



Cracker – schiacciatine
(porzione consigliata 30 g)



Leggere le informazioni riportate nella:
“TABELLA NUTRIZIONALE TIPO”

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 510
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 17

Scheda 2

Patatine (porzione consigliata 30 g)

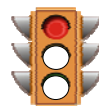


Leggere le informazioni riportate nella:
“TABELLA NUTRIZIONALE TIPO”

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 510
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 17

Scheda 3

Salatini (da aperitivo) (porzione consigliata 30 g)



Leggere le informazioni riportate nella:
“TABELLA NUTRIZIONALE TIPO”

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 510
LIPIDI O GRASSI TOTALI g	INFERIORI O UGUALI A 17

Atlante fotografico



Schede
bevande

BEVANDE : quantità e scelte consigliate

Nelle pagine successive sono illustrate le schede relative alle seguenti bevande:

- scheda 1: succhi di frutta al 100%
- scheda 2: nettari di frutta e bevande alla frutta
- scheda 3: bibite gassate
- scheda 4: tè e camomilla, bibite isotoniche

Ciascuna delle bevande rappresentate, nelle porzioni consigliate, deve essere considerata come un vero e proprio spuntino e pertanto non può essere consumata insieme agli alimenti dolci e/o salati precedentemente descritti nelle pagine 24-73 bensì in alternativa ad essi.

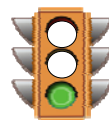
L'unica bevanda che può essere abbinata liberamente a qualsiasi alimento fresco o confezionato consumato durante gli spuntini è pertanto l'acqua, che rappresenta, tra tutte le bevande, quella raccomandata.

Scheda 1

Succhi di frutta

(prodotti con il 100% di frutta o di purea o di succo)

(porzione consigliata 150 ml)



Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI

PER 100 g

VALORE ENERGETICO
Kcal

INFERIORI O UGUALI A
100

Per questa categoria è consigliabile controllare se nella confezione del prodotto (tra gli ingredienti o nella descrizione/denominazione del prodotto) viene riportata la % di: succo o purea o frutta (es. di arancia, di ananas ecc...). È opportuno scegliere i prodotti che ne contengono il 100%.

Scheda 2

Nettari o succo e polpa di ...

(prodotti con una % di frutta o di purea o di succo < 100%)

oppure bevande alla frutta

(prodotti con almeno il 12% di succo di frutta)

(porzione consigliata 150 ml)



Leggere le informazioni riportate nella:
"TABELLA NUTRIZIONALE TIPO"

VALORI MEDI	PER 100 g
VALORE ENERGETICO Kcal	INFERIORI O UGUALI A 100

Per questa categoria è consigliabile controllare se nella confezione del prodotto (tra gli ingredienti o nella descrizione/denominazione del prodotto) viene riportata la % di: succo o purea o frutta (es. di arancia, di ananas ecc ...). È opportuno scegliere i prodotti che ne contengono almeno il 10%.

Scheda 3

Bibite gassate (porzione consigliata 150 ml)



Leggere le informazioni riportate nella:
“TABELLA NUTRIZIONALE TIPO”

VALORI MEDI

PER 100 g

VALORE ENERGETICO
Kcal

INFERIORI O UGUALI A
100

Per questa categoria è consigliabile controllare se nella confezione del prodotto (tra gli ingredienti o nella descrizione/denominazione del prodotto) viene riportata la % di: succo o purea o frutta (es. di arancia, di ananas ecc ...). È opportuno scegliere i prodotti che ne contengono almeno il 10%.

Scheda 4

Tè e camomilla in bottiglia o brick o bicchierino (porzione consigliata 150 ml)



Leggere le informazioni riportate nella:
“TABELLA NUTRIZIONALE TIPO”

VALORI MEDI

PER 100 g

VALORE ENERGETICO
Kcal

INFERIORI O UGUALI A
100

Per questa categoria è consigliabile controllare se nella confezione del prodotto (tra gli ingredienti o nella descrizione/denominazione del prodotto) viene riportata la % di: succo di frutta (quest'ultimo è presente sia nei tè aromatizzati - succo al limone, pesca - sia nelle camomille - succo all'arancia, fragola-). È opportuno scegliere i prodotti che ne contengono almeno il 10%.

Scheda 5

Bibite per sportivi (porzione consigliata 150 ml)



Leggere le informazioni riportate nella:
“TABELLA NUTRIZIONALE TIPO”

VALORI MEDI

PER 100 g

VALORE ENERGETICO
Kcal

INFERIORI O UGUALI A
100

Per questa categoria è consigliabile controllare se nella confezione del prodotto (tra gli ingredienti o nella descrizione/denominazione del prodotto) viene riportata la % di: succo o purea o frutta (es. di arancia, di ananas ecc ...). È opportuno scegliere i prodotti che ne contengono almeno il 10%.

2.3 Informazioni aggiuntive

2.3.1 Prodotti edulcorati artificialmente

Tra gli alimenti e bevande illustrati nell'atlante non compaiono prodotti edulcorati artificialmente.

L'effetto dello spuntino sulla memoria (prestazione cognitiva) è infatti legato all'apporto di carboidrati: ridurli o eliminarli sostituendoli con edulcoranti artificiali può non garantire la fisiologica azione dello snack sulla memoria e sembra non assicurare particolari vantaggi in termini di controllo del peso ⁽¹⁵⁻²⁰⁻²¹⁻²²⁾ come indicato anche dalle Linee Guida per una sana alimentazione italiana ⁽²³⁾.



2.3.2 Cosa fare con gli spuntini che non rispettano le caratteristiche qualitative e quantitative illustrate nell'atlante?

Possono essere anch'essi consumati, ma si consiglia di limitarli a circostanze occasionali.

3. SPUNTINI. LA ROTAZIONE SETTIMANALE CONSIGLIATA

Per garantire un migliore apporto di micronutrienti (vitamine, sali minerali, altri fattori protettivi) è consigliabile variare gli spuntini il più possibile nell'arco della settimana.

La frutta, ricca di micronutrienti protettivi e fibre, rappresenta la scelta prioritaria; tuttavia può essere sostituita da altri alimenti/bevande.



Per fornire delle linee di indirizzo sulle scelte consigliate e sulle opportune sostituzioni è stata ideata una ruota (figure 5-6-7 e ALLEGATO 1) i cui spicchi raffigurano le possibili alternative alla frutta (dolci e salate).

Per gli spuntini salati viene consigliata una frequenza di consumo non superiore alle tre volte alla settimana per evitare un'eccessiva assunzione di sodio (componente del sale da cucina).

I prodotti sia freschi sia confezionati sono raffigurati nella porzione consigliata; per gli spuntini freschi, per dare un'idea più precisa di tale porzione è stato riportato accanto all'alimento un volume di riferimento (ad esempio mazzo di carte).

La parte scorrevole della ruota (figura 5 - frontespizio bianco) enfatizza il ruolo della frutta come spuntino di prima scelta; tuttavia viene consigliato di alternarla due volte alla settimana con lo yogurt oppure con il gelato in estate per poter coprire i fabbisogni di calcio che in età evolutiva sono superiori a quelli dell'adulto. Sul retro della ruota (figura 7) vengono raffigurate le porzioni consigliate di frutta (quantità minima raccomandata),

yogurt, latte e gelato (quota massima da non superare). Per yogurt intendiamo il prodotto venduto singolarmente e non accoppiato a cereali o biscottini (yogurt minipasto ⁽²⁴⁾ o mix o simili). Data l'eterogeneità dei prodotti in commercio, in termini di contenuti di calorie e grassi, considerando una porzione raccomandata di 125 g si consiglia di non superare su 100 g i seguenti parametri: kcal $\leq$ 122 e grassi totali $\leq$ 4 g.



Figura 5. La ruota dei 7 spuntini (la parte scorrevole)

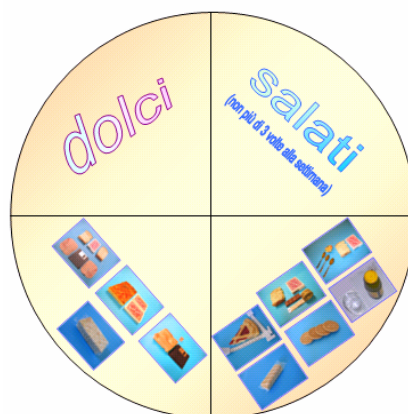


Figura 6. La ruota dei 7 spuntini (la parte fissa: le alternative alla frutta dolci e salate)



Figura 7. La ruota dei 7 spuntini (il retro)

4. ALTRE INFORMAZIONI

Le indicazioni riportate nell'atlante e nella ruota dei 7 spuntini sono ideate per azioni di prevenzione destinate a gruppi di popolazione nell'età evolutiva (fascia d'età 6-17 anni). Si riferiscono a soggetti in buona salute e possono pertanto non essere adatte ad individui con fabbisogni legati a situazioni di salute particolari (malattie, terapie, diete speciali ecc...).

5. BIBLIOGRAFIA



5. BIBLIOGRAFIA

1. Regione Piemonte Direzione Sanità Settore Igiene e Sanità Pubblica. OKkio alla salute: risultati dell'indagine 2008 Regione Piemonte. Torino, 2008.
2. Vidailhet M, Volatier JL. Le gouter de l'enfant : etude chez 287 enfants de 2 a 14 ans. Cah. Nutr. Diet. 1999; 34, supplement 1:1S17-1S22.
3. Bellisle F. Food, mood and mental performance. Eur Nutr Research Summaries Update 2002;2:1-2
4. Wells A, Read N. Influences of fat, energy and time of day on mood and performance. Physiol Behav, 1996, 59, 1069-1076.
5. Louis - Sylvestre J, Batejat D, Marmonier C, Lagarde D. Effect du gouter sur l'humeur, la vigilance et la performance cognitive. Cah. Nutr. Diet, 34 supplement 1, 1999
6. Mahoney C R. Taylor HA, Kanarek R B. , Samuel P. Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children. Physiology & Behavior 85 (2005) 635 – 645
7. Tomè D. Effets satiogenes et metaboliques d'un gouter hyperproteiné: donnees et incertitudes. Cah Nutr. Diet 1999, 1, S11-S15.
8. Crovetti R et al. The influence of thermic effect on food on satiety. Cah Nutr. Diet 1998, 52, 482-488.
9. Porrini M. Quando per saziare servono meno calorie. In "Merendine italiane: oltre il pregiudizio" Eds. FOSAN 2003
10. Porrini M., Riso P., De Bernardi A. Effetto del consumo di alcuni tipi di merende sul comportamento alimentare e la sazietà. La Rivista di Scienza dell'Alimentazione 2002, 3, 215-226.
11. Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. L'ora della merenda: il decalogo per crescere sani. Eds. INRAN, Roma 2005.
12. Texas Department of Agriculture - Nutrition Services . Healthy Snack Guidelines. Available at <http://www.georgetownisd.org/departments/nutrition/nutrition.htm> Accessed on 25/03/2008.
13. Il ghiacciolo alla frutta. Codice di autodisciplina. Eds Istituto del gelato italiano, Roma 2004
14. Kirk TR. Role of dietary carbohydrate and frequent eating in body-weight control. Proc Nutr Soc 2000; 59:349-58.

15. Tonosaki K, Hori Y, Shimizu Y, Tonosaki K. Relationships between insulin release and taste. *Biomedical Research* 2007, 28: 79-83
16. Benton D, Jarvis M. The role of breakfast and a mid-morning snack on the ability of children to concentrate at school 2007; 2-3: 382-385
17. Mahoney CR, Taylor HA, Kanarek RB. Effect of an afternoon confectionery snack on cognitive processes critical to learning. *Physiol Behav* 2007; 2-3: 244-352
18. Parks EJ, McCrory MA. When to eat and how often? *Am J Clin Nutr* 2005, 81:3– 4.
19. Sculati O., Spagnoli T.D., Sculati M., Formigatti M., Sabbatini A., Bolesina L: Tecniche innovative per la sorveglianza nutrizionale e l'educazione alimentare: la dietetica per volumi. *Annali di Igiene*. Vol. 15 pag. 135—146 Marzo-Aprile 2003
20. Bellisle, F., & Drewnowski, A.. Intense sweeteners, energy intake and the control of body weight. *European Journal of Clinical Nutrition*, 2007, 61:691–700
21. Liebman, M., Pelican, S., Moore, S. A., Holmes, B., Wardlaw, M. K., Melcher, L., et al. Dietary intake-, eating behavior-, and physical activity-related determinants of high body mass index in the 2003 Wellness in the Rockies cross-sectional study. *Nutrition Research*, 2006,26, 111–117.
22. Malaisse W.J., Vanonderbergen A., Louchami K., Jijakli H.; Malaisse-Lagae F.. Effects of Artificial Sweeteners on Insulin Release and Cationic Fluxes in Rat Pancreatic Islets. *Cellular signalling*, 1998, 10:727-733
23. Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana. Revisione 2003. Eds. INRAN, Roma 2003.
24. Massmarket.it Srl. Yogurt – L'evoluzione dei consumi e lo scenario competitivo. Available at: <http://www.massmarket.it/yogurt.htm>
[Accessed on 9/12/2008](#)

(le immagine utilizzate sono tratte da microsoft clipart e foto SIAN ASL TO 3)
Finito di stampare nel mese di settembre 2009 – Castello s.r.l. - Torino