

siamo ciò che mangiamo

# LEGGIAMO LE ETICHETTE DEGLI ALIMENTI PER UNA SCELTA CONSAPEVOLE

Cosa sono le **etichette alimentari**? Le etichette sono una sorta di carta d'identità dell'alimento: riportano informazioni essenziali sulle sue caratteristiche e devono essere chiare, leggibili e non ingannevoli.

## Perché sono importanti:

- Riportano informazioni che permettono di conoscere il tipo di alimento, gli ingredienti che lo compongono, il luogo in cui è stato prodotto ed il nome del produttore.
- **Cosa troviamo sull'etichetta? Leggiamola insieme...**
  - Denominazione del prodotto e tipo di lavorazione (es. "surgelato", "liofilizzato")
  - Elenco degli ingredienti in ordine decrescente di quantità, ma...occhio a
- **Allergeni** come glutine, latte, soia, senape, arachidi

- **Gli additivi alimentari:** indicati con un codice che inizia con "E". Servono per conservare, colorare o migliorare il sapore:

- ❑ **Coloranti** per conferire all'alimento un aspetto più invitante

- ❑ **Conservanti** per inibire la proliferazione di muffe o batteri
- ❑ **Antiossidanti** per limitare l'irrancidimento dei grassi e prolungare, in tal modo, la durata dell'alimento
- ❑ **Correttore** di acidità per mantenere un pH acido
- ❑ **Addensanti, emulsionanti e stabilizzanti** per migliorare la consistenza dell'alimento e lo stato di aggregazione degli ingredienti stessi
- ❑ **Esaltatori di sapidità** per migliorare il sapore dell'alimento
- ❑ **Aromi naturali o artificiali**

