



LEGGERE LE ETICHETTE

Un buon modo per avere le informazioni utili su un prodotto alimentare è leggere l'**etichetta**.

Si tratta di una vera e propria "**carta d'identità**" dove, per legge, devono comparire:

- Nome del prodotto
- Elenco degli ingredienti da quello presente in quantità maggiore al minore
- Quantitativo (peso netto/peso sgocciolato)
- Termini di scadenza
- Azienda produttrice
- Lotto di appartenenza
- Modalità di conservazione ed eventualmente di utilizzo

Leggere le etichette ci aiuta a:

- Capire come e dove sono fatti i prodotti alimentari (ingredienti, caratteristiche e provenienza);
- Scegliere il **prodotto più vicino ai nostri gusti e alle nostre esigenze** (per esempio, se sto seguendo una dieta o sono intollerante ad alcuni ingredienti);
- Valutare il **rapporto fra la qualità e il prezzo** (un cibo costa poco o molto anche in base alla qualità che offre...).