

## 3 modi in cui leggi male le etichette nutrizionali (Principiante)

Health

Italian

Principiante

### Article

Molte persone guardano l'etichetta nutrizionale prima di comprare un alimento, ma non tutti la capiscono bene. Gli esperti dicono che è facile fare errori quando la si legge.

Prima di tutto, la percentuale del valore giornaliero non vale per ogni persona. Si basa su una dieta da 2.000 calorie al giorno. Però i bisogni reali cambiano in base all'età, all'altezza, al peso, all'attività fisica e ad altre situazioni come l'allattamento. Una regola semplice può aiutare: 5% o meno significa che un alimento è basso in un nutriente, mentre 20% o più significa che è alto.

Inoltre, i numeri dell'etichetta non sono esatti. Per legge, alcuni nutrienti possono essere un po' più alti del numero scritto e altri un po' più bassi. I produttori hanno questo margine perché gli alimenti naturali non hanno sempre esattamente gli stessi nutrienti in ogni confezione.

Infine, bisogna guardare entrambe le righe dello zucchero. Lo zucchero totale include anche lo zucchero naturale, come il lattosio del latte. Lo zucchero aggiunto è spesso il numero più importante da controllare.

**Lista di parole di vocabolario**

<b>etichetta</b>	informazione scritta su un prodotto
<b>nutrizionale</b>	relativo al cibo e alla salute
<b>esperti</b>	persone con molta conoscenza
<b>errori</b>	cose fatte nel modo sbagliato
<b>valore giornaliero</b>	guida nutrizionale sull'etichetta
<b>dieta</b>	modo di mangiare
<b>calorie</b>	unità che misurano l'energia del cibo
<b>bisogni</b>	ciò di cui una persona ha bisogno
<b>attività fisica</b>	movimento o esercizio
<b>nutriente</b>	sostanza utile presente nel cibo
<b>esatti</b>	molto precisi
<b>confezione</b>	contenitore del prodotto
<b>zucchero</b>	sostanza dolce
<b>naturale</b>	presente senza essere aggiunto
<b>lattosio</b>	zucchero naturale del latte

## Esercizio con spazi vuoti

Molte persone guardano l' \_\_\_\_\_ prima di comprare un alimento, ma non tutti la capiscono bene. Gli \_\_\_\_\_ dicono che è facile fare \_\_\_\_\_ quando la si legge.

Prima di tutto, la percentuale del \_\_\_\_\_ non vale per ogni persona. Si basa su una \_\_\_\_\_ da 2.000 \_\_\_\_\_ al giorno. Però i \_\_\_\_\_ reali cambiano in base all'età, all'altezza, al peso, all' \_\_\_\_\_ e ad altre situazioni come l'allattamento. Una regola semplice può aiutare: 5% o meno significa che un alimento è basso in un \_\_\_\_\_ , mentre 20% o più significa che è alto.

Inoltre, i numeri dell' \_\_\_\_\_ non sono \_\_\_\_\_. Per legge, alcuni nutrienti possono essere un po' più alti del numero scritto e altri un po' più bassi. I produttori hanno questo margine perché gli alimenti naturali non hanno sempre esattamente gli stessi nutrienti in ogni \_\_\_\_\_ .

Infine, bisogna guardare entrambe le righe dello \_\_\_\_\_. Lo \_\_\_\_\_ totale include anche lo \_\_\_\_\_ , come il \_\_\_\_\_ del latte. Lo \_\_\_\_\_ aggiunto è spesso il numero più importante da controllare.

**Quiz di ripasso del vocabolario**

1. Che cosa significa di solito 5% o meno sull'etichetta?
2. Perché i numeri dell'etichetta non sono sempre esatti?
3. Quale tipo di zucchero molte persone dovrebbero controllare di più?

## Domande di discussione

- ? Leggi di solito le etichette alimentari prima di comprare qualcosa? Perché?
- ? Quale parte dell'etichetta ti sembra più difficile da capire?
- ? Le etichette alimentari dovrebbero essere più semplici?
- ? Quanto influiscono le informazioni sullo zucchero nelle tue scelte?

Prova questo articolo in altre lingue e livelli:

Inglese (Intermedio) , Inglese (Principiante) , Spagnolo (Intermedio) , Spagnolo (Principiante) , Francese (Intermedio) , Francese (Principiante) , Italiano (Intermedio) , Tedesco (Intermedio) , Tedesco (Principiante)