

## QUESTIONE DI ETICHETTA

**Tematica:** alimentazione

**Destinatari:**

scuola secondaria di I e II grado

**Durata:**

due incontri di due ore ciascuno, con utilizzo del supermercato

**Obiettivi:**

informare i ragazzi sulle caratteristiche degli alimenti da loro più consumati, per aiutarli a scegliere in modo consapevole

**Descrizione del percorso:**

l'etichetta di una confezione alimentare è la vera e propria **carta di identità del prodotto**, ma non sempre è agevole leggerla e interpretarla. Scopo principale del percorso è sensibilizzare i ragazzi a leggere le etichette con occhio attento e critico per:

- imparare a riconoscere i macro-nutrienti di cui sono costituiti gli alimenti (carboidrati, grassi, proteine)
- riportare la loro assunzione alle reali esigenze nutrizionali dell'organismo
- individuare gli additivi alimentari e gli allergeni
- combinare correttamente gli alimenti

La **lettura delle etichette**, inoltre, può anche essere spunto per riflettere sulle filiere dei prodotti alimentari.

**Nota:**

è possibile prevedere come terzo incontro il percorso '[Il mattino ha l'oro in bocca](#)'