

## Modulo Assistenza familiare

### Unità 1

## Scelta e Conservazione degli Alimenti

### CHIAVI

In questa unità imparerai:

a comprendere un testo che dà informazioni sulle etichette degli alimenti  
nuove parole relative ai prodotti alimentari

a usare la particella *ne*

a usare il periodo ipotetico della realtà

a usare i connettivi *dunque, quindi, mentre, procediamo, per quanto concerne, per concludere*

a comprendere un testo che dà informazioni sulla conservazione degli alimenti

### Lavoriamo sulla comprensione

Ti presentiamo un testo che dà consigli per leggere e capire bene le informazioni sui cibi che troviamo normalmente nei supermercati quando facciamo la spesa. Per comprendere meglio il testo ti presentiamo il significato di alcune parole e espressioni.

Espressione del testo	Significato
<b>Etichetta</b>	cartellino con dati che permettono di riconoscere un oggetto o un contenuto.
<b>Ponderare</b>	valutare con attenzione.
<b>fare chiarezza</b>	spiegare, chiarire.
<b>in salamoia</b>	conservato in una soluzione di acqua e sale.
<b>un occhio di riguardo</b>	particolare attenzione.

## 1. Leggi il testo.

### ETICHETTE: IMPARIAMO A LEGGERLE

#### ETICHETTE ALIMENTARI

Leggere l'etichetta è uno strumento che il consumatore può utilizzare per conoscere tutto ciò che è contenuto in quel determinato prodotto, dunque la lista degli ingredienti, la tabella nutrizionale, i termini di scadenza, le modalità di conservazione e la provenienza del prodotto. Il suo scopo è quello di tutelare e informare l'acquirente in modo corretto e il più possibile trasparente. Nell'etichetta devono essere riportate le seguenti indicazioni:

- Nome del prodotto
- Elenco degli ingredienti
- Quantitativo (peso netto/peso sgocciolato)
- Termini di scadenza
- Azienda produttrice
- Lotto di appartenenza
- Modalità di conservazione e eventualmente utilizzo

Scorrendo tutti gli ingredienti si arriva al fondo dell'etichetta e spesso si legge la parola "additivo", ma cosa sono realmente? Gli additivi alimentari sono sostanze che vengono aggiunte al cibo per conservarle, presentarle meglio cambiando colore e gusto, ma non tutti sono così innocui, non sono propriamente degli ingredienti e non hanno alcun valore nutrizionale. Sono classificati a seconda della funzione ad esempio antiossidante, antimicrobica svolta negli alimenti e sono identificati da un numero e da una lettera. La lettera "E" indica che l'additivo in questione è riconosciuto e permesso in tutti i paesi dell'Unione Europea. Il numero che segue ne definisce la categoria ad esempio E1...= colorante E3... = antiossidante.

Il consiglio è dunque quello di leggere molto attentamente l'etichetta e dunque tutti gli ingredienti in essa contenuti, è particolarmente importante per chi presenta problemi allergici, poiché potrà ponderare la sua scelta e conseguentemente il suo acquisto.

Ma procediamo in questo cammino considerando altre voci presenti sulla confezione, che è una sorta di "mappa del tesoro".

Il termine "peso sgocciolato" indica che: l'alimento solido è immerso in un liquido, quindi deve esserne indicata la quantità "peso sgocciolato" oltre al peso netto.

Per quanto concerne la scadenza è bene fare subito molta chiarezza. La data di scadenza è un elemento fondamentale per organizzare e controllare la nostra dispensa. Un piccolo aiuto:

*"da consumarsi preferibilmente entro..."*; fino a quella data il prodotto garantisce le sue proprietà, ma può essere consumato anche per un breve periodo successivo alla data indicata: ad esempio per la pasta o il riso si applica questa dicitura;

*"da consumarsi entro"*: va consumato assolutamente entro quella data e non oltre. Ad esempio per il latte, lo yogurt, i formaggi freschi.

La data può apparire:

- gg/mese = per prodotti che si conservano per meno di tre mesi. Esempio latte, mozzarelle, yogurt
- mese/anno = per prodotti che si conservano per più di tre mesi ma per meno di 18 mesi. Esempio pasta all'uovo, biscotti, merendine, maionese.
- Anno = per prodotti che si conservano per almeno 18 mesi. Esempio pelati in scatola, piselli e tonno in scatola, olive in salamoia.

Un occhio di riguardo va anche rivolto alle...preposizioni perché la grammatica è importante...! Se leggete un'etichetta che riporta la dicitura "gnocchi *di* patate"; le patate sono, effettivamente, l'ingrediente principale, mentre se la scritta riporta "gnocchi *con* patate": è molto probabile che al primo posto troverete farina di grano tenero, e poi le patate.

Per concludere ecco qualche dritta sul materiale utilizzato per le confezioni:

ogni confezione è fabbricata utilizzando uno specifico materiale, vediamo qualche esempio:

CA = cartone, AL = alluminio, PVC = polivinilcloruro, ACC = banda stagnata.

Tutte queste indicazioni sono utili per poter smaltire e differenziare correttamente i rifiuti. Essere informati attraverso la lettura delle etichette ci permette di conoscere meglio gli alimenti che consumiamo e acquisire una maggiore consapevolezza sulla loro provenienza e tracciabilità.

**1. Leggi il testo e indica se l'affermazione è vera o falsa.**

	Vero	Falso
1. L'etichetta alimentare di un prodotto deve proteggere il consumatore.	X	
2. Gli additivi alimentari fanno bene alla salute.		X
3. Chi soffre di allergie deve leggere con attenzione le etichette alimentari.	X	
4. La data di scadenza dà informazioni su come conservare un prodotto.		X
5. Il modo di indicare la data di scadenza è uguale per tutti i prodotti.		X
6. Le informazioni sui materiali utilizzati per le confezioni aiutano il consumatore nella raccolta differenziata.	X	

**2. Leggi di nuovo il testo e scegli l'alternativa corretta.**

1. Nelle etichette alimentari deve comparire

- a) **la lista degli ingredienti. X**
- b) il materiale della confezione.
- c) il costo del prodotto.

2. Gli additivi alimentari sono classificati con

- a) un numero e una parola.
- b) una parola e un simbolo.
- c) **un numero e una lettera. X**

3. La lettera "E" nella lista degli ingredienti indica

- a) un prodotto riconosciuto in tutti i paesi dell'Unione Europea.
- b) **un additivo riconosciuto in tutti i paesi dell'Unione Europea. X**
- c) un ingrediente riconosciuto in tutti i paesi dell'Unione Europea.

4. L'indicazione del giorno della data di scadenza deve essere presente

- a) nei piselli.
- b) nella maionese.
- c) **nello yogurt. X**

5. I prodotti in scatola si possono conservare

- a) meno di tre mesi.
- b) meno di 18 mesi.
- c) **minimo 18 mesi. X**

6. In un'etichetta la dicitura "gnocchi di patate" significa che le patate

- a) sono l'ingrediente secondario.
- b) **sono l'ingrediente fondamentale. X**
- c) sono l'ingrediente meno importante.

## Lavoriamo sulle parole

3. Leggi di nuovo il testo. Abbina le parole della parte sinistra alle parole della parte destra.

A	B
1. Lista degli ingredienti	a. Peso di un alimento contenuto in una confezione.
2. Tabella nutrizionale	b. . Non pericolosi.
3. Modalità di conservazione	c. Quantità di merce che si vende tutta insieme
4. Acquirente	d. Schema delle proprietà nutritive degli alimenti.
5. Peso netto	e. Indicazioni sulle proprietà nutritive dei cibi.
6. Lotto	f. Periodo di tempo entro il quale consumare il cibo.
7. Valore nutrizionale	g. Sostanze che rallentano l'ossidazione dei cibi e permettono di conservarli più a lungo
8. Innocui	h. Persona che compra; cliente.
9. Peso sgocciolato	i. Scatola, involucro in cui sono conservati i cibi.
10. Antiossidante	j. Elenco di sostanze contenute in un prodotto.
11. Confezione	k. Peso di un alimento solido privato del liquido.
12. Data di scadenza	l. Consigli su come mantenere il cibo in buone condizioni nel tempo.

1J 2D 3L 4H 5A 6C 7E 8B 9K 10G 11I 12F

4. Leggi di nuovo il testo e scegli l'alternativa corretta.

1. Il \_\_\_\_\_ di un prodotto si riferisce al suo peso dopo che è tolto dalla confezione.

- a) peso sgocciolato.
- b) peso netto. **X**
- c) valore nutrizionale.

2. Per sapere quali sostanze contiene un prodotto bisogna controllare la \_\_\_\_\_ .
- a) lista degli ingredienti. **X**
  - b) tabella nutrizionale.
  - c) data di scadenza.
3. Tutti i produttori sono obbligati ad applicare sulla confezione degli alimenti la \_\_\_\_\_ .
- a) tabella nutrizionale.
  - b) modalità di conservazione.
  - c) data di scadenza. **X**
4. In una scatola di tonno al naturale troviamo indicazioni di quantità riguardo anche \_\_\_\_\_ .
- a) al suo additivo.
  - b) al suo peso sgocciolato. **X**
  - c) alla sua confezione.
5. Un prodotto che sull'etichetta ha la lettera E seguita da un numero contiene \_\_\_\_\_ .
- a) valori nutrizionali.
  - b) modalità di conservazione.
  - c) additivi. **X**
6. \_\_\_\_\_ della pasta cambiano se aggiungiamo altri ingredienti.
- a) I valori nutrizionali. **X**
  - b) Le date di scadenza.
  - c) I pesi sgocciolati.
7. La data di scadenza di un alimento è sempre indicata sulla \_\_\_\_\_ .
- a) lista degli ingredienti.
  - b) modalità di conservazione.
  - c) confezione. **X**
8. Per mantenere i cibi in buone condizioni vengono sempre indicate sulle etichette \_\_\_\_\_ .
- a) le modalità di conservazione. **X**
  - b) le liste degli ingredienti.
  - c) i valori nutrizionali.

## Lavoriamo sulla grammatica

### 5. Riscrivi le frasi usando la particella ne.

1. Leila e suo marito sono sposati da 12 anni, lui ha 47 anni e lei ha 34 anni.  
**Leila e suo marito sono sposati da 12 anni, lui ne ha 47 e lei ne ha 34.**
2. Prenderei un altro po' di couscous, ma non voglio mangiare troppo couscous.  
**Prenderei un altro po' di couscous, ma non voglio mangiarne troppo.**
3. Ho fatto davvero un buon lavoro, sono orgogliosa di questo lavoro.  
**Ho fatto davvero un buon lavoro, ne sono orgogliosa.**
4. L'Italia è in un momento difficile, speriamo di uscire presto da questo momento difficile.  
**L'Italia è in un momento difficile, speriamo di uscirne presto.**
5. Perché non mi presenti i tuoi parenti? Non conosco nessuno dei tuoi parenti.  
**Perché non mi presenti i tuoi parenti? Non ne conosco nessuno.**
6. Sono entrato all'Ufficio Postale alle 9.00 e sono uscito dall'Ufficio Postale dopo due ore.  
**Sono entrato all'Ufficio Postale alle 9.00 e ne sono dopo due ore.**
7. Ho incontrato Carla due settimane fa ma poi non ho avuto più notizie di Carla.  
**Ho incontrato Carla due settimane fa ma poi non ne ho avuto più notizie.**
8. Hai sentito la notizia? Cosa pensi della notizia?  
**Hai sentito la notizia? Cosa ne pensi?**

### 6. Scegli l'alternativa corretta, esprimendo a cosa si riferisce la particella "ne".

1. – Quanto peperoncino hai messo nel sugo?  
– Ne ho messo tanto.  
  
a) Sugo.  
b) Peperoncino. **X**  
c) Io.
2. – Avete già preso delle compresse?  
– Sì, ne abbiamo prese due.  
  
a) Noi.  
b) Delle.  
c) Compresse. **X**
3. – Quante ore ci vogliono da Milano a Casablanca?  
– Ce ne vogliono tre.



- a) Ore. **X**  
b) Quante.  
c) Casablanca.
4. – Ci sono dei corsi di formazione interessanti a Torino?  
– Sì, ce ne sono molti.
- a) Interessanti.  
b) Molti.  
c) Corsi. **X**
5. – Quanti anni aveva Miriam quando è venuta in Italia?  
– Ne aveva 20.
- a) Miriam.  
b) Anni. **X**  
c) Quanti.
6. – Hai messo delle magliette nelle valigie?  
– Sì, ne ho messe tre.
- a) Magliette. **X**  
b) Io.  
c) Valigie.
7. – Hanno comprato i gelati per i nipotini?  
– Sì, ne hanno comprati quattro.
- a) Loro.  
b) Panini. **X**  
c) Nipotini.
8. – Vuoi un po' di torta?  
– Grazie, ne prendo una fetta.
- a) Io.  
b) Fetta.  
c) Torta. **X**

**Per saperne di più sulla particella *ne* leggi la Scheda 1 che trovi alla fine dell'Unità**

**7. Riordina le parole per formare una frase.**

1. Ho di lavoro vado concluso il mio turno e me ne .

2. lavorato Sahid non lavorati ha tutti i giorni: ne ha quattro.
3. Abbiamo sigarette finito le : oggi ne troppe abbiamo fumate .
4. Mio ne ha tre figlio non ha cinque anni: .
5. Sono stato alla Sindacato riunione del e ne torno ora.
6. Se avete , ne prendo volentieri una tazza. fatto il caffè
7. Non ha tutti terminato gli esercizi: fare ne deve ancora due.

1. Ho concluso il mio turno di lavoro e me ne vado.
2. Sahid non ha lavorato tutti i giorni: ne ha lavorati quattro.
3. Abbiamo finito le sigarette: oggi ne abbiamo fumate troppe.
4. Mio figlio non ha cinque anni: ne ha tre.
5. Sono stato alla riunione del Sindacato e ne torno ora.
6. Se avete fatto il caffè, ne prendo volentieri una tazza.
7. Non ha terminato tutti gli esercizi: ne deve fare ancora due.

8. Abbina le frasi della parte sinistra alle frasi della parte destra

A	B
1. Se prenderò la cittadinanza,	a. se avrò tempo e soldi.
2. Se mangiamo alimenti biologici,	b. probabilmente non fa bene alla salute.
3. Tornerò in Romania	c. porterò mio fratello in Italia.
4. Se andrò al supermercato,	d. se la data di scadenza è dopo pochi giorni.
5. Il consumatore è maggiormente protetto,	e. se tutte le confezioni dei prodotti saranno riciclabili.
6. Conviene comprare piccole quantità di cibo	f. se le indicazioni sui prodotti sono chiare.
7. Se un prodotto contiene troppi additivi,	g. proteggiamo la nostra salute.
8. Si rispetterà di più l'ambiente	h. farò la spesa per tutta la settimana.

1C 2G 3A 4H 5F 6D 7B 8E

**Per saperne di più sul periodo ipotetico leggi la Scheda 2 che trovi alla fine dell'Unità**

## Lavoriamo sul testo

9. Completa il testo con le espressioni nel riquadro.

**dunque – mentre – Passando poi – Per concludere – Per quanto riguarda – Procediamo – quindi**

Osserviamo insieme alcune informazioni presenti nelle etichette dei prodotti alimentari.

Le etichette devono contenere tutti gli ingredienti in ordine d'importanza. La segnalazione degli ingredienti è obbligatoria per gli alimenti conservati, \_\_\_\_\_ non si richiede per alimenti come formaggio, burro o latte.

\_\_\_\_\_ la segnalazione della quantità degli ingredienti, questa deve essere segnalata in percentuale quando gli ingredienti caratterizzano in maniera particolare gli alimenti.

La quantità netta del prodotto deve essere indicata in maniera inequivocabile, \_\_\_\_\_ per gli alimenti immersi in un liquido si deve indicare il peso sgocciolato.

\_\_\_\_\_ nella lettura dell'etichetta e diamo uno sguardo alla tabella nutrizionale: in questa tabella vengono indicate le quantità di proteine, carboidrati e grassi presenti nel prodotto. Nella tabella c'è anche il valore energetico: facciamo attenzione a non confondere il numero delle calorie per pezzo (un biscotto, per esempio) o per 100 grammi.

\_\_\_\_\_ alla data di scadenza, cambia a seconda del tipo di alimenti: per gli alimenti freschi deve essere dettagliata, \_\_\_\_\_ deve indicare giorno, mese e anno. Per gli alimenti che si possono consumare anche dopo i 18 mesi, è sufficiente l'indicazione dell'anno.

\_\_\_\_\_, consigliamo di leggere con attenzione tutte le informazioni presenti nelle etichette prima di acquistare il prodotto, soprattutto se si soffre di allergie o intolleranze alimentari.

Osserviamo insieme alcune informazioni presenti nelle etichette dei prodotti alimentari.

Le etichette devono contenere tutti gli ingredienti in ordine d'importanza. La segnalazione degli ingredienti è obbligatoria per gli alimenti conservati, **mentre** non si richiede per alimenti come formaggio, burro o latte.

**Per quanto riguarda** la segnalazione della quantità degli ingredienti, questa deve essere segnalata in percentuale quando gli ingredienti caratterizzano in maniera particolare gli alimenti.

La quantità netta del prodotto deve essere indicata in maniera inequivocabile, **quindi** per gli alimenti immersi in un liquido si deve indicare il peso sgocciolato.

**Procediamo** nella lettura dell'etichetta e diamo uno sguardo alla tabella nutrizionale: in questa tabella vengono indicate le quantità di proteine, carboidrati e grassi presenti nel prodotto. Nella tabella c'è anche il valore energetico: facciamo attenzione a non confondere il numero delle calorie per pezzo (un biscotto, per esempio) o per 100 grammi.

**Passando poi** alla data di scadenza, cambia a seconda del tipo di alimenti: per gli alimenti freschi deve essere dettagliata, **dunque** deve indicare giorno, mese e anno. Per gli alimenti che si possono consumare anche dopo i 18 mesi, è sufficiente l'indicazione dell'anno.

**Per concludere**, consigliamo di leggere con attenzione tutte le informazioni presenti nelle etichette prima di acquistare il prodotto, soprattutto se si soffre di allergie o intolleranze alimentari.

**Per saperne di più sui connettivi leggi la Scheda 3 che trovi alla fine dell'Unità**

10. Completa il testo con le espressioni mancanti.

**acquirente – confezione – conservazione – data di scadenza – etichetta – lista degli ingredienti**

## ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI

Il contenitore di un alimento svolge molteplici funzioni in quanto, oltre a contenere il prodotto e consentirne la distribuzione, lo protegge favorendone la \_\_\_\_\_, il trasporto e mantenendolo igienicamente indenne. Per informare il consumatore sul contenuto della \_\_\_\_\_ c'è l'etichetta, che spesso è tutt'uno con il contenitore e si può dire che rappresenti la "carta di identità" del prodotto.

Un'etichetta corretta deve risultare completa di tutti i dati indispensabili per poter valutare il prodotto, scritti in modo chiaro e semplice.

Frequentemente però gran parte della superficie dell'etichetta è occupata da messaggi, disegni o fotografie fatti per suggestionare ed attirare l' \_\_\_\_\_ (in pratica si tratta di pubblicità), mentre lo spazio destinato all'informazione cioè ad esempio alla \_\_\_\_\_ che deve indicare tutte le sostanze utilizzate o alla \_\_\_\_\_, risulta frazionato, confinato in angoli.

L'accurata e critica lettura dell' \_\_\_\_\_ è un accorgimento basilare che distingue il consumatore intelligente e consapevole da quello distratto e superficiale.

La normativa vigente, in attuazione delle direttive CEE, ha introdotto regole essenziali sulla etichettatura dei prodotti alimentari.

## ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI

Il contenitore di un alimento svolge molteplici funzioni in quanto, oltre a contenere il prodotto e consentirne la distribuzione, lo protegge favorendone la **conservazione**, il trasporto e mantenendolo igienicamente indenne. Per informare il consumatore sul contenuto della **confezione** c'è l'etichetta, che spesso è tutt'uno con il contenitore e si può dire che rappresenti la "carta di identità" del prodotto.

Un'etichetta corretta deve risultare completa di tutti i dati indispensabili per poter valutare il prodotto, scritti in modo chiaro e semplice.

Frequentemente però gran parte della superficie dell'etichetta è occupata da messaggi, disegni o fotografie fatti per suggestionare ed attirare l'**acquirente** (in pratica si tratta di pubblicità), mentre lo spazio destinato all'informazione cioè ad esempio alla **lista degli ingredienti** che deve indicare tutte le sostanze utilizzate o alla **data di scadenza**, risulta frazionato, confinato in angoli.

L'accurata e critica lettura dell'**etichetta** è un accorgimento basilare che distingue il consumatore intelligente e consapevole da quello distratto e superficiale.

La normativa vigente, in attuazione delle direttive CEE, ha introdotto regole essenziali sulla etichettatura dei prodotti alimentari.