

CONTEXT

Els alumnes de 3r estan preparant una festa per la Fàtima, una companya que deixa l'escola, perquè la família se'n va a viure a una altra població. En Biel, la Jana i el Marc s'encarreguen que no falti menjar i beure a la festa.

Han quedat per organitzar-ho. Han de decidir què han de comprar, on ho guardaran, saber quin és el pressupost, i escriure un informe, dirigit al tutor o tutora de la classe, en què s'expliqui quin menjar i quines begudes hi haurà, i en què es justifiqui que són els adequats per la salut de tot l'alumnat.



ENCÀRREC

1. Respon aquestes preguntes prèvies:

- Quines informacions creus que buscaran a l'etiqueta?
- Quines informacions creus que hi ha als envasos dels aliments?
- Per què ens pot ser útil llegir les etiquetes dels aliments abans de comprar-los

2. Reconstrueix el pòster

Volen preparar un pastís que es fa amb iogurt i altres ingredients. Han de revisar l'etiqueta del iogurt i, per interpretar-la, es volen ajudar amb un pòster sobre la normativa europea per etiquetar aliments que havien fet uns companys del curs anterior. Quan el descargolen, s'adonen que els textos s'han desenganxat.

Refeu el pòster de la pàgina 3. Per fer-ho, tingueu en compte els punts següents:

- Les etiquetes que s'han mogut de lloc tenien fletxes que apuntaven al nom de l'aliment, als ingredients, a la conservació, al pes, a l'origen, a la informació nutricional...
- Cal agrupar les etiquetes segons el tipus d'informació que aporten i marcar amb una fletxa la part de l'etiqueta de l'aliment que conté la informació descrita.
- Perquè quedi tot més clar, pots posar un fons de color a les etiquetes amb el mateix tipus d'informació.
- Ho pots fer sol o treballant on-line en parella, amb la qual podeu compartir, per exemple a través de google drive, les pàgines del pòster. Pots refer el pòster retallant les etiquetes i posant-les al lloc correcte o treballar digitalment.

Pots buscar informació sobre la normativa de l'etiquetatge dels aliments. Anota aquestes fonts d'informació, el dia que les vas consultar i la informació més rellevant que continguin. També pots consultar altres informacions com aquestes:

Altres informacions

Aquí ha alguns enllaços que et poden ser útils:

[Nova normativa sobre etiquetatge \(Clip vídeo\)](#)

[Nou reglament europeu d'etiquetatge dels aliments](#) (text)

[new EU food regulation](#)

[new EU food regulation \(infografia\)](#)

[Consells per saber interpretar les etiquetes dels aliments que consumim](#)

I un resum d'una notícia publicada als diaris el 6 de gener de 2016 (a la pàgina 6)

L'etiquetatge dels aliments segons la normativa europea

La UE regula la indicació geogràfica protegida, especialitat tradicional, denominació d'origen protegida.

Cal indicar les dades del fabricant, que és responsable de la qualitat del producte

El nom també ha de descriure les diferències entre productes aparentment similars. Per exemple un iogurt de maduixa no és el mateix que un iogurt amb gust de maduixa

PES O VOLUM DEL PRODUCTE
El pes o el volum dels aliments s'han de mostrar a l'etiqueta. Així es pot comparar el preu del producte per unitat de pes i saber

Conservació. Cal indicar la data de caducitat o la data de consum preferent i la durada del producte una vegada obert el paquet
Si l'aliment s'ha de preparar o cuinar d'alguna manera, l'etiqueta ha d'incloure aquestes

INGREDIENTS
Els ingredients s'enumeren començant pel que té més pes i acabant nel que en té

La informació s'ha de donar com a valors per 100 g per 100 ml d'aliments

INFORMACIÓ NUTRICIONAL
Cal indicar l'energia en quilojoules (kJ) i quilo calories (kcal); La quantitat de proteïnes,

IOGURT CREMÓS DESNATAT 125g	
Ingredients: llet desnatada i pasteuritzada de vaca, llets desnatada en pols, proteïnes de la llet i ferments làctics	
Informació nutricional	Valors mitjans 100 g
Valor energètic	167 kJ 40 kcal
Greixos	0.2 g
dels quals saturats	0.2 g
Hidrats de carboni	4.7 g
dels quals sucres	4.7 g
Proteïnes	4.3 g
Sal	0.05 g
Calci (15% VRN**)	123 mg
** VRN, valor de referència dels nutrients	
Data de caducitat: veure tapa	
CAT2- Làctics. Origen Girona - Elaborat: Olèrdola	
Conservar entre 1-8 °C	
Sense gluten	
Sense conservants	Fabricat per Casa Avda MD ...Olèrdola

NOM DE L'ALIMENT

Tots els components, inclosos els additius, han de ser inclosos en la llista.

ORIGEN
Cal indicar l'origen del producte. Per exemple si llegim "iogurt grec" hem de saber realment

La informació nutricional obligatòria es pot complementar voluntàriament amb els valors d'altres nutrients com: àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats, polialcohols, midó, fibra alimentària, vitamines o minerals.

Els possibles al·lèrgens del producte (com llet, ous, cacauets, la soja, el blat,) hauran de estar ben visibles i s'hauran d'esmentar amb una tipografia diferent.

3. Què hem après? Una vegada reconstruït el pòster, i havent consultat “Altres informacions” (pàgina 2) llegeix les qüestions següents i escriu dues o tres ratlles que resumeixin la teva opinió sobre cada tema:

a) Les dades sobre calories es poden mal interpretar. Si una etiqueta diu que una ració de **patates xips** és de **280 calories** pot semblar que no són moltes calories. Però què és una ració pel fabricant? Algun fabricant considera menys de 30 xips per ració. Quantes patates xips vas menjar l'última vegada? Quina intenció pot tenir considerar que una ració té menys de 30 patates xips?

b) Si un refresc conté sucres com un dels ingredients més importants, què passaria si en comptes d'indicar a l'etiqueta els **hidrats de carboni totals**, s'indiqués la quantitat de sacarosa, glucosa, fructosa, xarop de blat de moro, mel, cadascun per separat? Quina intenció pot tenir etiquetar d'aquesta manera desglossada els hidrats de carboni?

c) **L'oli de palma** es fa servir molt en pastisseria industrial, galetes, aperitius, precuinats... És un oli molt ric en greixos saturats. L'ús de l'oli de palma és qüestionat des del punt de vista mediambiental, perquè les plantacions de palma substitueixen grans extensions de boscos tropicals. Quina intenció pot tenir indicar que el producte conté “oli vegetal” en comptes d'indicar que conté oli de palma?

d) Com pots saber si un aliment és més o menys ric en **greixos, greixos saturats, sucres, sal o fibra**? Per què ens pot servir saber-ho?

e) Un aliment amb l'etiqueta “sense **colesterol**” és necessàriament adequat per persones que tenen el colesterol més alt del normal? Per què?

f) Quines conseqüències pot tenir el fet que un aliment tingui un nivell molt elevat de **sucres, lípids o proteïnes** en relació al metabolisme cel·lular? Comenta cadascun dels casos.

g) Tal com es proposa a l'estudi sobre els refrescos, reduir els **sucres afegits** a les begudes reduiria els casos de diabetis, d'obesitat i sobrepès. Com expliqueu que reduir els sucres tingui aquest efecte tan important sobre la salut?

4. Quin menjar i quines begudes hi haurà? - Ara que ja coneixes com s'etiqueten els aliments, et demanen que formis part d'una comissió d'alumnes que recomani què s'ha de menjar i beure en la propera festa. Es tracta d'oferir menjar i beure que agradin però que siguin saludables. També hauràs de tenir en compte que no tothom pot menjar de tot.

a) Primer has de fer un **pressupost** amb la taula següent (hi pots afegir files, si cal).

b) Després has d'escriure un **informe** que reculli la proposta de la taula anterior i justifiqui (d'acord amb les etiquetes dels aliments, les recomanacions generals i les necessitats personals) perquè recomaneu aquest menú per la festa.

Quin menjar i quines begudes hi haurà?

Nombre d'assistents a la festa:			Components del menjar a evitar per necessitats personals
Recomanacions generals per escollir menjar més saludable			
Nom del menjar	Quantitat, pes o volum	Preu unitat / o per unitat de pes o volum	El recomanem perquè... (característiques vistes a l'etiqueta o envàs, gust , altres propietats,...)
Nom de la beguda		Preu per unitat o per unitat de volum	El recomanem perquè... (característiques vistes a l'etiqueta o envàs, gust, altres propietats,...)
Aigua			<i>No conté sucres ni additius, és el millor per fer passar la set...</i>
Caldrà afegir a les despeses el material que us pugui fer falta: gots, tovallons, etc.			
Material:		preu:	
Total despeses:		Preu per persona:	

Un estudi conclou que la reducció del sucre en els refrescos reduiria la diabetis i l'obesitat

Resum dels diaris del 6 de gener de 2016

Reduir el sucre en els refrescos i suc de fruita en un 40% podria reduir en cinc anys 300.000 casos de diabetis i el sobrepès o obesitat de 1,5 milions de persones al Regne Unit. L'estudi s'ha publicat recentment a la revista especialitzada *Lancet of Diabetes and Endocrinology*¹ i s'ha elaborat a partir de les dades del govern i de l'associació de fabricants de begudes refrescants. Els autors, el professor Graham

MacGregor i els seus col·legues de la Universitat Queen Mary de Londres, han calculat la reducció d'energia ingerida i la reducció resultant de pes en les persones si disminuís el contingut de sucre de les begudes. L'informe calcula que la caiguda del 40% en el sucre en cinc anys, portaria una reducció mitjana en el pes corporal



de 1,2 kg per cada adult, és a dir, que al Regne Unit, al voltant de mig milió d'adults ja no tindrien sobrepès i un milió no seria obès. Això també reduiria els casos de diabetis del tipus 2 en els propers 20 anys. Si el canvi en el contingut de sucre en les begudes es fes gradualment durant 5 anys, probablement no canviarien els hàbits de compra dels consumidors, van argumentar els autors: *L'estratègia que proposem és una forma innovadora i pràctica per reduir gradualment el consum d'energia a partir del sucre afegit a les begudes. Igualment, un impost sobre les begudes ensucrades tindria encara un efecte més important.*

¹ <http://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587%2815%2900477-5/abstract>

5. Per acabar

- Quina pregunta t'ha resultat més difícil? Per què?
- Del que has après amb aquesta activitat, què et pot servir a partir d'ara?

De la teva producció es valorarà:

- La completesa i la coherència (que donis resposta a totes les qüestions i que et centris en el que se't demana).
- Saber argumentar perquè, ateses les necessitats alimentàries de tota la classe, has decidit quin menjar i quines begudes es consumiran a la festa.
- L'expressió i el vocabulari utilitzat (escriu frases completes i coherents que qualsevol persona que ho llegeixi pugui entendre).