



**SAPER** (e)  
**CONSUMARE**

LET'S READ THE LABEL

SECONDARIA DI I GRADO  
CLASSE II C  
MOIANO

# Croissant ingredients

## CROISSANT SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI, CON EDULCORANTI - PRODOTTO DA FORNO A LIEVITAZIONE NATURALE. CONTIENE NATURALMENTE ZUCCHERI.

Ingredienti: farina di **frumento**, oli e grassi vegetali (palma, girasole), tuorlo d'uovo da galline allevate a terra (6,4%), edulcoranti: sciroppo di maltitolo, maltitolo; lievito madre (4,2%) (farina di **frumento**, acqua), stabilizzanti: sciroppo di sorbitolo; farina di **frumento** maltato, estratto di malto (**orzo**), emulsionanti: mono- e digliceridi degli acidi grassi; lievito di birra, **latte** scremato in polvere, aromi, sale, proteine del **latte**, fibra di agrumi, farina d'**orzo** maltato. Può contenere **soia**, **frutta a guscio**, **senape**. Conservare in luogo asciutto e lontano da fonti di calore.



ingredients: wheat flour, vegetable oils and fats (palm, sunflower), egg yolk from farmed hens ground (6.4%), sweeteners: maltitol syrup, maltitol; mother yeast (4.2%) (wheat flour water), stabilizers: sorbitol syrup, malted wheat flour malt extract (barley), diglyceride emulsifiers of fatty acids; brewer's yeast, skimmed milk powder, flavorings: salt, milk protein, citrus fiber, malted barley flour. May contain soy, nuts and mustard.

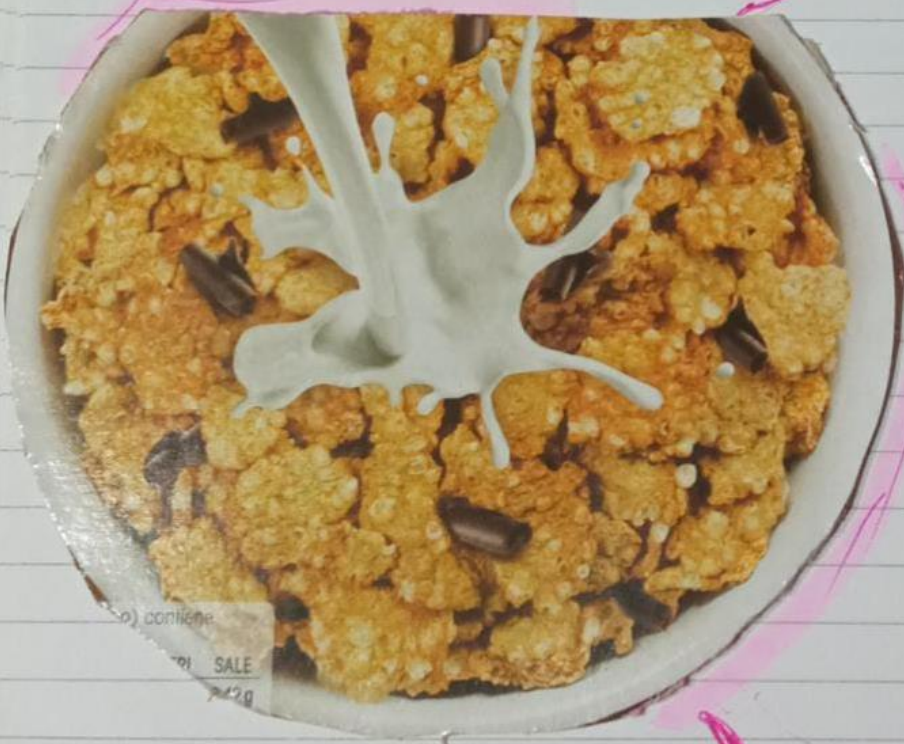


# CHOCOLATE CEREAL

## INGREDIENTS

- dark chocolate,
- whole wheat
- barley
- milk
- salt
- wheat starch

CIOCCOLATO  
SPECIAL  
FLAKES



CORN FLAKES  
SPECIAL FLAKES  
FRUTTI ROSSI SPECIAL FLAKES  
CIOCCOLATO SPECIAL FLAKES  
MUESLI ALLA FRUTTA  
MUESLI UVETTA E NOCCIOLE  
MUESLI CIOCCOLATO

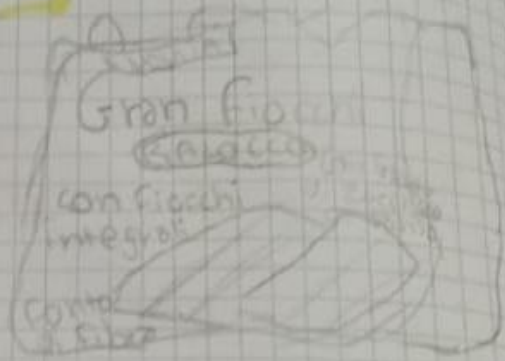
FOR A  
HEALTHY  
BREAKFAST

# Healthy Eating

ee

ee

RICOTTI FROLLINI CON FIOCCHI DI CERVALI INTEGRALI Per prodotti fatti di momento: mix di fiocchi di cereali 21.2% (ovino e orzo) 25% - frumento integrale 25% - farro integrale 25% - mais 25% - oli e grassi vegetali girasole, palma, mais, soia, colza - uova fresche - zucchero di canna 3.5% - latte fresco pastorizzato alla 1.8% - agenti lievitanti carbonato acido di ammonio, con borato acido di sodio, sale - aromi. Da galleggianti alluvati. Può contenere frutta a guscio, sesame e soia.



ee

ee



## FROLLINI COOKIES WITH WHOLEMEAL CEREAL

Ingredients: wheat flour - mix of cereal flakes 21.2% (ovino e orzo) 25% - whole w

- wheat 25% - whole spelled: 25% w/m 25%

- cereals - vegetable oils and fats sun

- flowers, palm, corn, soy, wheat - fresh

- eggs some sugar 3.5% - high quality pasteurized fresh milk raising agents

ammonium hydrogen carbonate, sodium

"From free-range hens. May contain nuts, mustard and soy.

ee



# RISE CRUMPLES



HEALTHY

EATING

## INGREDIENTS

Cereal flour 68% (of which 24% soft wheat D), barley, malt sugar, salt, corn starch, glucose syrup, natural lemon limon flavoured. Made in South Tyrol-Italy.

ALLERGENIC/CONTAINS GLUTEN. May contain traces of fruit and nuts, wheat and soy.

# Crema alle nocciole

## NUTZOCREAM



## INGREDIENTS

CREMA SPALMABILE ALLE NOCCIOLE E CACAO.  
SENZA GLUTINE.

**Ingredienti:** Zucchero, olio di palma, nocciole (13%), cacao magro in polvere (7,5%), latte scremato in polvere, siero di latte in polvere, lattosio, emulsionante; lecitine (soia), aromi. Può contenere altra frutta al guscio.

Gli ingredienti evidenziati in grassetto possono provocare allergie o intolleranze.

**Conservazione:** Conserva questo prodotto in luogo fresco e asciutto, al riparo da luce e fonti di calore.

[servizioclienti@pampanorama.it](mailto:servizioclienti@pampanorama.it)

Da consumarsi preferibilmente entro il: vedi tappo.

SUGAR, PALM OIL

HAZEL NUTS, COCOA  
SKIMMED MILK, LACTOSE  
EMULSIFIER, SODIUM  
AROMA,



# HEARTBEAT...



**MOLINO BIANCO**  
WHIT COCOA AND CHOCOLATE



WITHOUT PALM OIL

350g e

NUTRIENTS:  
POWER - 182KJ  
FAT - 1,8g  
FIBERS - 0,4g  
PROTEIN - 0,7g  
SALT - 0,06g

## INGREDIENTS

100% ITALIAN  
FRESH MILK  
COCOA  
DARK CHOCOLATE  
FLOUR, SUGAR,  
WHEAT STARCH,  
AROMAS

# THE GOOD YOU  
DONT SEE



# Big Babol

SOFT CHEWING GUM WITH FRUIT  
JUICE - GLUTEN FREE



## INGREDIENTS

~ SUGAR

~ GUM BASE

~ GLUCOSE SYRUP

~ FRUIT JUICE

(strawberry)  
(3%)

~ STABILIZERS ~

• SORBITOR SYRUP

• GLYCEROL

- FLAVORINGS

- EMULSIFIER:

LECTHINS (SOJA)

- COLOURING:

○ CARYNE

○ ANTIOXIDANT



# COOKIES

## OREO INGREDIENTS

- WHEAT FLOUR
- Sugar
- Rapeseed oil
- Skimmed cocoa powder 4.3%
- wheat starch
- Glucose
- yeast



## MACINE INGREDIENTS

- WHEAT FLOUR
- Sugar
- di
- wheat starch
- egg
- Butter
- cream
- salt
- 1 onsid it



IDEAL FOR A  
BREAKFAST FULL  
OF  
ENERGY



# TRANCINO

## INGREDIENTS

SUGAR, WHEAT FLOUR, FRESH EGGS,  
WATER, GLUCOSE - FRUCTOSE SYRUP,  
COCOA BUTTER, FRESH MILK  
PASTEURIZED, GLUCOSE SYRUP.





# PACKET OF TARALLI

irresistibili anelli di pasta fragrante da servire come aperitivo o da portare sempre con te per uno snack fuori orario

IRRESISTIBLE RINGS OF FRAGRANT PASTA TO SERVE AS AN APERITIF OR TO ALWAYS CARRY WITH YOU FOR A SNACK AFTER HOURS.

INGREDIENTI  
Farina di grano tenero tipo "0", olio d'oliva, olio extra vergine di oliva 5%, vino bianco, sale, antiossidante: estratto di rosmarino. Può contenere soia, semi di sesamo e senape.

## CONSERVAZIONE

Conservare in luogo fresco e asciutto, al riparo da fonti di calore e luce.

## INGREDIENTS

TYPE "0" SOFT WHEAT FLOUR  
OLIVE OIL 5%, EXTRA VIRGIN  
OLIVE OIL WHITE WINE  
ANTIOXIDANT SALT ROSEMARY  
EXTRACT MAY CONTAIN SOY  
SESAME SEEDS AND MUSTARD.

## STORAGE

STORE IN A COOL DRY PLACE AWAY FROM HEAT AND LIGHT SOURCES.







INGREDIENTS: WHEAT FLOUR  
 95g, VEGETABLE OILS  
 (SUNFLOWER, CORN AND SOY)  
 SALT 2.1g, MALTY  
 AND LOW PART EXTRACT  
 ADJUST MODULATION:  
 SONDIVA + J DROGEN  
 CARBONATE, PARTO  
 BARLEY FLOUR SEIST  
 NONFEN (WITORT) 0,5g  
 SEIST. PER 100G OF  
 FINISHED PRODUCT  
 MAY CONTAIN TRACES  
 OF NUTS, MILK, ALST AND  
 SOY AND LEGS. TO  
 BEST PRESERVE THE  
 PRODUCT, IT IS RECOMMENDED  
 TO STORE IT IN COOL  
 DRY PLACE.



**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI**

VALORI MEDI	Per 100 g	Per porzione (25 g)	%AR* per porzione
ENERGIA	1845 kJ 439 kcal	461 kJ 110 kcal	6% 6%
GRASSI di cui acidi grassi saturi	13 g 1,6 g	3,3 g 0,4 g	5% 2%
CARBOIDRATI di cui zuccheri	66 g 2,5 g	17 g 0,6 g	7% 1%
FIBRE	4,8 g	1,2 g	-
PROTEINE	10 g	2,5 g	5%
SALE	2,250 g	0,563 g	9%

\*AR = assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)





**Navighiamo in un mondo... sostenibile**

**EDUCAZIONE CIVICA CLASSI SECONDE - SAPER CONSUMARE**

**QUESTIONARIO "Non c'è spazio per gli sprechi"**

**DOMANDE SULL'ORGANIZZAZIONE DELLA SPESA**

1. Quando fai spesa, usi una lista per prendere quello che ti serve?  NO  SI  
Perché?
2. La tua spesa di frutta e verdura tiene conto della stagionalità dei prodotti? NO  SI  
Perché?
3. Cerchi di comprare prodotti a Km 0 o comunque di produttori non troppo lontani? NO  SI  
Perché?
4. Cerchi di comprare prodotti con pochi imballaggi o comunque non di plastica?  NO  SI  
Perché?
5. Fai attenzione alle date di scadenza dei prodotti che compri? NO  SI  
Perché?
6. Se frutta e verdura non sono perfetti, li compri lo stesso? NO  SI  
Perché?

**DOMANDE SULL'USO DEL CIBO**

7. Se non consumi tutto il cibo acquistato, cerchi ricette per riutilizzare ciò che avanza? NO  SI  
Perché?
8. Quale metodo usi di preferenza per mantenere il cibo comprato in eccedenza?  
Refrigerazione  Surgelamento  Essiccazione/sottovuoto
9. Nell'ultima settimana ti è capitato di dover buttare via del cibo scaduto o avariato?  NO  SI  
Quante volte?
10. Se non riutilizzi il cibo avanzato, lo differenzi nell'umido o fai il compostaggio? NO  SI  
Perché?

**DOMANDE SULLA CONOSCENZA DI INIZIATIVE ANTISPRECO**

11. Conosci l'esistenza di progetti antispreco alimentare?  NO  SI  
Quali?
12. Sapendo che esiste una rete per il riutilizzo del cibo in eccedenza, avresti voglia di parteciparvi? NO  SI

1) NO NON LA USO PERCHÉ DI MOLTO  
COSA C'È E COSA NON C'È E SE LA USO  
LA USO SOLO TALORA NON C'È PIÙ NIENTE

2) SI PERCHÉ SE TIPO UNA ALCUNA  
LA CORPO IN LAVORO PUÒ ESSERE PIENA  
DI SEGN O PUÒ ANCHE ESSERE PANCIA

3) SI PERCHÉ SE PER ESEMPIO CORPO  
L'INSAZIA APPENA NAZIONALE E SICURO  
CHE È BUONA ED È PRESENT

4) SI PERCHÉ LA PLASTICA INQUINA  
TANTO

5) SI PERCHÉ SE PER ESEMPIO IL PAESE  
DI BISOGNI È IN OFFERTA PUÒ ESSERE  
CHÉ SCAOLA A BENE O PUNO PUÒ ESSERE  
GIÀ SCAUTO ED IL PRODOTTO NON È BUONO

6) NO NON LI CORPIMENTI PERCHÉ POSSONO  
ESSERE NON BUONI

7) PERCHÉ CI SONO BAMBINI CHE NON FANNO  
IL CIBO

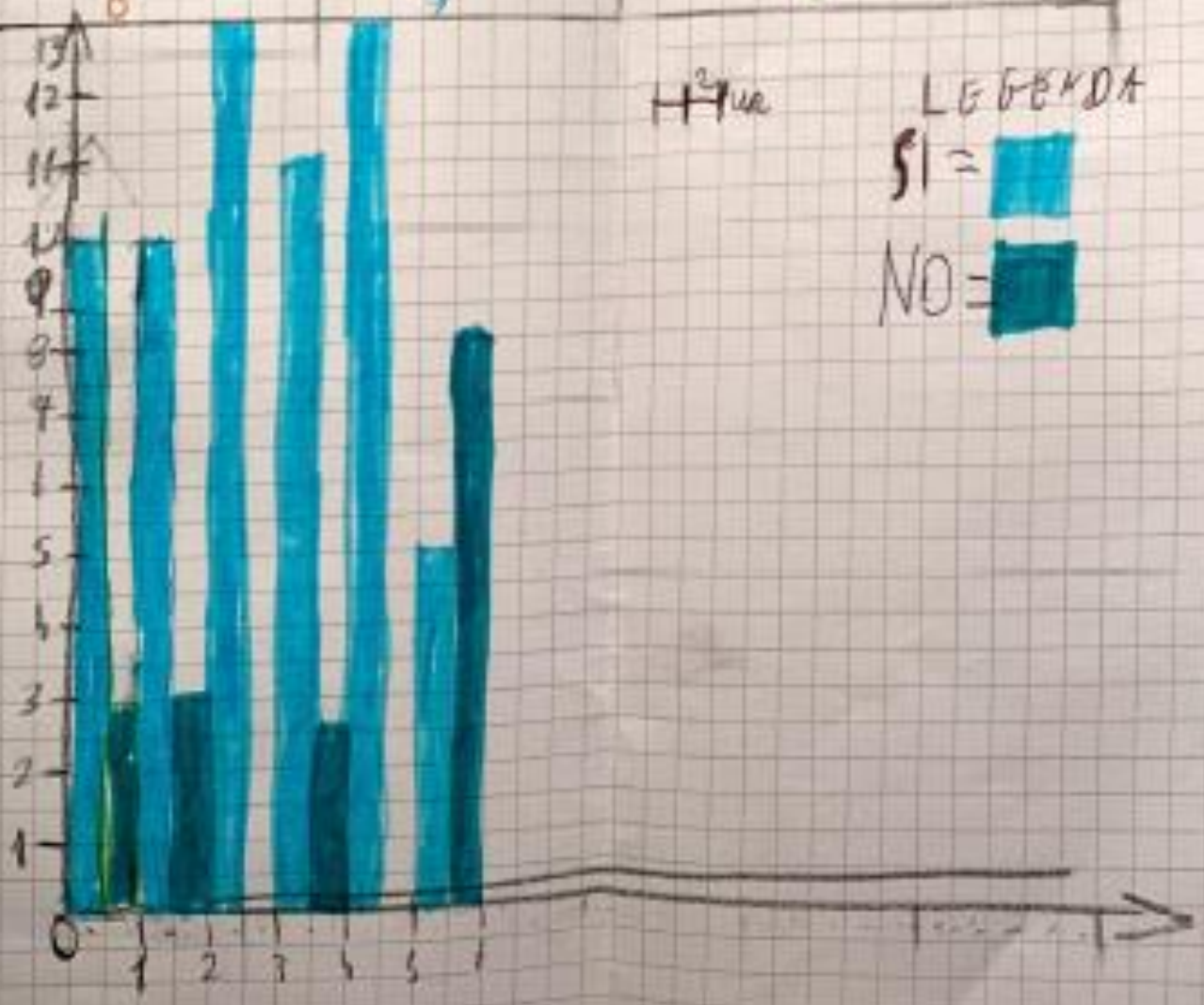
10) PERCHÉ NON FACILIO IL CONSTATO

11) NO SÌ NO



TABELLA E GRAFICO DEL QUESTIONARIO  
 NON C'È SPAZIO PER GLI SPRECHI

DOMANDE	SI	NO
1	10	3
2	10	3
3	13	0
4	14	2
5	13	0
6	5	8





**Navighiamo in un mondo... sostenibile**

**EDUCAZIONE CIVICA CLASSI SECONDE - SAPER CONSUMARE**

**QUESTIONARIO "Non c'è spazio per gli sprechi"**

**DOMANDE SULL'ORGANIZZAZIONE DELLA SPESA**

1. Quando fai spesa, usi una lista per prendere quello che ti serve?  
Perché?  NO  SI
2. La tua spesa di frutta e verdura tiene conto della stagionalità dei prodotti?  
Perché? NO
3. Cerchi di comprare prodotti a Km 0 o comunque di produttori non troppo lontani?  
Perché? NO
4. Cerchi di comprare prodotti con pochi imballaggi o comunque non di plastica?  
Perché? NO
5. Fai attenzione alle date di scadenza dei prodotti che compri?  
Perché? NO
6. Se frutta e verdura non sono perfetti, li compri lo stesso?  
Perché?  NO  SI

**DOMANDE SULL'USO DEL CIBO**

7. Se non consumi tutto il cibo acquistato, cerchi ricette per riutilizzare ciò che avanza?  
Perché?  NO  SI  
CI SONO BAMBINI CHE NON LO HANNO
8. Quale metodo usi di preferenza per mantenere il cibo comprato in eccedenza?  
Refrigerazione  Surgelamento  Essiccazione/sottovuoto
9. Nell'ultima settimana ti è capitato di dover buttare via del cibo scaduto o avariato?  
Quante volte?  NO  SI
10. Se non riutilizzi il cibo avanzato, lo differenzi nell'umido o fai il compostaggio?  
Perché?  NO  SI  
PERCHE' NON FACCI IL COMPOSTAGGIO

**DOMANDE SULLA CONOSCENZA DI INIZIATIVE ANTISPRECO**

11. Conosci l'esistenza di progetti antispreco alimentare?  
Quali?  NO  SI  
NESSUNO
12. Sapendo che esiste una rete per il riutilizzo del cibo in eccedenza, avresti voglia di parteciparvi?  
 NO



1) NO NON LA USO PERCHÉ MI RIGORDO  
COSA C'È E COSA NON C'È E SE LA USO  
LA USO SOLO PALTANO NON USO MAI PIÙ

2) SÌ PERCHÉ SE TIPO UNA ANGIOMA  
LA CORNO IN LUNGO PUÒ ESSERE PIENA  
DI BANI O PUÒ ANCHE ESSERE PANCIA

3) SÌ PERCHÉ SE PER ESERPIO CORNO  
L'INSELA APPAR NATURALI È SICURO  
CHE È BUONA ED È PROSA

4) SÌ PERCHÉ LA PLASTICA INQUILA  
TANTO

5) SÌ PERCHÉ SE PER ESERPIO IL PREZZO  
DI BISOGNI È IN OFFERTA PUÒ ESSERE  
CHE SIANO A BENE O PULI PUÒ ESSERE  
GIÀ SCAUTO ED IL PRODOTTO NON È BUONO

6) SÌ NON LI QUAPRIMI PERCHÉ POSSONO  
ESSERE NON BUONI

7) PERCHÉ CI SONO BAMBINI CHE NON STANNO  
IL CIBO

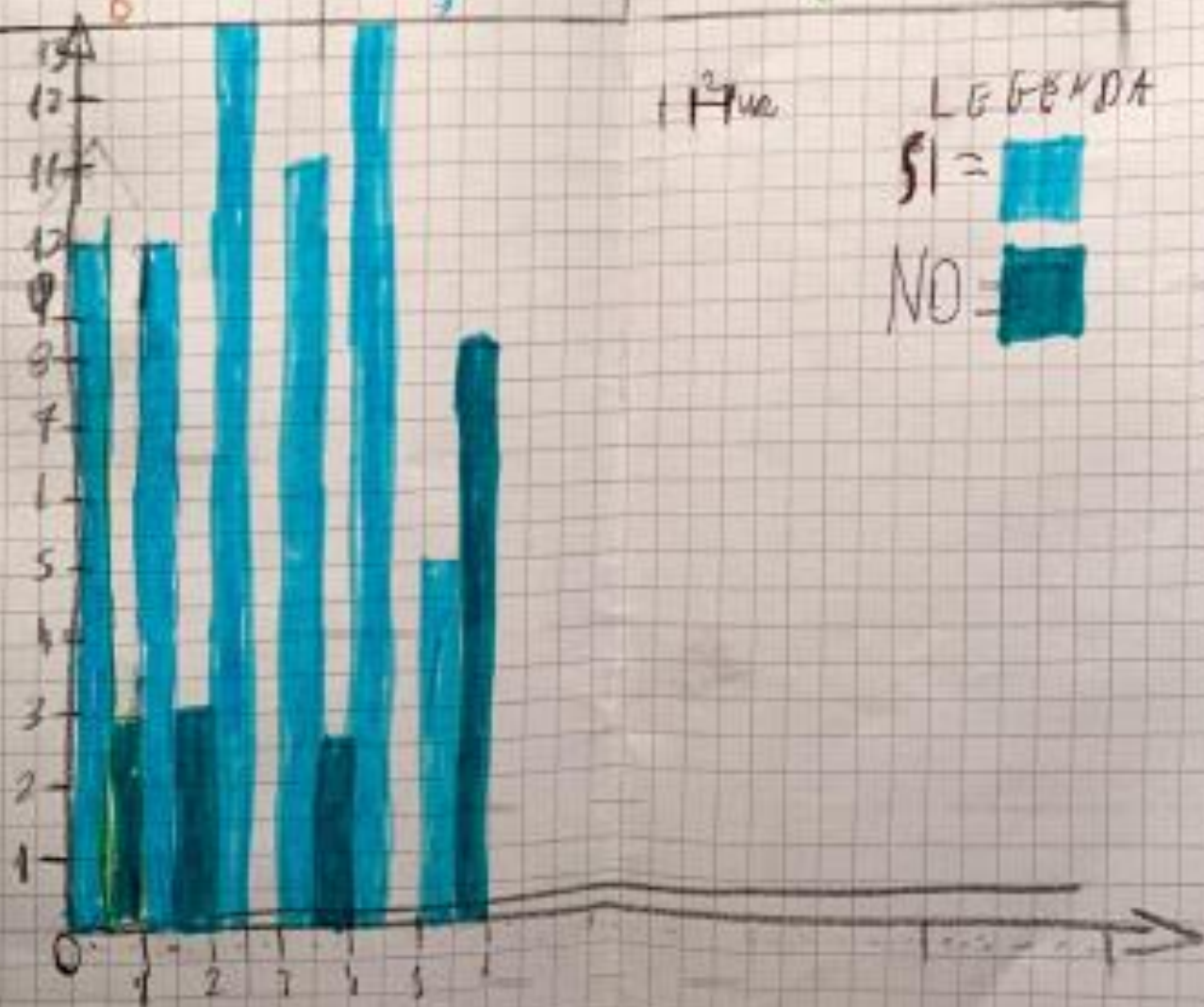
10) PERCHÉ NON FACILIO IL CONPOSTAGGIO

11) NO SÌ NO

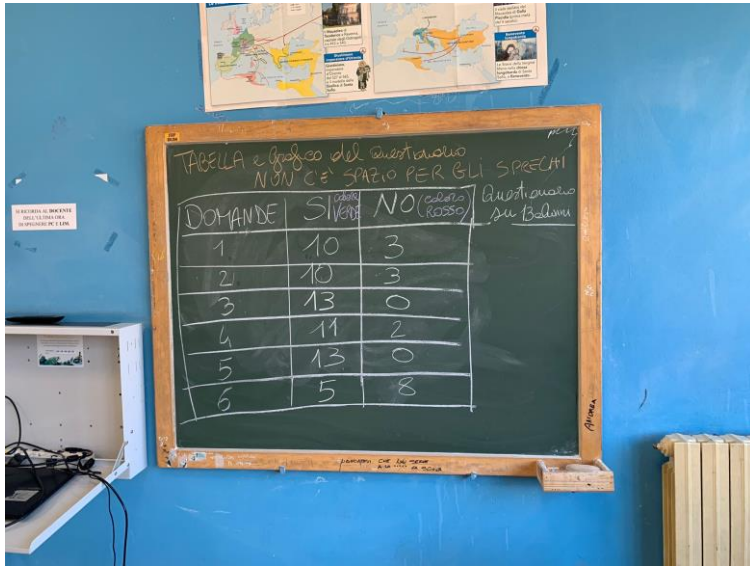
# TABELLA E GRAFICO DEL QUESTIONARIO

NON C'È SPAZIO PER GLI SPUNTATI

DOMANDE	SI	NO
1	10	3
2	10	3
3	13	0
4	11	2
5	13	0
6	5	8







X TABELLA  
QUESTIONARIO Su Bologna

DOMANDE	SI (VERDE)	NO (ROSSO)
1	4	9
2	12	1
3	11	2
4	8	5
5	13	0
6	9	4

