

The Walt Disney Company - Tabelle Nutrizionali

EUROPA, MEDIO ORIENTE E AFRICA

Nel 2006 Disney è stata la prima Media Company ad aver adottato delle linee guida nutrizionali per limitare l'assunzione di grassi, grassi saturi, zuccheri e sale nei prodotti a licenza su cui compaiono i Personaggi, con lo scopo di promuovere stili di vita più salutari.

Le Tabelle Nutrizionali sono state realizzate con l'aiuto di nutrizionisti esperti e costruite sulla base di ricerche scientifiche e fonti accreditate.

I criteri di valutazione dei singoli alimenti e dei pasti si basano su quanto segue:

CONTRIBUISCONO A UNA DIETA NUTRIENTE?

— Sono presenti frutta, verdura, cereali integrali, latticini a basso contenuto di grassi, o proteine magre?

INCORAGGIANO PORZIONI APPROPRIATE PER UN BAMBINO?

— Valutazione delle calorie

LIMITANO DEI "NUTRIENTI" CHE DOVREBBERO ESSERE RIDOTTI O EVITATI?

— sodio, zucchero, grassi saturi, grassi trans

GRUPPI DI ALIMENTI APPROVATI:

Frutta e verdura – tutte.

Latticini a basso contenuto di grasso – latte, yogurt e formaggi

Cereali integrali – pasta, pane e riso integrale, quinoa e orzo

Proteine magre – carne magra, pollame, pesce, fagioli, uova, frutta secca e semi

The Walt Disney Company - Tabelle Nutrizionali

EUROPA, MEDIO ORIENTE E AFRICA

CATEGORIA	PASTI COMPLETI	PIATTI PRINCIPALI	CONTORNI (legumi, verdure cotte/precotte)	CONTORNI (pasta, riso, pane)	CONTORNI (crocchette, polpette, congeolate)	CARNI COTTE, CONSERVATE E AFFETTATI	CARNI CRUDE E COTTE	CEREALIDA COLAZIONE	PANE IN CASSETTA	ZUPPE & PASSATI	FORMAGGI	YOGURT & LATTICINI	LATTE	BEVANDE A BASE LATTIE SOSTITUTIVI	BEVANDE A BASE DI ACQUA	SUCCHI A BASE DI FRUTTA/VERDURA	NETTARI	PASTATINE	FRUTTA SECCA & SEMI	SNACK A BASE DI FRUTTA	SNACK SALATI A BASE DI CEREALI	SNACK DOLCI A BASE DI CEREALI	MINI PASTI
PORZIONI	Massimo per pasto	Per porzione	Per porzione	Per porzione	Per porzione	Per porzione	Per porzione	Per porzione (max. 30 g)	2 fette	Per porzione	Per porzione	200 g (disproporzionali)	-	Per porzione (max. 250 ml)	Per porzione/ contenitore	Per porzione (max. 250 ml)	Per porzione (max. 250 ml)	Per porzione	Per porzione	Per porzione	Per porzione	Per porzione	
CALORIE	≤ 600 kcal	≤ 350 kcal	≤ 170 kcal	≤ 340 kcal	≤ 250 kcal	≤ 80 kcal	≤ 240 kcal	≤ 130 kcal	≤ 150 kcal	≤ 170 kcal	Pasta Molle: ≤ 130 kcal Pasta Dura: ≤ 85 kcal	≤ 100 kcal per 100 g ≤ 170 kcal max per porzione	-	≤ 170 kcal	≤ 20 kcal	≤ 140 kcal	≤ 130 kcal	≤ 150 kcal	170 kcal	≤ 100 kcal	≤ 150 kcal	≤ 150 kcal	≤ 250 kcal
GRASSI TOTALI (G)	≤ 3,9 g per 100 kcal (≤ 35% delle kcal)	≤ 3,3 g per 100 kcal (≤ 35% delle kcal)	≤ 3,9 g per 100 kcal (≤ 30% delle kcal)	≤ 3,3 g per 100 kcal (≤ 30% delle kcal)	≤ 3,9 g per 100 kcal (≤ 30% delle kcal)	≤ 15% per peso	≤ 15% per peso	-	-	≤ 3,9 g per 100 kcal (≤ 35% delle kcal)	-	litro, scremato o parzialmente scremato è permesso	-	≤ 2%	-	-	-	≤ 3,9 g per 100 kcal (≤ 35% delle kcal)	-	-	-	-	-
GRASSI SATURI (G)	≤ 1,1 g per 100 kcal (≤ 10% delle kcal)	≤ 1,1 g per 100 kcal (≤ 10% delle kcal)	≤ 1,1 g per 100 kcal (≤ 10% delle kcal)	≤ 1,1 g per 100 kcal (≤ 10% delle kcal)	≤ 1,1 g per 100 kcal (≤ 10% delle kcal)	-	-	≤ 1,1 g per 100 kcal (≤ 10% delle kcal)	≤ 1,1 g per 100 kcal (≤ 10% delle kcal)	≤ 1,1 g per 100 kcal (≤ 10% delle kcal)	-	≤ 2 g per 100 g; ≤ 4 g max	Naturalmente presenti	-	-	-	-	≤ 1,1 g per 100 kcal (≤ 10% delle kcal)	≤ 3 g	≤ 1,5 g per 100 g	≤ 1,1 g per 100 kcal (≤ 10% delle kcal)	≤ 5 g per 100 g	
GRASSI TRANS (G)	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
ZUCCHERI TOTALI (G)	-	-	≤ 15 g per 100 g	≤ 5 g per 100 g	≤ 2,5 g per 100 kcal (≤ 10% delle kcal)	-	-	≤ 9 g	≤ 5 g	≤ 12 g	≤ 3 g	≤ 13,5 g per 100 ml; ≤ 27 g max	-	≤ 13,5 g per 100 ml; ≤ 27 g max	≤ 5 g	-	Senza dolcificanti artificiali	≤ 6,25 g per 100 kcal (≤ 25% delle kcal)	-	-	≤ 6,25 g per 100 kcal (≤ 25% delle kcal)	≤ 6,25 g per 100 kcal (≤ 25% delle kcal)	≤ 7,5 g per 100 g
ZUCCHERI AGGIUNTI (G)	≤ 2,5 g per 100 kcal (≤ 10% delle kcal)	≤ 600 mg	≤ 300 mg per 100 g	≤ 350 mg per 100 g	≤ 680 mg	≤ 240 mg max	≤ 350 mg max	≤ 135 mg	≤ 250 mg	≤ 600 mg	≤ 240 mg	-	-	-	-	Senza zuccheri aggiunti	-	-	≤ 2,5 g per 100 kcal (≤ 10% delle kcal)	-	-	-	≤ 400 mg
SODIO (MG)	≤ 740 mg	≤ 600 mg	≤ 300 mg per 100 g	≤ 350 mg per 100 g	≤ 680 mg	≤ 240 mg max	≤ 350 mg max	≤ 135 mg	≤ 250 mg	≤ 600 mg	≤ 240 mg	-	-	-	-	Succo di frutta: NO Succo di verdure: ≤ 190 mg	Nessuna aggiunta	≤ 200 mg per 30 g	≤ 200 mg	≤ 270 mg	≤ 135 mg	≤ 400 mg	
SALE (G)	≤ 1,9 g	≤ 1,5 g	≤ 0,8 g per 100 g	≤ 0,9 g per 100 g	≤ 1,7 g	≤ 0,6 g max	≤ 0,9 g max	≤ 0,3 g	≤ 0,6 g	≤ 1,5 g	≤ 0,6 g	-	-	-	Succo di frutta: NO Succo di verdure: ≤ 0,48 g	Nessuna aggiunta	≤ 0,5 g per 30 g	≤ 0,5 g	≤ 0,68 g	≤ 0,3 g	≤ 0,3 g	≤ 1 g	

Appendice

EUROPA, MEDIO ORIENTE E AFRICA

LATTE, FORMAGGI E ALTRI LATTICINI:

Yogurt e altri latticini: Sono da preferirsi prodotti a basso contenuto di grassi. Aromi, coloranti e dolcificanti naturali sono da preferirsi a quelli artificiali.

Latte/bevande a base latte e sostitutivi:

bevande a base di latte e non, includono latte aromatizzato, frullati, bevande a base di soia e riso. Tutte le tipologie di latte sono consentite. Il latte aromatizzato deve invece contenere al massimo il 2% di grassi provenienti dal latte, o meno. Caffeina e altri stimolanti non sono ammessi. Sono ammessi dolcificanti calorici e non calorici. I grassi saturi presenti nei sostitutivi del latte – come ad esempio bevande a base di soia e riso – sono limitati a 1.5g o meno per porzione. Aggiunta di vitamina A e D raccomandata. I dolcificanti naturali sono da preferirsi a quelli artificiali.

Formaggi: I formaggi devono essere porzionati. Aromi e coloranti naturali sono da preferirsi a quelli artificiali.

PASTI COMPLETI, PIATTI PRINCIPALI E CONTORNI:

Tutti i pasti e contorni: Per tutte le categorie sopra citate si raccomanda la presenza di fibre. Sono inoltre da preferirsi coloranti, aromi e dolcificanti naturali rispetto a quelli artificiali.

Pasti completi: Un pasto completo include un piatto principale, un contorno, una bevanda e un dessert se presente.

Mini pasti: I mini pasti sono snack più grandi consumati tra un pasto e l'altro. Includono 2 o più gruppi alimentari.

Piatti principali: I piatti principali sono comunemente identificati come componenti centrali del pasto. Devono essere chiaramente riconducibili alla colazione, al pranzo o alla cena. Devono includere 2 o più gruppi alimentari. Se sono presenti prodotti confezionati che constano di più prodotti, ognuno di questi deve essere conforme alle Tabelle Nutrizionali di riferimento.

Zuppe e passati: Si applica a tutte le zuppe e ai passati. Passati di verdura, amidi integrali e fibre sono raccomandati.

CEREALI E PANE IN CASSETTA:

Cereali da colazione: Cereali integrali sono da preferirsi. Si incoraggia l'utilizzo di cereali con frutta disidratata non zuccherata.

Pane in cassetta: Il 1° ingrediente deve essere un cereale integrale. Per gli altri tipi di pane riferirsi alla categoria Contorni. Si raccomanda l'aggiunta di fibre.

CARNE, POLLAME, PESCE E SOIA:

La carne magra è preferibile. Porzioni più grandi sono ammesse purché non superino il limite consentito dalle linee guida. Proteine vegetali (come ad esempio la soia) sono ammesse per ridurre il contenuto di grassi secondo le normative vigenti. Contenuti più elevati di sodio sono consentiti per questioni di sicurezza alimentare ma comunque non possono eccedere il limite massimo per più del 10%.

Carni cotte, conservate e affettati: Aromi e coloranti naturali sono da preferirsi a quelli artificiali.

Crocchette e polpette confezionate: Si raccomanda impanatura con cereali integrali. Aromi e coloranti naturali sono da preferirsi a quelli artificiali.

Carni crude e cotte: Pesci particolarmente grassi (ad esempio il salmone) possono eccedere il limite di grassi saturi. Condimenti naturali sono da preferirsi.

BEVANDE:

Bevande a base di acqua: Tè e caffè ready to drink non sono ammessi. L'aggiunta di anidride carbonica è consentita. Non è permessa alcuna aggiunta di caffeina e di stimolanti (solo la caffeina naturalmente presente nel cacao se non diversamente specificato).

Aromi, coloranti e dolcificanti naturali sono da preferirsi a quelli artificiali. È raccomandata la dolcificazione attraverso succo di frutta.

Energy Drinks: Non ammessi.

Succhi di frutta/verdura: Non è consentita l'aggiunta di caffeina o di altri stimolanti, fatta eccezione per la caffeina presente naturalmente nel cacao. Aggiunta di anidride carbonica consentita. Dolcificanti calorici e non calorici sono consentiti. Lo zucchero aggiunto è consentito solo per il succo di ribes ma solo per un massimo di 5g per porzione. Si raccomanda la porzionatura. È preferibile un alto contenuto di frutta.

Nettari: Minimo 30% di succo di frutta puro/polpa. Sono da preferirsi prodotti con elevato contenuto di succo. Devono essere una buona fonte di due o più vitamine, minerali e/o fibre (sono raccomandate almeno tre) in conformità alle normative vigenti. Dolcificanti naturali sono consentiti. Non sono permesse aggiunte di caffeina o di altri stimolanti se non quelli presenti naturalmente nel cacao. Non sono ammessi dolcificanti e aromi artificiali.

SNACK:

Dessert continuativi e prodotti confezionati come brownies, frosting, torte, caramelle, cioccolato, creme, budini, ciambelle, gelatine, gelati, piccola pasticceria, non sono ammessi come snack ma come dolci.

Snack dolci a base di cereali: Devono contenere una o più delle seguenti caratteristiche nutrizionali: ≥ 3 g fibre per 100 g, $\geq 15\%$ di cereali integrali per peso, 20% dell'energia proveniente da acidi grassi insaturi.

Snack salati o dolci a base di cereali: Sono preferibili cereali integrali e ingredienti come frutta e verdura. Aromi, coloranti e dolcificanti naturali sono preferibili a quelli artificiali.

Patatine: Aromi, coloranti e dolcificanti naturali sono da preferirsi a quelli artificiali.

Frutta secca e semi: L'aggiunta di zucchero è ammessa solo per mirtilli e ciliegie che richiedono dolcificazione al fine di risultare gradevoli al palato. Esclusivamente questi frutti possono avere sino a 14 g di zuccheri totali per una porzione massima di 40 g.

Snack a base di frutta: Esclusivamente mirtilli, ribes e ciliegie possono contenere zuccheri aggiunti (per questioni di palatabilità). Esclusivamente questi frutti possono avere sino a 14 g di zuccheri totali per una porzione massima di 40 g. Il tetto per le calorie è fissato a 100 kcal per porzione. Aromi, coloranti e dolcificanti naturali sono da preferirsi rispetto a quelli artificiali.