

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)	 CROCCHETTE E POLPETTE CONFEZIONATE	 CARNI COTTE, CONSERVATE E AFFETTATI	 CARNI CRUDE E COTTE	 CEREALI DA COLAZIONE	 PANE IN CASSETTA	 ZUPPE & PASSATI	 FORMAGGI	 YOGURT & LATTICINI	 LATTE	 BEVANDE A BASE LATTE E SOSTITUTIVI	 BEVANDE A BASE DI ACQUA	 SUCCHI A BASE DI FRUTTA/VERDURA	 NETTARI	 PATATINE	 FRUTTA SECCA & SEMI	 SNACK A BASE DI FRUTTA	 SNACK SALATI A BASE DI CEREALI	 SNACK DOLCI A BASE DI CEREALI	 MINI PASTI	 DOLCIUMI	
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 (da proporzionarsi)	-	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	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	≤ 100 kcal	
GRASSI TOTALI (g)	≤ 3.9 g per 100 kcal (≤ 35% delle kcal)	≤ 3.3 g per 100 kcal (≤ 35% 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)	-	-	Intero, 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)	≤ 10 g per 100 g	≤ 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	0 g	
ZUCCHERI TOTALI (g)	-	-	≤ 15 g per 100 g	≤ 5 g per 100 g	≤ 2.5 g per 100 cal (≤ 10% delle kcal)	-	-	≤ 9 g	≤ 5 g	≤ 12 g	≤ 3 g	≤ 13.5 g per 100 g; ≤ 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)	≤ 2.5 g per 100 kcal (≤ 10% delle kcal)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Senza zuccheri aggiunti	-	-	Senza zuccheri aggiunti	-	-	-	
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	≤ 300 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	≤ 0.75 g	≤ 0.68 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.

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.

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.

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.

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.

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.

DOLCIUMI:

Dolciumi disponibili tutto l'anno: Per dolciumi disponibili tutto l'anno si intendono prodotti in cui il primo ingrediente è lo zucchero (ad esempio caramelle, tavolette di cioccolato etc.). Si tratta di prodotti disponibili nei punti vendita in tutti i periodi dell'anno.

La porzione deve essere controllata e deve avere un massimo di 100 kcal.

Dolciumi per occasioni speciali: I prodotti per occasioni speciali sono commercializzati durante un periodo particolare dell'anno e non hanno limiti di Kcal, grassi, grassi saturi, zuccheri e sodio.

Esempi di occasioni speciali: Natale, Pasqua, Halloween, San Valentino, Festa del Papà, Festa della Mamma, Compleanno etc.

I prodotti per occasioni speciali non devono contenere grassi trans aggiunti.