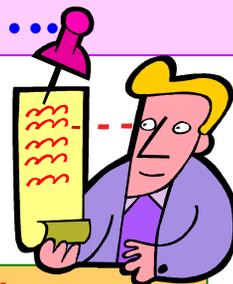


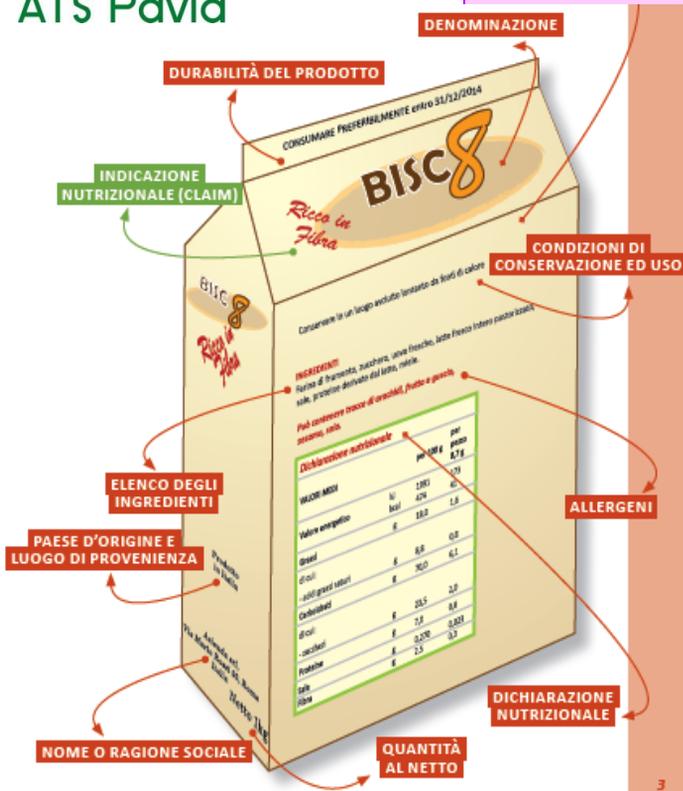
# ETICHETTE LO SAPEVI CHE ....



## Perché è utile leggere l'etichetta?

La lettura delle etichette consente al consumatore di conoscere meglio gli alimenti e acquisire una maggiore consapevolezza sulla loro provenienza e composizione; inoltre ci indica come conservarli e utilizzarli in modo adeguato.

In altre parole, attraverso la lettura delle etichette il consumatore è in grado di scegliere un prodotto più conforme alle proprie esigenze e di fare una migliore valutazione del rapporto qualità/prezzo. (vedi retro)



## Cosa deve riportare l'etichetta?

Le indicazioni obbligatorie delle etichette sono:

- 1) la **denominazione dell'alimento**: la descrizione dell'alimento e il suo stato fisico (es. latte in polvere)
- 2) L'**elenco degli ingredienti**, cioè tutte le sostanze utilizzate nella preparazione e presenti nel prodotto finito, in ordine decrescente in relazione al peso (compresi gli additivi, i conservanti e le sostanze aromatizzanti). Devono essere riportati gli **allergeni** in carattere diverso per evidenziarli. Se sono indicati **oli o grassi vegetali** sarà riportato tra parentesi l'origine specifica ( es. olio di palma). Anche i prodotti sfusi devono riportare obbligatoriamente gli allergeni che troveremo anche sui prodotti somministrati in ristoranti, mense, bar, ecc.
- 3) **Dichiarazione nutrizionale**: valore energetico, grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine, sale.
- 4) **Durabilità del prodotto**: Il **termine minimo di conservazione** che per gli alimenti deperibili diventa **data di scadenza**.
- 5) **Condizioni di conservazione e uso**.
- 6) **Paese d'origine e luogo di provenienza**
- 7) La **quantità netta** del prodotto in grammi o millilitri. Per i prodotti conservati in un liquido deve essere indicato il peso del prodotto sgocciolato.
- 8) **Nome o ragione sociale e indirizzo** del produttore.
- 9) Il **titolo alcolimetrico** per gli alcolici.



## Altre indicazioni che puoi trovare...

- Tra le dichiarazioni nutrizionali possono essere presenti: acidi grassi polinsaturi, acidi grassi monoinsaturi, polioli, amido, fibre, sali minerali e vitamine
- Le **indicazioni nutrizionali e sulla salute** ("claims") sono disciplinate dal Reg 1924/2006. Sono qualunque tipo di indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche dovute all'ENERGIA che apporta o che apporta a tasso ridotto o non apporta; e/o alle SOSTANZE NUTRITIVE O DI ALTRO TIPO che contiene o contiene in proporzioni ridotte o accresciute o non apporta. Es. "A basso contenuto di grassi".





## A cosa serve l'elenco degli ingredienti?

Gli ingredienti, segnalati in ordine decrescente di quantità, ci forniscono le indicazioni principali: L'elenco degli ingredienti è fondamentale per individuare la proporzione e la quantità dei componenti e di conseguenza anche la qualità del prodotto.

Tra questi vengono indicati anche gli **additivi alimentari**, sostanze che vengono aggiunte intenzionalmente ai prodotti alimentari al fine di garantirne la conservazione o allo scopo di conferire particolari caratteristiche agli alimenti (colore, gusto).

La lettera "E" indica che l'additivo in questione è riconosciuto e permesso in tutti i paesi dell'Unione Europea.

## Qualche consiglio da seguire quando scegli un prodotto confezionato.

Meglio evitare o ridurre il consumo dei prodotti contenenti OLI e GRASSI VEGETALI, MARGARINE, ADDITIVI, DOLCIFICANTI. E' preferibile evitare oli e grassi vegetali IDROGENATI in quanto potrebbero contenere acidi grassi "trans" che aumentano il rischio di malattie cardiovascolari.

L'industria alimentare utilizza principalmente olio di palma o cocco, costituiti soprattutto da grassi saturi e maggiormente dannosi per la nostra salute.

✓ Preferire prodotti in cui la presenza di grassi è indicata tra gli ultimi ingredienti in etichetta.

✓ Preferire prodotti con minor contenuto di zuccheri (glucosio, saccarosio, fruttosio, destrosio, ecc.), facendo attenzione alle fonti nascoste tra gli ingredienti quali: sciroppo di glucosio, sciroppo di mais, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, ecc.

✓ Tra due snack scegliere quello con minor contenuto di grassi per porzione o per 100 g. Lo snack, in generale, non deve superare le 100-120 kcalorie.

✓ Tra due prodotti scegli quello in cui i GRASSI SATURI sono presenti in quantità inferiore.

## Ecco alcune indicazioni nutrizionali che ci aiutano a scegliere meglio

### A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi

### SENZA GRASSI

il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100 g o 100 ml

### A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI

il prodotto non supera 1,5 g/100 g per i solidi o 0,75 g/100 ml per i liquidi

### SENZA GRASSI SATURI

la somma degli acidi grassi saturi e acidi grassi trans non supera 0,1 g di grassi saturi per 100 g o 100 ml

### FONTE DI FIBRE

il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal

### AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE

il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100 g o almeno 3 g di fibre per 100 kcal

### A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI

il prodotto contiene non più di 5 g di zuccheri per 100 g per i solidi o 2,5 g di zuccheri per 100 ml per i liquidi

### SENZA ZUCCHERI

il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 g o 100 ml

### SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

il prodotto non contiene zuccheri o ogni altro prodotto utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento li contiene naturalmente si deve riportare sull'etichetta: *"contiene naturalmente zuccheri"*

## ... e le bevande?

E' sempre preferibile assumere acqua o bevande senza zucchero o dolcificanti di sintesi.

E' bene limitare ad un consumo saltuario le bevande dolci, seguendo questi accorgimenti:

- Evitare le bibite tra i cui ingredienti sono presenti zucchero o di additivi non necessari (aromi, coloranti, dolcificanti, ecc.)

- Preferire i succhi di frutta 100% frutta o con la percentuale maggiore di frutta e senza aggiunta di zucchero.