

«Nella giungla delle etichette alimentari»



Di cosa parleremo oggi?

- 1. Il packaging e le etichette alimentari**
- 2. Alcuni consigli per scegliere in modo consapevole**



Leggibilità delle informazioni
Tutte le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile in carattere pari o superiore a 1,2 mm. Nelle confezioni più piccole il carattere deve essere pari o superiore a 0,9 mm.

DURABILITÀ DEL PRODOTTO

DENOMINAZIONE

INDICAZIONE NUTRIZIONALE (CLAIM)

CONDIZIONI DI CONSERVAZIONE ED USO

ELENCO DEGLI INGREDIENTI

PAESE D'ORIGINE E LUOGO DI PROVENIENZA

ALLERGENI

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

NOME O RAGIONE SOCIALE

QUANTITÀ AL NETTO

INGREDIENTI
Farina di frumento, zucchero, uova fresche, latte fresco intero pastorizzato, sale, proteine derivate dal latte, miele.
Può contenere tracce di anacardi, frutta a guscio, sesamo, soia.

Dichiarazione nutrizionale

	per 100 g	per porzione 8,7 g
VALORI MEDIE		
Energia	1095	273
di cui:		
- grassi	474	1,6
- acidi grassi saturi	18,0	0,8
Carboidrati	8,8	6,1
di cui:		
- zuccheri	20,0	2,0
Proteine	20,5	0,6
Sale	1,0	0,023
Fibra	0,270	0,3

Fonte: «Etichettatura degli alimenti. Cosa dobbiamo sapere.» Ministero della Salute, 2021



Approfondiamo



DURABILITÀ DEL PRODOTTO

- Data di scadenza: «da consumarsi entro»

Il prodotto NON DEVE essere consumato oltre questa data!

- Termine Minimo di Conservazione (TMC):
«da consumare preferibilmente entro»

Il prodotto PUÒ essere consumato oltre la data riportata MA può aver subito modifiche organolettiche (es. sapore, odore)



INDICAZIONE NUTRIZIONALE (CLAIM)

- Frase o parola indicante che un alimento ha particolari proprietà nutrizionali benefiche
- Utilizzata dal produttore per valorizzare il prodotto
- Es. «Ricco in fibra», «A basso contenuto di grassi», «Proteico».....



ELENCO DEGLI INGREDIENTI

- Sono tutte le sostanze impiegate nella produzione
- Gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di peso, ovvero dal più presente al meno presente in quantità




Approfondiamo



DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

- Riporta i valori nutrizionali del prodotto riferito a 100g/100ml
- Le indicazioni da riportare obbligatoriamente nella «*tabella nutrizionale*» sono:
 - Valore energetico
 - Grassi Meglio limitare gli alimenti ricchi di grassi saturi (> 5 g per 100 g)
 - Acidi grassi saturi
 - Carboidrati
 - Zuccheri
 - Proteine
 - Sale Meglio limitare gli alimenti ricchi di sale (> 1,5 g per 100 g)





**Qual è la prima cosa che guardate
sulle confezioni dei prodotti
alimentari????**





Quale scegliereste????




VS





Un esempio dai cereali...

aromi artificiali
mas artificiales



INGREDIENTS
(IT) FIOCCHI DI RISO, FRUMENTO INTEGRALE ED ORZO CON AGGIUNTA DI VITAMINE E FERRO.
INGREDIENTI: Riso (47%), **frumento** integrale (37%), zucchero, **orzo** (5%), farina di malto d'**orzo**, sale, estratto di malto d'**orzo**, niacina, ferro, riboflavina, tiamina, vitamina B6, acido folico, vitamina D, vitamina B12.
Per gli allergeni vedi ingredienti in grassetto.
Può contenere glutine da altri cereali, latte.
Da consumarsi preferibilmente entro il: vedi lato superiore.
Conservare in luogo fresco e asciutto.
(ES) COPOS TOSTADOS DE ARROZ, TRIGO INTEGRAL Y CEBADA, ENRIQUECIDOS CON VITAMINAS Y HIERRO.
INGREDIENTES: Arroz (47%), **trigo** integral (37%), azúcar, **cebada** (5%), harina de malta de **cebada**, sal, extracto de malta de **cebada**, niacina, hierro, riboflavina, tiamina, vitamina B6, ácido fólico, vitamina D, vitamina B12.
Para alérgenos ver ingredientes destacados en negrita.
Puede contener gluten de otros cereales, leche.
Consumir preferentemente antes del: ver parte superior.
Conservar en lugar fresco y seco.
(PT) FLOCOS TOSTADOS DE ARROZ, TRIGO INTEGRAL E CEVADA COM VITAMINAS E FERRO.
INGREDIENTES: Arroz (47%), **trigo** integral (37%), açúcar, **cevada** (5%), farinha de malte de **cevada**, sal, extrato de malte de **cevada**, niacina, ferro, riboflavina, tiamina, vitamina B6, ácido fólico, vitamina D, vitamina B12.
Para alérgenos ver ingredientes realçados a negrito.

NUTRITION INFORMATION

	/100g	/30g	%RI*
Energia / Valor energético	1660 kJ 392 kcal	498 kJ 118 kcal	6 %
Grassi / Grasas / Lípidos	1.3 g	0.4 g	1 %
di cui acidi grassi saturi / de las cuales saturados / dos quais saturados	0.3 g	0.1 g	1 %
Carboidrati / Hidratos de carbono	84 g	25 g	10 %
di cui zuccheri / de los cuales azúcares / dos quais açúcares	15 g	4.5 g	5 %
Fibre / Fibra alimentaria / Fibra	6.0 g	1.8 g	
Proteine / Proteínas	8.0 g	2.4 g	5 %
Sale / Sal	0.84 g	0.25 g	4 %

VITAMINE / VITAMINAS / VITAMINAS:

		NRV [^]		NRV [^]
Vitamina D	8.4 µg	168 %	2.5 µg	50 %
Tiamina / Tiamina	1.8 mg	164 %	0.54 mg	50 %
Riboflavina	2.3 mg	164 %	0.69 mg	50 %
Niacina	16 mg	100 %	4.8 mg	30 %
Vitamina B6	1.4 mg	100 %	0.42 mg	30 %
Acido folico / Ácido fólico	334 µg	167 %	100 µg	50 %
Vitamina B12	2.5 µg	100 %	0.75 µg	30 %

MINERALI / MINERALES / MINERAIS:

Ferro / Hierro	14 mg	100 %	4.2 mg	30 %



FIOCCHI DI Avena BIOLOGICI.
INGREDIENTI: fiocchi d'**avena***. (*da agricoltura biologica).
Può contenere frutta a guscio, semi di sesamo, soia, glutine e senape.

DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO IL: vedere la data riportata sul fondo della confezione.

CONSERVAZIONE: conservare in luogo fresco e asciutto, al riparo da fonti di calore.



VALORI NUTRIZIONALI MEDI per 100g di prodotto

ENERGIA	1566kJ / 372kcal
GRASSI	7,0g
di cui Acidi grassi saturi	1,3g
CARBOIDRATI	59g
di cui Zuccheri	1,1g
FIBRE	10g
PROTEINE	13g
SALE	0,0g

ORGANISMO DI CONTROLLO AUTORIZZATO DAL MIPAAF IT BIO 014 AGRICOLTURA UE OPERATORE CONTROLLATO N 7169

Immagine a scopo illustrativo.

350g e

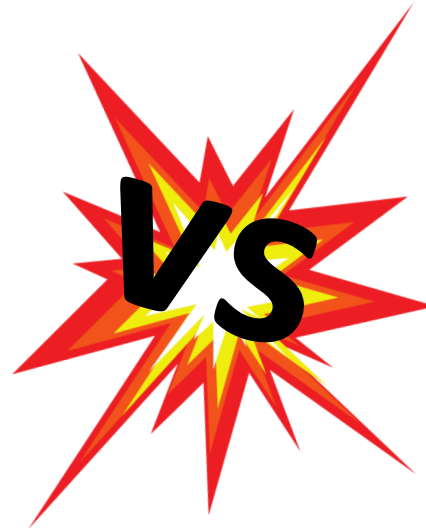


Un esempio dallo yogurt...

YOGURT MAGRO COLATO A RIDOTTO CONTENUTO DI LATTOSIO CON PREPARAZIONE DI CAFFE' E CACAO CON EDULCORANTI

INGREDIENTI: yogurt magro colato a ridotto contenuto di lattosio, preparazione di caffè e cacao 9% (acqua, amido modificato di mais, estratto di caffè 5,5%, succo di limone concentrato, cacao magro in polvere 1%, aromi, addensante: pectina; edulcoranti: sucralosio, acesulfame K). **SENZA GLUTINE.**

Dichiarazione Nutrizionale (Valori medi)	Per 100g	Per vasetto 160 g	%AR*
Energia (kJ/kcal)	230/55	368/88	4
Grassi (g)	0,1	0,2	0
di cui Acidi grassi saturi (g)	0,1	0,2	1
Carboidrati (g)	4,1	6,6	3
di cui Zuccheri (g)	3,1	5,0	6
Proteine (g)	9,4	15,0	30
Sale (g)	0,10	0,16	3



Valori nutrizionali medi per 100 g di prodotto

Energia	247 kJ / 58 kcal
Grassi	0,1 g
di cui acidi grassi saturi	0,0 g
Carboidrati	4,5 g
di cui zuccheri	3,5 g
Proteine	10 g
Sale	0,10 g

YOGURT COLATO MAGRO BIANCO 0% DI GRASSI
Ingredienti: latte scremato, fermenti lattici vivi: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus. Origine del latte: Grecia.



METTIAMO IN PRATICA!

Mettiamo in pratica

Mettiamo in pratica

Mettiamo in pratica

Mettiamo in pratica





GRAZIE PER L'ATTENZIONE !!!



Co-funded by
the European Union

FEAST is co-funded by the European Union's Horizon Europe research and innovation programme under grant agreement number 101060536. Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

UK participant in FEAST (Good Food Oxfordshire) is supported by Innovate UK grant number 10041509 and the Swiss participant in FEAST (FiBL) is supported by the Swiss State Secretariat for Education, Research and Innovation (SERI) under contract number 22.00156.