



# **Io leggo l'etichetta e ... Tu?**

Dipartimento di Prevenzione  
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore Sostituto Dott.ssa Daniela Baldassarri

Dietiste Dott.ssa Barbara Spadacini – Dott.ssa Katia Fasolo

# L'etichetta dei prodotti alimentari è l'insieme di:

- indicazioni sul prodotto
- marchi di fabbrica/di commercio
- immagini o simboli

Queste informazioni sono presenti su:

- imballaggio *oppure*
- dispositivo di chiusura *oppure*
- cartelli, anelli o fascette legati al prodotto *oppure*
- documenti di accompagnamento del prodotto



## L'etichetta può essere considerata la "carta d'identità" di un prodotto ...

Cognome	<b>Di Gallina</b>
Nome	<b>Uovo</b>
nato il	<b>giorno prima</b>
a	<b>Roma</b> (RM)
Cittadinanza	<b>Italiana</b>
Attività	<b>Fattoria Bio</b>
Via	<b>delle uova d'oro</b>
Stato civile	<b>biologico</b>
Professione	<b>alimento bio</b>
CONNOTATI E CONTRASSEGNI ESISTENTI	
Statura	<b>variabile</b>
Cepelli	<b>pelato</b>
Occhio	<b>all'etichetta</b>
Segni particolari	<b>sano, fresco</b>



Saper leggere l'etichetta consente ai consumatori di fare scelte consapevoli e di mantenere un'alimentazione sana ed equilibrata

## **Le finalità dell'etichetta sono:**

**Informare il consumatore sulle caratteristiche del prodotto e sulla sua composizione**



**Consentire al consumatore di scegliere il prodotto che maggiormente risponde alle proprie esigenze**

**Non indurre in errore il consumatore sulle caratteristiche del prodotto alimentare**

L'etichetta deve permettere al consumatore di **accedere facilmente alle informazioni** sul prodotto alimentare in modo:

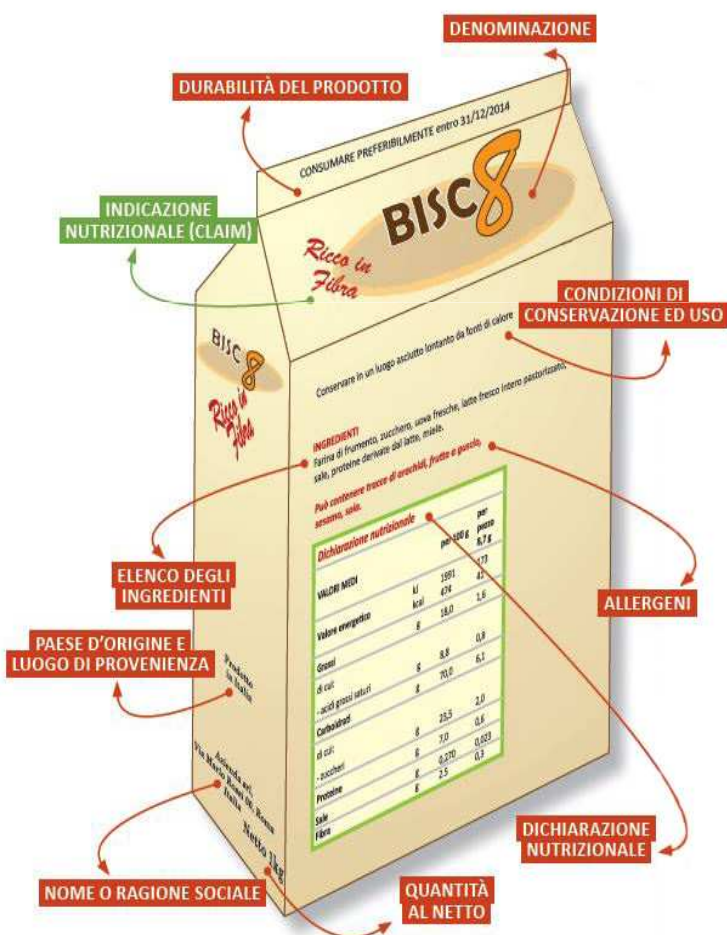
- *chiaro*
- *leggibile*
- *comprensibile*



Non deve:

- *indurre in errore i consumatori*
- *attribuire proprietà di guarigione o di prevenzione di malattie*

# Indicazioni OBBLIGATORIE in etichetta (secondo il reg. UE 1169/11):



- ✓ Denominazione di vendita
- ✓ Elenco degli ingredienti
- ✓ Allergeni
- ✓ Quantità al netto
- ✓ Durabilità del prodotto
- ✓ Condizioni d'uso e di conservazione
- ✓ Paese d'origine o provenienza
- ✓ Lotto di produzione
- ✓ Dichiarazione nutrizionale

# La denominazione di vendita

**NON** può essere un nome di fantasia:  
Es. "Pan di stelle"



**DEVE** fornire una breve descrizione del prodotto  
Es. "Biscotti frollini"

## Biscotti Frollini

Ingredienti: farina di frumento, zucchero, olio di semi di girasole, burro, latte fresco pastorizzato alta qualità 6,0%, cacao 3,6%, cioccolato 3,5% (pasta di cacao, zucchero, burro di cacao, aroma naturale vaniglia, emulsionante: lecitina di soia), granelli di zucchero 2,0%, uova fresche, miele, nocciole 0,8%, agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, carbonato acido d'ammonio, tartrato monopotassico), sale, aromi (latte), albume d'uovo in polvere, amido di mais.

Può contenere tracce di altra frutta a guscio e sesamo.  
Gli ingredienti evidenziati possono provocare reazioni in persone allergiche o intolleranti.

Conservare in luogo fresco ed asciutto.  
I PRODOTTI DI PAN DI STELLE, FATTI SEMPRE E SOLTANTO CON I MIGLIORI INGREDIENTI, SONO: SENZA COLORANTI, SENZA GRASSI IDROGENATI E SENZA ADDITIVI CONSERVANTI.

# La denominazione di vendita

“Nutella”:  
**Nome commerciale**

“crema da spalmare  
alle nocciole e al cacao”:  
**denominazione di  
vendita**





## La denominazione di vendita è importante perché ...

**Identifica un alimento e permette di distinguerlo da altri prodotti simili**

Ha lo scopo di evitare che il consumatore venga indotto in errore



Di fronte a questo prodotto il consumatore potrebbe pensare che si tratti di patatine ...

La denominazione di vendita chiarisce al consumatore che si tratta di "**croccantini di mais al formaggio**" e non di patatine

# Elenco degli ingredienti:

- gli ingredienti sono tutte le sostanze impiegate nella preparazione del prodotto, **compresi gli additivi** (coloranti, conservanti, addensanti, ecc.)
- vengono **elencati in ordine decrescente** di peso (al primo posto quello presente in quantità maggiore e via via fino a quello presente in quantità minore)



## **Ingredienti:**

**Farina di frumento, zucchero, uova, burro, olio di girasole, cacao, aromi, emulsionanti: mono e digliceridi degli acidi grassi, agenti lievitanti, (difosfato disodico, carbonato acido di ammonio), sale**

## Elenco degli ingredienti:



Solitamente, **più corto** è l'elenco degli ingredienti, **migliore è la qualità** del prodotto perché:

- ✓ ci sono meno zuccheri e meno grassi
- ✓ ci sono meno / non ci sono additivi (conservanti, coloranti, ecc.)

# Gli "ALLERGENI"

Sono alimenti o ingredienti che compongono il prodotto, che possono scatenare **REAZIONI ALLERGICHE** o **INTOLLERANZE** in soggetti predisposti

*Devono essere evidenziati utilizzando un carattere diverso per dimensioni, stile o colore*



# ELENCO DEI 14 ALLERGENI ALIMENTARI

## ARACHIDI E DERIVATI

Snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi



## FRUTTA A GUSCIO

Mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan, anacardi e pistacchi



## LATTE E DERIVATI

Ogni prodotto in cui viene usato il latte: yogurt, biscotti, torte, gelato e creme varie



## MOLLUSCHI

Canestrello, cannolicchio, capasanta, cozza, ostrica, patella, vongola, tellina ecc



## PESCE

Prodotti alimentari in cui è presente il pesce, anche se in piccole percentuali



## SESAMO

Semi interi usati per il pane, farine anche se lo contengono in minima percentuale



## SOIA

Prodotti derivati come: latte di soia, tofu, spaghetti di soia e simili



## CROSTACEI

Marini e d'Acqua Dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, e simili



## GLUTINE

Cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati derivati



## LUPINI

Presenti in cibi vegan sottoforma di: arrosti, salamini, farine e similari



## SENAPE

Si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda



## SEDANO

Sia in pezzi che all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali



## ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

Cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, marmellate, funghi secchi, conserve ecc



## UOVA E DERIVATI

Uova e prodotti che le contengono come: maionese, emulsionanti, pasta all'uovo



## Esempio di "ALLERGENI" in un gelato confezionato



**LATTE** fresco intero di alta qualità (18%), acqua, zucchero, oli vegetali (cocco, semi di girasole), farina di **GRANO** tenero, **PANNA** (8%), sciroppo di glucosio-fruttosio, granella di **NOCCIOLE** (3%), sciroppo di glucosio, **LATTE** scremato in polvere o concentrato, cacao magro in polvere, **BURRO** concentrato, emulsionanti (lecitina di girasole, mono- e digliceridi degli acidi grassi, fosfatidi d'ammonio), amido di patata, addensanti (alginato di sodio), sale, sciroppo di zucchero caramellato, aroma naturale di vaniglia, aromi naturali, amido di **FRUMENTO**, proteine del **LATTE**, albume d'**UOVO**.

Può contenere tracce di soia

# Gli "ALLERGENI"

La dicitura **"PUÒ CONTENERE TRACCE DI ..."**

non riguarda gli allergeni usati come ingredienti, ma quelli potenzialmente presenti a seguito di una contaminazione accidentale in sede di produzione



Per esempio nel gelato è presente la dicitura:  
"può contenere tracce di soia"

Anche se tra gli ingredienti del gelato non figura la soia, il produttore non può garantire l'assenza di tracce (pericolose per i soggetti che soffrono di allergie alimentari)

# La quantità netta

Indica quanto prodotto è presente all'interno della confezione.



Nel caso di alimenti solidi immersi in un liquido di governo (es. fagioli in scatola), deve essere fornito anche il valore del peso sgocciolato



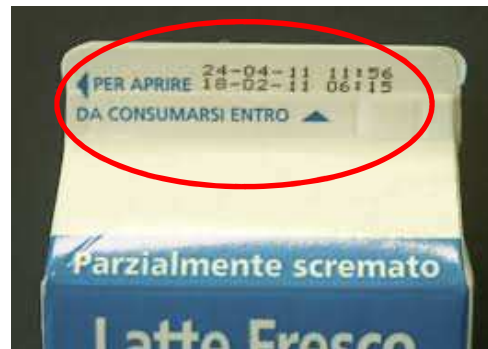


# La durabilità del prodotto

Per i prodotti altamente deperibili (latte, yogurt, carne, pesce, uova, ecc.), da conservare in frigorifero, esiste una vera e propria **DATA DI SCADENZA**



Si indica con la dicitura  
**"DA CONSUMARSI ENTRO ..."**



# La durabilità del prodotto



Per i prodotti meno deperibili: alimenti secchi (crackers, biscotti, patatine, ecc.), scatolame (tonno, legumi, ecc.), NON esiste una vera data di scadenza, ma un

## **TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE**

Si indica con la dicitura

**“DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO ...”**



# La durabilità del prodotto

Esiste un'importante differenza tra data di scadenza e termine minimo di conservazione:

## **Prodotti "da consumarsi entro..."**

se consumati dopo la data indicata, possono comportare dei **RISCHI** per la salute. **Non sono più sicuri**

## **Prodotti "da consumarsi preferibilmente entro..."**

possono essere consumati dopo la data indicata senza **RISCHI** per la salute

Dopo tale data, possono cambiare le caratteristiche organolettiche (sapore, aroma, fragranza, ecc.) e alcuni valori nutrizionali, ma i prodotti sono **sicuri**

# Le informazioni sulle condizioni d'uso e di conservazione sono importanti per garantire:

- ✓ un'adeguata conservazione del prodotto (es. in frigorifero, in luogo asciutto, al riparo dalla luce e da fonti di calore, ecc.)
- ✓ un uso adeguato e sicuro del prodotto (es. da consumare previa cottura)



## Nome o ragione sociale del produttore

Viene riportato/a sul retro della confezione con l'indirizzo della sede legale.

Molto spesso vengono forniti anche un numero verde e/o un indirizzo e-mail per contattare il servizio clienti (informazione non obbligatoria)



## Paese di origine o provenienza

E' obbligatoria l'indicazione dell'origine per:

- carni bovine
- carni avicole
- latte fresco
- uova
- prodotti ittici
- passata di pomodoro
- miele
- olio di oliva



Per gli altri prodotti la normativa sull'etichettatura impone che sia indicata l'origine solo nei casi in cui la sua omissione possa indurre in errore il consumatore

## Paese di origine o provenienza

L'etichetta delle carni bovine deve riportare il codice di identificazione dei bovini, il Paese di nascita e di ingrasso, di macellazione e di sezionamento

CONTROFILETTO S/OSSO DI BOVINO ADULTO	
	
PREZZO /Kg <b>33400</b>	PESO NETTO <b>0,37000</b>
DA CONSUMARSI ENTRO IL	PREZZO:
MACELLATO IN ITALIA M000	SEZIONATO IN ITALIA S000
NATO IN ITALIA	ALLEVATO IN ITALIA
CODICE DI RIFERIMENTO ANIMALE/ LOTTO	
<b>IT0531</b>	CONSERVARE IN FRIGORIFERO TRA +0° e +2° 

# Il lotto di produzione è un codice alfanumerico che ...

- ✓ serve per identificare una serie di prodotti confezionati in circostanze identiche: stesse materie prime, stesso processo e giorno/ora di produzione, ecc.
- ✓ permette la rintracciabilità del prodotto in caso di pericolo (reale o presunto) per la salute dei consumatori



(01)M2(10)3016





# La dichiarazione/tabella nutrizionale

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE	valori medi per 100 g
Energia	656 kJ 156 kcal
Grassi di cui acidi grassi saturi	5,7 g 1,1 g
Carboidrati di cui zuccheri	23 g 0,2 g
Fibre	2,3 g
Proteine	2,1 g
Sale	0,75 g

## **E' obbligatoria**

per i prodotti alimentari pre-imballati

Es. biscotti, fette biscottate, yogurt, formaggi, ecc.

## **NON è obbligatoria**

per i prodotti non trasformati che comprendono un solo ingrediente

Es: latte, olio, farina, aceto, vino, ecc.

# La dichiarazione/tabella nutrizionale

Deve indicare nel seguente ordine:

- ✓ **Valore energetico**
- ✓ **Grassi**
- ✓ **di cui acidi grassi saturi**
- ✓ **Carboidrati**
- ✓ **di cui zuccheri**
- ✓ **Proteine**
- ✓ **Sale**

Valori medi	Per 100g	Per porzione (8,7 g)
Valore energetico	1991 kJ 474 kcal	173 kJ 41 kcal
Grassi	18 g	1,6 g
Di cui acidi grassi saturi	<b>8,8 g</b>	<b>0,8 g</b>
Carboidrati	70 g	6,1 g
Di cui zuccheri	<b>23,5 g</b>	<b>2,0 g</b>
Proteine	7 g	6,6 g
Sale	0,270 g	0,023

I valori sono riferiti a 100g / 100 ml di prodotto

È facoltativo aggiungere i dati per porzione

# In etichetta possono essere inserite alcune informazioni facoltative

Queste informazioni:

- ✓ rendono il prodotto più interessante
- ✓ sono delle forme di **pubblicità**, disciplinate da una specifica normativa comunitaria che tutela il consumatore
- ✓ **non** devono trarre in **inganno** il consumatore con indicazioni false, ingannevoli o non accertate scientificamente

