

etichettatura degli alimenti

indicazioni obbligatorie





Regolamento (UE) 1169/2011

l'informazione sull'etichetta
deve essere veritiera e verificabile
deve essere leggibile da tutti
non deve trarre in inganno

- Che cos'è l'etichetta di un prodotto alimentare?

- L'etichetta di un prodotto alimentare può essere considerata come la sua **“carta di identità”**.
- Nell'etichetta infatti ci sono scritte le informazioni più importanti dell'alimento: il tipo di prodotto, gli ingredienti ecc., e inoltre il contenuto in nutrienti e le kilocalorie.

Imparare a leggere le etichette

- Imparare a leggere le etichette dei prodotti **serve a tutelarci**, perché ci permette di fare scelte più informate e più rispondenti alle nostre esigenze in questione di alimentazione.
- Leggere le etichette è ancora più importante per chi soffre di allergie; questi infatti deve avere la certezza di non acquistare cibi che contengano quel particolare ingrediente o quella sostanza, il cosiddetto **allergene**, che potrebbe provocare nel suo organismo conseguenze sgradevoli o anche gravi, se non fatali. I più comuni allergeni sono i cereali contenenti glutine, i crostacei, le uova, il pesce, il latte.

LEGGIBILITÀ DELLE INFORMAZIONI

Tutte le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile in caratteri pari o superiori 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

LOTTO

ELENCO DEGLI INGREDIENTI

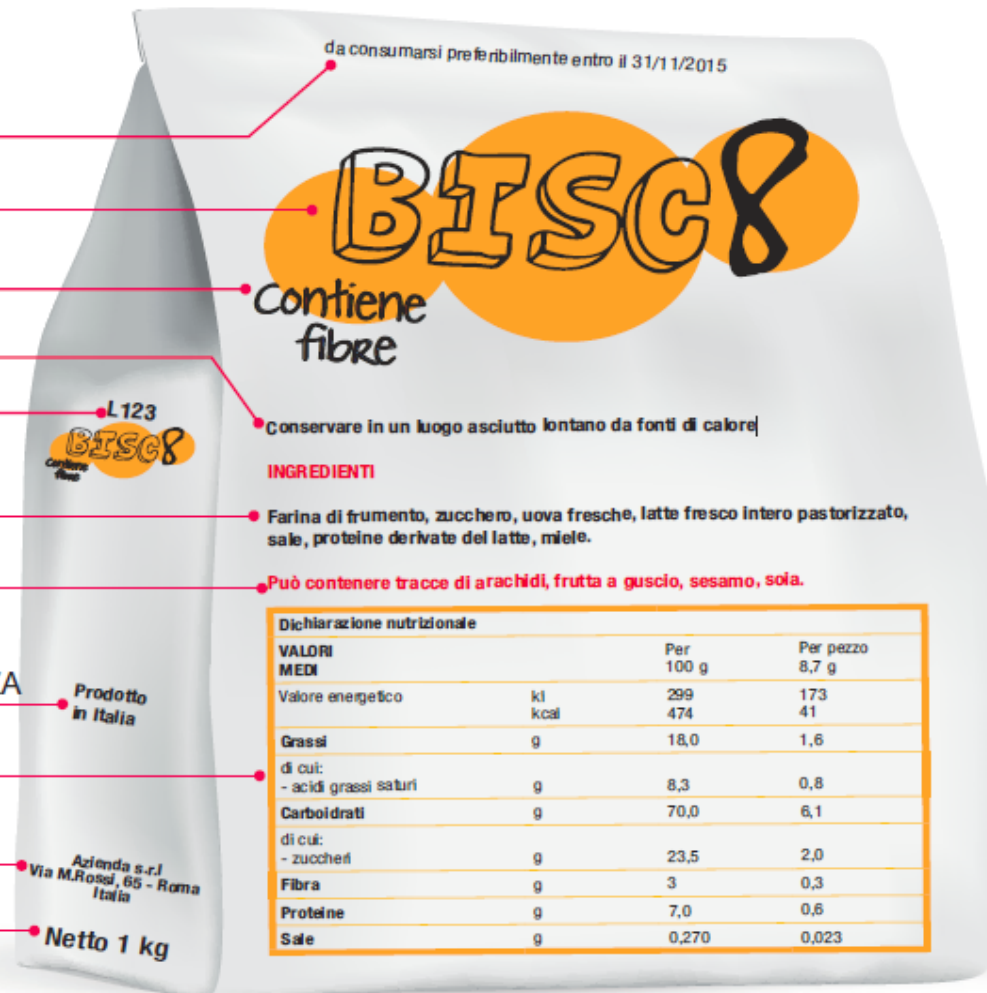
ALLERGENI

PAESE D'ORIGINE E LUOGO DI PROVENIENZA

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

NOME E RAGIONE SOCIALE

QUANTITÀ AL NETTO



Indicazioni obbligatorie Ogni etichetta deve riportare una serie di indicazioni obbligatorie per comunicare ai consumatori le caratteristiche fondamentali del prodotto:

- la **denominazione di vendita** o dell'alimento;
- l'**elenco degli ingredienti**;
- qualsiasi ingrediente o coadiuvante tecnologico o derivato da una sostanza che provochi allergie (**allergene**) o intolleranze usato nella fabbricazione o nella preparazione di un alimento e ancora presente nel prodotto finito, anche se in forma alterata;
- la quantità di taluni ingredienti o categorie di ingredienti (i "**QUID**");
- la **quantità netta** dell'alimento;
- il **termine minimo di conservazione** o la **data di scadenza** (durabilità del prodotto);
- le modalità di conservazione e/o condizioni d'impiego ove necessario (ad es. per i prodotti altamente deperibili, che devono essere conservati in frigo);
- il nome o la **ragione sociale** e l'indirizzo dell'operatore del settore alimentare;
- il **paese d'origine** o il luogo di provenienza ove previsto (o necessario);
- le istruzioni per l'uso, per i casi in cui la loro omissione renderebbe difficile un utilizzo adeguato dell'alimento;
- per le bevande che contengono più di 1,2% di alcol in volume, il titolo alcolometrico volumico effettivo;
- una dichiarazione nutrizionale.

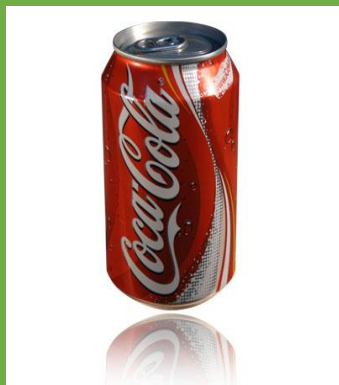
Denominazione di vendita È quella prevista dalla legge e in genere coincide col *nome con il quale il prodotto è comunemente conosciuto* (ad es. "bibita analcolica"). Qualora non esistesse una denominazione tradizionale è possibile una completa descrizione del prodotto (ad es. "crema spalmabile con nocciole e cacao magro").

La denominazione deve anche fornire indicazioni relative allo stato fisico in cui si trova il prodotto o al trattamento specifico al quale è stato sottoposto (se necessario), ad es. "liofilizzato", "concentrato", "surgelato", ecc.

esempi di denominazione di vendita



formaggio fresco a pasta filata



bevanda analcolica



verdure per minestrone. Surgelate

Accanto alla denominazione deve essere indicato lo stato fisico nel quale si trova il prodotto o lo specifico trattamento che ha subito (ad esempio «in polvere», «ricongelato», «liofilizzato», «surgelato», «concentrato», «affumicato»).

crema da spalmare alle nocciole



- Gli ingredienti

- Le etichette devono riportare tutte le sostanze che compongono l'alimento, ovvero gli **ingredienti**, ed elencarli **in ordine decrescente**: al primo posto quello presente in maggiore quantità e così via, fino a quello che si trova in minore quantità.

Anche gli additivi sono considerati ingredienti e, siccome di solito sono presenti in quantità minima, li troviamo per ultimi.

Che cosa succede se l'alimento è composto da un solo ingrediente? In questo caso non è necessario precisarlo, perché è chiaro dal nome del prodotto stesso: ad esempio il latte contiene solo latte.



Sfoglia di grano
Cracker Salati

Cracker
Ingredienti: farina di frumento, olio di semi di girasole, sale, estratto di malto d'orzo e mais, correttore di acidità: carbonato acido di sodio, farina di orzo maltato, lievito madre 0,5%, (farina di frumento, acqua, farina di orzo maltato, lievito), lievito. Può contenere tracce di: frutta a guscio, latte, soia e uova. Gli ingredienti evidenziati possono provocare reazioni in persone allergiche o intolleranti. Per conservare al meglio il prodotto si consiglia di riporlo in luogo fresco e asciutto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI Cracker Salati

Valori medi	Per 100g	Per porzione (25g)	% AR* per porzione
Energia	1845 kJ 439 kcal	461 kJ 110 kcal	6 % 6 %
Grassi di cui acidi grassi saturi	13 g 1,6 g	3,3 g 0,4 g	5 % 2 %
Carboidrati di cui zuccheri	68 g 2,5 g	17 g 0,6 g	7 % 1 %

ingredienti



Ingredienti: farina di **frumento**, zucchero, **burro**, grasso vegetale di palma, **uova** fresche, cacao 2,4%, **panna** fresca pastorizzata 1,7%, **latte** scremato in polvere, miele, sale, agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, tartrato monopotassico, carbonato acido d'ammonio), aroma vanillina.

può contenere tracce di: arachidi, frutta a guscio, sesamo e soia.



ALLERGENI
evidenziati in grassetto



QUALI SONO GLI ALLERGENI?

Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro

Crostacei e prodotti a base di crostacei

Uova e prodotti a base di uova

Pesce e prodotti a base di pesce

Arachidi e prodotti a base di arachidi

Soia e prodotti a base di soia

Latte e prodotti a base di latte

Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti

Sedano e prodotti a base di sedano

Senape e prodotti a base di senape

Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo

Anidride solforosa e solfiti

Lupini e prodotti a base di lupini

Molluschi e prodotti a base di molluschi

quantità netta



in peso (g kg)



in volume (ml l)



**confezione conforme allo
standard europeo**

- La durabilità dell'alimento

- Il **termine minimo di conservazione** (“da consumarsi preferibilmente entro il...”) e la **data di scadenza** (“da consumarsi entro il...”) si riferiscono alla **durabilità dell'alimento**.
- Se leggi “da consumarsi entro il...”, devi mangiare l'alimento entro la data indicata dal produttore, perché si tratta di un prodotto che può andare a male.

Se invece trovi scritto “da consumarsi preferibilmente entro il...” non significa che una volta superata quella data il prodotto sia “pericoloso” per la salute, ma che è preferibile consumarlo entro quella data affinché conservi al meglio tutte le sue proprietà sensoriali.

MODALITÀ DI INDICAZIONE DEL TMC

Prodotti conservabili per	Modalità di indicazione	Dicitura
Meno di 3 mesi	GG/MM	da consumarsi preferibilmente entro il...
Dai 3 ai 18 mesi	MM/AA	da consumarsi preferibilmente entro fine...
Oltre 18 mesi	AAAA	da consumarsi preferibilmente entro la fine...

- Le modalità di conservazione o di utilizzo

- Anche le informazioni sulle **modalità di conservazione** o **utilizzo** sono molto utili per impiegare correttamente un prodotto: occorre sempre leggerle!
- Ne sono degli esempi:
 - “Una volta aperta la confezione conservarla in frigorifero”
 - “6 minuti per una cottura al dente”

Condizioni di conservazione e uso Devono essere indicate per consentire una conservazione e un uso adeguato degli alimenti dopo l'apertura della confezione.

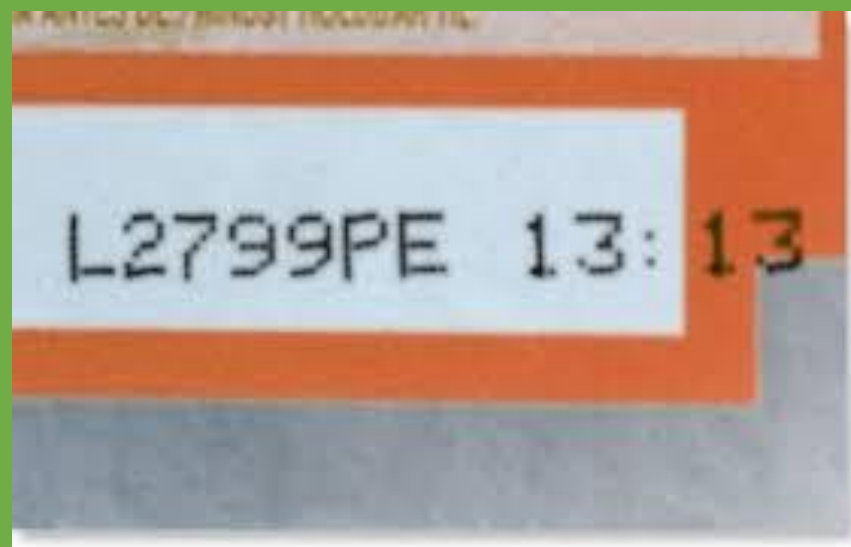
Nome o ragione sociale e indirizzo dell'OSA Il nome (o la **ragione sociale** o il marchio depositato) e l'indirizzo dell'**operatore del settore alimentare** (OSA) devono sempre essere riportati sull'etichetta.



Lotto di produzione È l'insieme di unità di vendita, prodotte, fabbricate o confezionate in circostanze praticamente identiche.

Il codice di identificazione del lotto va indicato sulla confezione in forma di numero a più cifre o in forma alfanumerica, ed è preceduto dalla lettera "L". È **utile ai fini della rintracciabilità** ed eventualmente per l'individuazione delle partite di prodotti non conformi, o potenzialmente pericolose per la salute, da ritirare dal commercio.

Il codice di lotto può essere omesso nei prodotti etichettati con la data di scadenza.



- La dichiarazione nutrizionale

**PENNETTE
RIGATE**
COTTURA 10 MINUTI

n.72

VALORI NUTRIZIONALI MEDI		100g	85g ⁽¹⁾	%AR ⁽²⁾ /85g
ENERGIA	kJ/kcal	1521/359	1293/305	15%
GRASSI	g	2,0	1,7	2%
di cui ACIDI GRASSI SATURI	g	0,5	0,4	2%
CARBOIDRATI	g	70,7	60,1	23%
di cui ZUCCHERI	g	3,5	3,0	3%
FIBRE	g	3,0	2,6	
PROTEINE	g	13,0	11,1	22%
SALE	g	0,013	0,011	0%

⁽¹⁾85g = esempio di una porzione. La confezione contiene 12 porzioni circa.
⁽²⁾AR = assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal).

- Su tutti i prodotti alimentari (es. pacchi dei biscotti, confezioni delle merendine, ecc.) si trova sempre una piccola tabella con alcune informazioni nutrizionali. Si tratta della **dichiarazione nutrizionale**, che è obbligatoria. I valori sono riferiti a 100 g o 100 ml di prodotto.
- Saper leggere queste informazioni è molto utile, perché ci permettono di capire qual è il **valore energetico** del prodotto (la quantità di calorie che contiene), e la **quantità di principi alimentari**: proteine, carboidrati, grassi, fibre alimentari, sodio, vitamine (almeno i più importanti).

Dichiarazione nutrizionale o etichettatura nutrizionale Fa riferimento alle informazioni sul **valore energetico** e di alcune **sostanze nutritive** di un alimento. Essa rappresenta uno dei metodi principali per informare i consumatori sulla composizione degli alimenti e aiutarli a fare scelte consapevoli.

La dichiarazione nutrizionale può presentarsi con due modalità:

- modalità 1: riporta le indicazioni relative al valore energetico, la quantità di grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, **zuccheri**, proteine e sale (o iodio);
- modalità 2: oltre alle indicazioni della modalità 1, possono essere riportate le quantità di uno o più dei seguenti nutrienti: acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre, sali minerali o vitamine (presenti in quantità significativa, ossia almeno il 15% del valore del consumo di riferimento).

Il valore energetico e le quantità di sostanze nutritive devono essere espressi per 100 g o per 100 ml di prodotto, oppure per porzione e/o per unità di consumo. Le unità di misura da usare nella dichiarazione nutrizionale sono per l'energia il kilojoule (kJ) e le kilocalorie (kcal), e per la massa grammi (g), milligrammi (mg) e microgrammi (µg).

È anche possibile indicare i valori nutritivi riferiti alle **assunzioni di riferimento**, se in quantità significativa ossia nella misura minima del 15%.

ADDITIVI ALIMENTARI



CLASSIFICAZIONE	TIPOLOGIA
E100-E180	Coloranti
E200-E297	Conservanti
E300-E385	Antiossidanti/Acidficanti
E400-E585	Emulsionanti/Addensanti
E620-E640	Esaltatori di sapidità
E900-E948	Agenti di rivestimento