



A.S.L. T05

Azienda Sanitaria Locale
di Chieri, Carmagnola, Moncalieri e
Nichelino

**Corso per gli studenti:
"LETTURA CRITICA E CONSAPEVOLE
DELLE ETICHETTE DEI PRODOTTI
ALIMENTARI"**

*S.S. Igiene della Nutrizione - S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL T05
D.ssa Monica Minutolo*



ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI

L'etichetta dei prodotti alimentari è la
"carta d'identità dell'alimento"

informazioni sul
contenuto
nutrizionale



altre
indicazioni

dieta corretta ed equilibrata

Leggere e comprendere le etichette degli alimenti è importante perché ci consente di fare **scelte più sane** e **consapevoli**.

ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI



*Il Ministero della Salute con questo opuscolo desidera fornire uno strumento che permetta al consumatore di comprendere le "nuove" etichette e di **fare scelte informate**.*

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf



COS'È L'ETICHETTA?

"È qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno, immagine o altra rappresentazione grafica scritto, stampato, stampigliato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore."

(Art. 1 Reg. 1169/2011)

Etichettatura degli alimenti: *cosa dobbiamo sapere.*



Mini guida al cambiamento: ecco le novità

Leggibilità delle informazioni

Tutte le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile; il carattere deve avere *una dimensione non inferiore a 1,2 mm* mentre nelle confezioni più piccole il carattere *non deve essere inferiore a 0.9 mm*.

L'etichetta apposta su un alimento dovrà contenere per legge le seguenti informazioni a tutela del consumatore (**Indicazioni Obbligatorie**):

- la denominazione dell'alimento
- **l'elenco degli ingredienti**
- la **durabilità del prodotto**
- **Le condizioni di conservazione ed uso**
- il Paese di origine e il luogo di provenienza del prodotto
- il nome o la ragione sociale
- **la dichiarazione nutrizionale**
- la quantità al netto.

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**

INDICAZIONI OBBLIGATORIE

Denominazione dell'alimento

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»).

Per i prodotti congelati prima della vendita e che sono venduti decongelati sarà obbligatorio riportare, accanto alla denominazione del prodotto, l'indicazione "decongelato".

Il nome dell'alimento può fornirti la sua descrizione



La DENOMINAZIONE dell'alimento

Indica il **nome del prodotto** e deve comprendere anche informazioni relative ad *eventuali trattamenti subiti* (prodotto in polvere, congelato, liofilizzato, affumicato ecc.).

Per i **prodotti congelati** prima della vendita e che sono **venduti decongelati** è obbligatorio riportare, accanto alla denominazione, l'indicazione "decongelato".

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**



Ti indica il dettaglio degli ingredienti che compongono l'alimento

Elenco degli ingredienti

È l'elenco di tutte le sostanze impiegate nella produzione, in ordine decrescente di peso. Una delle novità più importanti riguarda l'indicazione degli allergeni che deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per dimensioni, stile o colore, in modo da permettere di visualizzarne rapidamente la presenza.

Anche i prodotti sfusi devono riportare obbligatoriamente l'indicazione della presenza degli allergeni che troveremo segnalata anche sui prodotti somministrati nei ristoranti, mense, bar ecc.

Nel caso di presenza di "oli vegetali" o "grassi vegetali" ci sarà un apposito elenco che ne indicherà l'origine specifica (es. olio di palma, olio di cocco, grassi idrogenati ecc.)

L'ELENCO degli INGREDIENTI

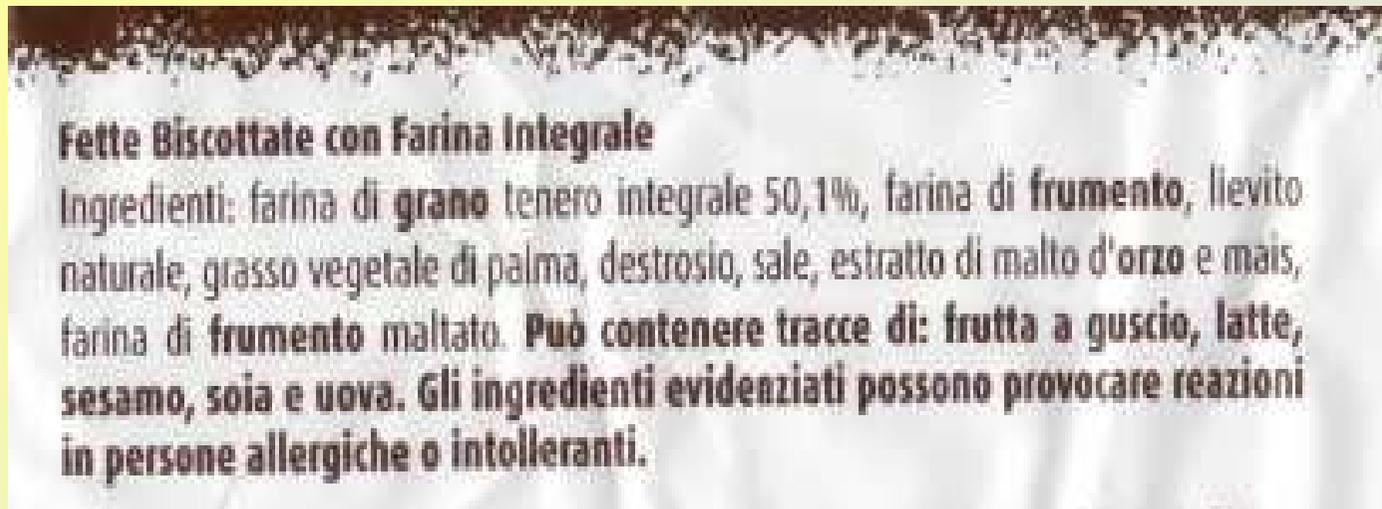
Deve seguire il criterio della *quantità in senso decrescente*.

In cima alla lista, dunque, l'ingrediente più presente, all'ultimo posto quello che è presente in quantità minori.

Alla fine dell'elenco compaiono di solito gli "additivi", utilizzati, sia per conservare i prodotti, sia per renderli più invitanti; si tratta di conservanti, coloranti, emulsionanti, esaltatori di sapidità, correttori di acidità, antiossidanti ecc. Sono segnalati con la lettera **E** seguita da un numero: la lettera rivela che l'additivo in questione è consentito in tutti gli Stati membri dell'Unione europea (Ue), il numero fa riferimento alla categoria di appartenenza.

L'elenco riporta anche gli eventuali "allergeni" presenti, la cui indicazione deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti (per dimensioni, stile o colore) in modo da *permettere di visualizzarne rapidamente la presenza*.

Etichettatura degli alimenti: **Esempio dell'ELENCO degli INGREDIENTI** in un prodotto alimentare



L'ELENCO degli INGREDIENTI

Deve seguire il criterio della *quantità in senso decrescente*.

In cima alla lista, dunque, l'ingrediente più presente, all'ultimo posto quello che è presente in quantità minori.

L'elenco riporta anche gli eventuali "allergeni" presenti, la cui indicazione deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti (per dimensioni, stile o colore) in modo da *permettere di visualizzarne rapidamente la presenza*.

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**

Quali sono gli **ALLERGENI**?

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*



Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**

Durabilità del prodotto

Distinguiamo due indicazioni che possiamo trovare sulla confezione del prodotto.

- **Data di scadenza:** nel caso di prodotti molto deperibili, la data è preceduta dalla dicitura *"Da consumare entro il"* che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.
- **Termine minimo di conservazione (TMC):** nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo si troverà la dicitura *"Da consumarsi preferibilmente entro il"* che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute.

Conoscere la differenza tra data di scadenza e TMC può essere utile per evitare che un prodotto venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi.



Accertati sempre della scadenza del prodotto e non confonderla con il TMC

i **CONGELAMENTO**
Diventa obbligatorio riportare la data del primo congelamento di carni, preparazioni a base di carne e prodotti ittici non processati.

La DURABILITÀ del prodotto Prevede:

❖ la data di scadenza

Nel caso di prodotti a rapida deperibilità (come carne, uova, latticini), la data è preceduta dalla dicitura **"da consumarsi entro ..."** che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato. *Dopo la scadenza può essere pericoloso per la salute a causa della proliferazione di batteri.*

❖ il termine minimo di conservazione (TMC)

Nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo (come cereali, riso, spezie) si troverà la dicitura **"da consumarsi preferibilmente entro ..."**, che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore, ma *può essere consumato senza rischi per la salute*

Conoscere la differenza tra data di scadenza e TMC può essere utile per evitare che un prodotto non sia consumato perché rischioso nel 1° caso o venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi, nel 2° caso.

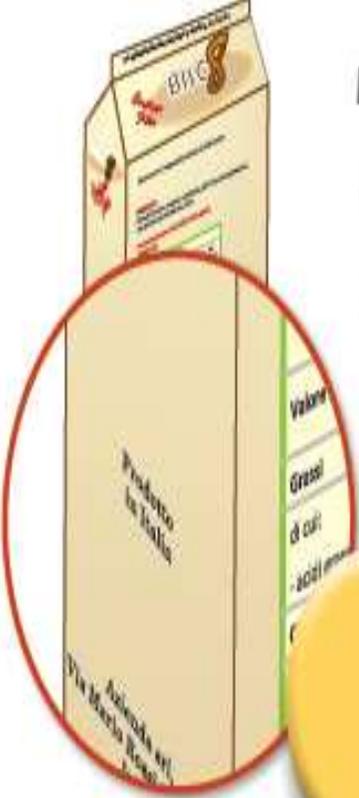
Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**



Le **CONDIZIONI** di **CONSERVAZIONE** ed **USO**

Indicano come conservare il prodotto e il periodo di consumo dopo l'apertura della confezione (ad es. "conservare in luogo asciutto", "lontano da fonti di calore" ecc.).

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**



Paese d'origine e luogo di provenienza

Questa indicazione, già obbligatoria per alcuni prodotti (carni bovine, pesce, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva), viene estesa anche a carni fresche e congelate delle specie suina, ovina, caprina e avicola.

Informati sull'origine e sulla provenienza di ciò che mangi

Il Paese di origine e il luogo di provenienza del prodotto

Riguarda tutte le **carni** (bovine, suine, ovine, caprine e avicole fresche e congelate), **pesce, frutta e verdura fresche, miele, olio extravergine di oliva.**

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**

IL NOME O LA RAGIONE SOCIALE

Conoscere il **nome** e l'indirizzo del **fabbricante**, del **confezionatore** o dell'**importatore** è importante per sapere chi contattare in caso di *reclamo* o per ottenere ulteriori *informazioni sul prodotto*.

La QUANTITÀ AL NETTO

Il termine "Quantità al netto" indica la quantità il **peso del prodotto** al netto della tara.

Etichettatura degli alimenti: **OBBLIGATORIE?**

QUALI SONO LE INDICAZIONI

La DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Sono obbligatorie indicazioni su:

- valore energetico
- grassi
- acidi grassi saturi
- carboidrati
- zuccheri
- proteine
- sale

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su **acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.**

L'indicazione del **valore energetico** è riferita a 100 g/100 ml dell'alimento, oppure alla **singola porzione**. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

La dichiarazione nutrizionale sarà **obbligatoria a partire dal 13 dicembre 2016**, come da **Regolamento 1169/2011**.

Dichiarazione nutrizionale

Dichiarazione nutrizionale		per 100 g	per pezzo 8,7 g
VALORI MEDI			
Valore energetico	kJ	1991	41
	kcal	474	1,6
Grassi	g	18,0	0,8
di cui:			
- acidi grassi saturi	g	8,8	6,1
Carboidrati	g	70,0	6,1
di cui:			
- zuccheri	g	23,5	2,0
Proteine	g	3	0,6
sale	g	0,270	0,023

Sono obbligatorie indicazioni su:

- valore energetico
- grassi
- acidi grassi saturi
- carboidrati
- zuccheri
- proteine
- sale

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.

L'indicazione del valore energetico è riferita a 100 g/100 ml dell'alimento, oppure alla singola porzione. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

oppure alla singola porzione. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

Nella tabella nutrizionale trovi informazioni sul contenuto calorico e nutritivo dell'alimento

Consumi di riferimento			
	Valore energetico	Consumi giornalieri di riferimento	per 100 g %
energia	2000 kcal	474	23%
Grassi	70 g	18,0	26%
Acidi grassi saturi	30 g	8,8	29%
Carboidrati	280 g	70,0	25%
Zuccheri	50 g	23,5	47%
Proteine	50 g	7,0	14%
sale	6 g	0,270	4%

Dichiarazione nutrizionale			
		per 100 g	per pezzo 8,7 g
VALORI MEDI			
Valore energetico	kJ	1991	41
	kcal	474	1,6
Grassi	g	18,0	0,8
di cui:			
- acidi grassi saturi	g	8,8	6,1
Carboidrati	g	70,0	6,1
di cui:			
- zuccheri	g	23,5	2,0
Proteine	g	3	0,6
sale	g	0,270	0,023

Etichettatura degli alimenti: ESEMPIO di DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Valori medi	Per 100g	Per fetta (8,8g)	%AR* per fetta
ENERGIA	1655 kJ 392 kcal	146 kJ 35 kcal	2% 2%
GRASSI	6,0 g	0,5 g	1%
di cui ACIDI GRASSI SATURI	2,7 g	0,2 g	1%
CARBOIDRATI	68,4 g	6,0 g	1%
di cui ZUCCHERI	6,0 g	0,5 g	1%
FIBRE**	8,3 g	0,7 g	
PROTEINE	12 g	1,1 g	2%
SALE	1,375 g	0,121 g	2%

La confezione contiene 72 fette.

*AR=assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)
** determinate con metodo AOAC 2009.01

L'indicazione del **VALORE ENERGETICO (Obbligatoria)** è riferita a **100 g/100 ml dell'alimento**, oppure alla **singola porzione**. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

L'indicazione dei **GRASSI TOTALI** ed **ACIDI GRASSI SATURI (Obbligatoria)**

L'indicazione dei **CARBOIDRATI** e **ZUCCHERI (Obbligatoria)**

L'indicazione del **SALE (Obbligatoria)**

L'indicazione delle **PROTEINE (Obbligatoria)**

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su **acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.**

Etichettatura degli alimenti: Cosa sono le INDICAZIONI NUTRIZIONALI?



CHE COS'È UN'INDICAZIONE NUTRIZIONALE

qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche, dovute

ALL'ENERGIA (VALORE CALORICO) che apporta, apporta a tasso ridotto o accresciuto o non apporta;

E/O ALLE SOSTANZE NUTRITIVE O DI ALTRO TIPO che contiene, contiene in proporzioni ridotte o accresciute o non contiene. (Art. 2 Reg. 1924/2006)

Indicazioni quali per esempio:

Prodotti alimentari a "basso tenore di grassi", "elevato contenuto di fibre" e altre espressioni simili sono *indicazioni nutrizionali generiche*, che devono essere conformi a definizioni armonizzate, in modo che abbiano lo stesso significato in tutti i paesi dell'Unione europea.

Etichettatura degli alimenti

Esempi di alcune INDICAZIONI NUTRIZIONALI conformi a definizioni armonizzate in tutti i Paesi Europei

A BASSO CONTENUTO CALORICO

il prodotto contiene non più di 40 kcal/100 g per i solidi o più di 20 kcal/100 ml per i liquidi

A RIDOTTO CONTENUTO CALORICO

il valore energetico è ridotto di almeno il 30%

SENZA CALORIE

il prodotto contiene non più di 4 kcal/100 ml

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

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"*

FORTE 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

LEGGERO/LIGHT

il valore energetico è ridotto di almeno 30%

FORTE DI ACIDI GRASSI OMEGA-3

il prodotto contiene almeno 0,3 g di acido alfa-linolenico (ALA) per 100 gr o 100 kcal

RICCO DI ACIDI GRASSI OMEGA-3

il prodotto contiene almeno 0,6 g di ALA per 100 gr o 100 kcal

RICCO DI GRASSI MONOINSATURI (O POLINSATURI)

almeno il 45% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano dai grassi monoinsaturi/polinsaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto

RICCO DI GRASSI INSATURI

almeno il 70% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano da grassi insaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto

FORTE DI/AD ALTO CONTENUTO DI [NOME DELLA VITAMINA E/O MINERALE]

il prodotto contiene almeno il 15/30% della dose giornaliera raccomandata di vitamina e/o minerale

A TASSO RIDOTTO DI [NOME DELLA SOSTANZA NUTRITIVA]

la riduzione è pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile

AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE

almeno il 20% del valore energetico dell'alimento è apportato da proteine

Etichettatura degli alimenti

Esempi di alcune INDICAZIONI NUTRIZIONALI su alcuni prodotti alimentari

FORTE 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



Valori medi	Per 100g	Per fetta (8,8g)	%AR* per fetta
ENERGIA	1655 kJ 392 kcal	146 kJ 35 kcal	2% 2%
GRASSI	6,0 g	0,5 g	1%
di cui ACIDI GRASSI SATURI	2,7 g	0,2 g	1%
CARBOIDRATI	68,4 g	6,0 g	2%
di cui ZUCCHERI	6,0 g	0,5 g	1%
FIBRE**	8,3 g	0,7 g	2%
PROTEINE	12 g	1,1 g	
SALE	1,375 g	0,121 g	2%

La confezione contiene 72 fette.

*AR=assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)
** determinate con metodo AOAC 2009.01

Etichettatura degli alimenti

Esempi di alcune INDICAZIONI NUTRIZIONALI su alcuni prodotti alimentari



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

Informazioni Nutrizionali (valori medi) Declaração Nutricional (valores médios)	100 g	20 g	% per porzione** % por porção**
Energia - Energia	1465 kJ 336 kcal	282 kJ 67 kcal	3%
Grassi - Lípidos	10,1 g	2,0 g	3%
di cui acidi grassi saturi - dos quais saturados	6,1 g	1,2 g	6%
Carboidrati - Hidratos de Carbono	66,8 g	13,4 g	5%
di cui zuccheri - dos quais açúcares	1,9 g	0,4 g	0%
Fibre - Fibra	5,4 g	1,1 g	
Proteine - Proteínas	7,4 g	1,5 g	3%
Sale - Sal	0,51 g	0,10 g	2%

La presente confezione contiene 6 barrette da 20g - Esta embalagem contém 6 barras de 20g
 **% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)
 **% Valor Diário de Referência para adulto (8400 kJ/2000 kcal)

Etichettatura degli alimenti: Cosa sono le INDICAZIONI sulla SALUTE?



CHE COS'È UN'INDICAZIONE SULLA SALUTE?

qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda l'esistenza di un rapporto tra un alimento o uno dei suoi componenti e la salute (Art. 2 Reg. 1924/2006)

Le INDICAZIONI SULLA SALUTE sono consentite solo se sull'etichetta sono comprese le seguenti informazioni:

- una dicitura relativa *all'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano;*
- la *quantità dell'alimento e le modalità di consumo necessarie* per ottenere *l'effetto benefico indicato.*

Esempi di Indicazioni sulla Salute sono quelle del tipo "favorisce la digestione", "rafforza le difese immunitarie" suggeriscono esplicitamente che quell'alimento o un suo specifico componente fa bene alla salute (*health claims* o raccomandazioni salutistiche).

Le INDICAZIONI SULLA SALUTE fornite sui prodotti alimentari devono essere preventivamente autorizzate e incluse in un elenco di indicazioni consentite

Ecco il decalogo del Ministero per orientarsi fra gli scaffali del supermercato ed evitare sorprese indesiderate a tavola.



Leggi scrupolosamente le etichette sulle confezioni. Più informazioni leggi, tanto migliore sarà il tuo giudizio su quel prodotto.



Ricorda, le illustrazioni riportate sulle confezioni sono puramente indicative. Hanno lo scopo principale di richiamare la tua attenzione e non sono necessariamente legate all'aspetto reale del prodotto



Attenzione all'ordine degli ingredienti di un prodotto. Gli ingredienti sono indicati per ordine decrescente di quantità; il primo dell'elenco è più abbondante del secondo e così via.



Consuma il prodotto entro la data di scadenza indicata in etichetta. Dopo la scadenza il prodotto può deperire rapidamente e non essere più sicuro per la tua salute



Non confondere la data di scadenza di un prodotto con il termine minimo di conservazione; se trovi sull'etichetta la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro...", il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute

Ecco il decalogo del Ministero per orientarsi fra gli scaffali del supermercato ed evitare sorprese indesiderate a tavola.



Controlla il peso netto/sgocciolato dell'alimento. Spesso possiamo essere tratti in inganno dalle dimensioni delle confezioni



Se soffri di allergie alimentari controlla sempre nell'elenco degli ingredienti la presenza di eventuali allergeni. La lista degli allergeni viene periodicamente aggiornata alla luce delle conoscenze scientifiche più recenti



Mantieni sempre i prodotti refrigerati e quelli surgelati alla temperatura indicata sull'etichetta e riponili, subito dopo l'acquisto, nel frigorifero o nel congelatore. Ricorda che il freddo non uccide i batteri anche se ne rallenta o ne impedisce temporaneamente la crescita



Se compri pesce in pescheria controlla i cartelli esposti. Accanto al pesce fresco si può vendere anche pesce decongelato, il venditore è tenuto ad esporre le indicazioni obbligatorie, tra cui quelle sulla provenienza



A parità di qualità e prezzo preferisci gli alimenti confezionati con materiale riciclato/riciclabile; leggi bene le indicazioni sul materiale utilizzato per il confezionamento o l'imballaggio (AL alluminio, CA cartone, ACC acciaio ecc), darai una mano alla salvaguardia dell'ambiente.

OCCHIO SEMPRE ALL'ETICHETTA DEI PRODOTTI ALIMENTARI!

Fare la spesa è un atto socialmente rilevante

Nel momento in cui mettiamo nel carrello un prodotto e lo preferiamo, in modo consapevole e informato, rispetto ad un altro, stiamo compiendo un atto importante per il miglioramento della società nella quale viviamo. Le nostre scelte e orientamenti sono monitorati costantemente dalla grande distribuzione; se tutti noi effettuiamo scelte virtuose con costanza, anche il nostro supermercato di fiducia dovrà adeguarsi per soddisfare le nostre esigenze.

Infine, è utile ricordare che non sempre l'etichetta di un marchio famoso è sinonimo incontrastato di ottima qualità.

Un'attenta lettura dell'etichettatura del prodotto è in grado di farci comprendere le sue caratteristiche.

