

Io leggo l'etichetta e tu?



Dietiste SIAN ASL VCO

Dott.ssa Katia Fasolo - Dott.ssa Barbara Spadacini

Perché è importante saper leggere un'etichetta?

L'etichetta è la carta d'identità di un prodotto



Saper leggere l'etichetta
è importante perché ci
consente di fare scelte
sane e consapevoli



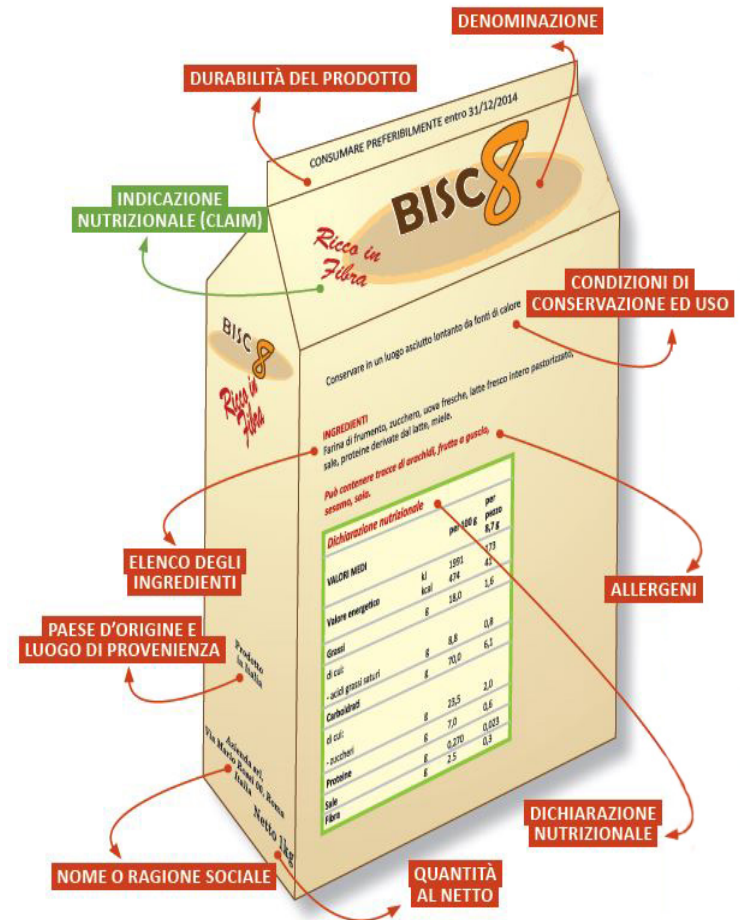
Finalità dell'etichetta

Fornire al consumatore
informazioni sul tipo di prodotto e
sulla composizione

Non indurre in errore il consumatore
sulle caratteristiche del prodotto
alimentare

Indicazioni obbligatorie

- ✓ Denominazione dell'alimento
- ✓ Elenco degli ingredienti
- ✓ Quantità al netto
- ✓ Durabilità del prodotto
- ✓ Condizioni di conservazione ed uso
- ✓ Paese d'origine e luogo di provenienza
- ✓ Lotto di produzione
- ✓ Dichiarazione nutrizionale



Denominazione di vendita

E' il nome del prodotto e fornisce la sua descrizione ...

NON può essere un nome di fantasia



Es. FROLLINI AL CACAO

Qual è la denominazione di vendita della nutella?



Qual è la denominazione dei Fonzies?



Ingredienti

Ingredienti = sostanze impiegate nella preparazione del prodotto, **compresi gli additivi**

Sono elencati **in ordine decrescente di quantità** (al primo posto quello presente in quantità maggiore e via via fino a quello presente in quantità minore)



ESEMPIO: farina, zucchero, olio di palma, sciroppo di glucosio-fruttosio, agenti lievitanti, sale, aromi

Ingredienti

NOVITA'!!!

**Indicazione degli ALLERGENI (cereali
contenenti glutine, latte, uova, frutta
secca, ecc.)**

DEVONO ESSERE EVIDENZIATI CON UN ALTRO
COLORE O CON UN ALTRO CARATTERE

.

Allergeni

Ingredienti: LATTE scremato reidratato, zucchero, sciroppo di glucosio, pasta di NOCCIOLA (6,0%), olio di cocco, destrosio, panna (contiene LATTE), LATTE scremato in polvere, granella di NOCCIOLA (0,6%), mulsionanti mono e digliceridi degli acidi grassi, cacao magro in polvere, addensanti: gomma di guar, farina di semi di carrube, alginato di sodio, carragenina; aromi. Può contenere tracce di UOVA.



Durabilità del prodotto

DATA DI SCADENZA, nel caso di prodotti altamente deperibili, indicata con la dicitura **"DA CONSUMARSI ENTRO..."**

Es. latte, yogurt, carne, pesce, ecc.

Dopo questa data, il prodotto può creare dei **RISCHI** per la salute

LOTTO N°

DA CONSUMARSI ENTRO IL

Durabilità del prodotto

TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE,
per alimenti che possono essere conservati
più a lungo, indicato con la dicitura
**“DA CONSUMARE PREFERIBILMENTE
ENTRO...”**

Es. crackers, biscotti, patatine, ecc.

Possono essere tranquillamente consumati
dopo la data indicata sulla confezione
SENZA RISCHI per la salute

30 04 18

Condizioni di conservazione e uso

Informazioni su:

- ✓ come conservare il prodotto
es. in frigorifero, in luogo asciutto, ecc.
- ✓ uso adeguato e sicuro
es. da consumare previa cottura



Paese di origine e luogo di provenienza


Informazioni su:

- ✓ paese di produzione (es. Italia)
- ✓ azienda produttrice



Lotto di produzione

- ✓ codice alfanumerico
- ✓ indica una partita di prodotti confezionati in circostanze identiche (stesse materie prime, stesso processo di produzione, stesso giorno di produzione)
- ✓ serve per salvaguardare la sicurezza alimentare




L2799PE 13:13

Dichiarazione nutrizionale



Diventa obbligatoria dal 13/12/2016



Permetterà ai consumatori di effettuare scelte consapevoli, in base alle proprie esigenze

Dichiarazione nutrizionale

Sono obbligatorie indicazioni su:

- ✓ valore energetico
- ✓ grassi totali
- ✓ acidi grassi saturi
- ✓ carboidrati
- ✓ zuccheri semplici
- ✓ proteine
- ✓ sale

LA TABELLA NUTRIZIONALE		
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	8,8 g	0,8 g
Carboidrati	70 g	6,1 g
Di cui zuccheri	23,5 g	2,0 g
Proteine	7 g	6,6 g
Sale	0,270 g	0,023 g

f Dott.ssa Annamaria Acquaviva
Alimentazione e Benessere **Dott.ssa Annamaria Acquaviva** www.annamariaacquaviva.com

Valore energetico e valori nutrizionali sono riferiti a 100g / 100 ml di alimento ed eventualmente alla singola porzione

Dichiarazione nutrizionale

Il confronto tra prodotti diversi va fatto sulla base dei valori riferiti a:

- 100 g/100 ml di prodotto
- porzioni uguali

■ ■

Come dobbiamo leggere
le etichette?



■ ■

Elenco degli ingredienti



Solitamente, **più corto** è l'elenco, migliore è la qualità... Perché?

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

Ordine degli ingredienti



Cambiando **l'ordine** degli ingredienti,
cambia la qualità del prodotto

... Facciamo un confronto tra due crema di
nocciole e cacao

Ingredienti della nutella...

Composizione approssimativa del contenuto



Olio di palma

Latte scremato
in polvere

Cacao magro

Nocciole

Zucchero

(c) Verbraucherzentrale Hamburg e.V., Giugno 2015

Zucchero,
olio di palma,
nocciole (13%),
cacao magro (7,4%),
latte scremato in
polvere (6,6%),
siero di latte in
polvere,
emulsionante
(lecitina di soia),
vanillina

Ingredienti della crema Novi



nocciole (45%),
zucchero,
cacao magro (9%),
latte scremato in
polvere (5%),
burro di cacao,
emulsionante
(lecitina di soia),
aromi

Grassi

E' importante guardare la **quantità** ma anche la **qualità** dei grassi presenti



E' bene scegliere un prodotto:

- **senza grassi idrogenati** (industriali)
- con il minor contenuto di **grassi totali** e soprattutto di **acidi grassi saturi**
- senza grassi aggiunti, quando possibile (es. pane)



Zuccheri



Sciroppo di glucosio-fruttosio, miele, succo di mela da concentrato, sciroppo di riso, sciroppo d'acero, saccarosio, fruttosio, destrosio, zucchero o succo d'uva, malto, maltodestrine, zucchero integrale, ecc.

SONO TUTTI ZUCCHERI



E' bene scegliere un prodotto:

- **senza sciroppo di glucosio – fruttosio**
- che non abbia lo zucchero al primo posto nella lista degli ingredienti (spesso maschera ingredienti di bassa qualità)



Zuccheri



E' importante guardare la quantità di zuccheri totali e soprattutto di zuccheri semplici



A parità di zuccheri totali è bene scegliere il prodotto con il minor contenuto di zuccheri semplici

Additivi



Conservanti (E2..), antiossidanti (E3..), emulsionanti (E4..), coloranti (E1..), agenti lievitanti (E5..), ecc.



MEGLIO SE ASSENTI!!! (agenti lievitanti a parte)



Edulcoranti (dolcificanti chimici)

Indicati con codici che vanno da E950 a E 969
+ E420 + E 421



Negli alimenti e nelle bevande consumati dai
ragazzi devono essere **ASSENTI**

Sale



Scegliere prodotti con contenuto di sale **BASSO**

Come considerare i valori riportati in etichetta ?

	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

Lo spuntino...



Per i ragazzi della vostra età, i valori raccomandati per uno spuntino sono:

- 150 kcal
- 5 g di grassi totali



Ma attenzione anche agli zuccheri semplici e al sale!!!

Grazie per l'attenzione
e per la collaborazione
ragazzi!!!





INGREDIENTI

Acqua, zucchero, anidride carbonica, colorante E150, acidificante acido fosforico, aromi (caffeina)

Kcal (per 100ml): 42

La quantità di zucchero è notevole e le calorie fornite da questa bevanda sono esclusivamente apportate dal saccarosio, sono perciò calorie vuote che non danno alcuna sazietà. In più c'è la presenza di coloranti e aromi che se pur permessi per legge certamente non sono un toccasana per la nostra salute. Considerando quindi che una lattina di coca cola (330 ml) apporta 139 Kcal meglio bere un bicchiere spremuta d'arancia (66 Kcal per 200 ml) che in più apporta vit. C, vit. A, potassio, ferro, calcio e fosforo.