

## LEGGERE L'ETICHETTA

Cosa contengono e da dove provengono i cibi che mangiamo?

Questa tabella ci permette di acquisire gli strumenti per poter effettuare acquisti e utilizzi sempre più consapevoli degli alimenti posti in commercio



### Occhio alla "denominazione"

Deve essere evidente e comprensibile. Da non confondere con il nome di fantasia che non ci dà un'informazione esatta di ciò che compriamo.

### Data di scadenza

DA CONSUMARSI ENTRO IL

### "da consumare entro"

Per prodotti molto deperibili come yogurt, latte, formaggi freschi etc.

Il prodotto **non deve** essere consumato dopo la data indicata.

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

### Paese d'origine e luogo di provenienza

Obbligo di indicarla quando la normativa Comunitaria o Nazionale lo prevede. E' già obbligatoria per alcuni prodotti (carni bovine, pesce, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva), viene estesa (con il Reg. 1169/2011) anche a carni fresche e congelate delle specie suina, ovina, caprina e avicola.

Informati sempre sull'origine e sulla provenienza di ciò che mangi!



### Tabella nutrizionale

Sono obbligatorie indicazioni su valore energetico, grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine, sale.

Può contenere l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.

Il valore energetico è riferito a 100 g/100 ml di alimento (a meno di diverse specificazioni). Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni raccomandate per un adulto medio, ossia circa 2000 kcal al giorno.

TABELLA DEI FIDUCIARII			
Componente	Valore per 100g/ml	Valore giornaliero (2000 kcal)	Unità
Energia	418	2000	kcal
Proteine	16	60	g
Grassi	78	60	g
Carboidrati	115	250	g
Zuccheri	45	50	g
Fibre	14	25	g
Sale	0,8	6	g



### Elenco degli ingredienti

Sempre posti in ordine decrescente di peso. Gli **allergeni** devono essere in qualche modo evidenziati; o in grassetto o posizionati alla fine della lista degli ingredienti preceduti dalla dicitura "contiene ..."

da consumarsi  
preferibilmente entro

### Termine Minimo di Conservazione

### "da consumarsi preferibilmente entro"

In questo caso, il prodotto (solitamente a lunga conservazione), oltre la data riportata, può subire alterazioni organolettiche nel colore e nel sapore, ma **può essere** comunque consumato senza rischi per la salute i giorni successivi la data indicata.

### Condizioni di conservazione ed uso

Le condizioni di conservazione devono essere indicate consentendo un'adeguata conservazione degli alimenti ed un loro corretto utilizzo dopo l'apertura della confezione. Devono essere seguite per evitare il deperimento del prodotto prima della data di scadenza o del TMC.

SENZA ZUCCHERO

### Claim nutrizionali

"A basso contenuto di...", "a ridotto contenuto di...", "senza...", "ricco di...", "ad alto contenuto di..." sono tutte informazioni relative alla quantità di determinati nutrienti contenuti nell'alimento. Tutte queste diciture, così come le informazioni relative alla salute devono essere verificate, tramite specifici controlli, prima di essere inseriti in etichetta.

### Rispettiamo l'ambiente

Gettate sempre le confezioni vuote dove indicato sulla scatola in modo da salvaguardare l'ambiente!



# COME POSSIAMO TROVARE LE INFORMAZIONI SULLE ETICHETTE:

Riportiamo, di seguito, una scheda di un'etichetta creata ad hoc per mostrarvi come potreste trovare le informazioni di cui abbiamo parlato sulle confezioni.



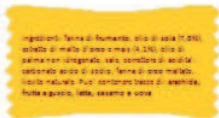
## Denominazione

### Crackers



Da non confondere con la denominazione di fantasia che non ci dà una descrizione effettiva del prodotto in questione. C'è anche una differenza tra denominazione legale (es. passata di pomodoro) e denominazione usuale (es. pizza, cracker).

## Elenco ingredienti



Ingredienti: farina di **frumento**, olio di **soia** (7,8%), estratto di malto d'**orzo** e mais (4,1%), olio di palma non idrogenato, sale, correttore di acidità: carbonato acido di sodio, farina di **orzo** maltato, lievito naturale. Può contenere tracce di: **arachide, frutta a guscio, latte, sesamo e uova**.

Gli elementi evidenziati fanno parte della lista dei 14 allergeni.

## Data di scadenza

Da consumarsi preferibilmente entro il **23 01 17**



## Modalità di conservazione e di utilizzo

Conservare in un luogo fresco e asciutto.

## Paese di origine e luogo di provenienza

Prodotto nello stabilimento di: **C.so Fellini, 14 – Viterbo Italy**

Lotto: **IT**

## Tabella nutrizionale

TABELLA NUTRIZIONALE (Valori Medi per 100 ml di prodotto) (Average Nutritional Values per 100 ml)	
Valore energetico/Energy	208 kJ/50 kcal
Grassi/Fats	2,3 g
- di cui Acidi grassi saturi/of which Saturated fatty acids	0,5 g
Carboidrati/Carbohydrates	3,9 g
- di cui Zuccheri/of which Sugars	3,6 g
Proteine/Proteins	3,3 g
Sale/Salt	0,1 g
Calcio/Calcium*	120 mg

\* (= 15% della razione giornaliera consigliata/15% of recommended daily ration)



Ricordati di riciclare le confezioni seguendo le istruzioni riportate sulla scatola!

## Indicazioni nutrizionali

Senza zuccheri aggiunti  
Senza grassi  
A ridotto contenuto di sodio

Cracker a ridotto contenuto di sale\*

SENZA ZUCCHERO

SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

# QUALI SONO GLI ALLERGENI EFFETTIVAMENTE RICONOSCIUTI?

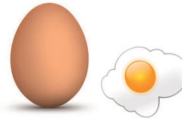
Gli allergeni sono scritti in modo diverso rispetto agli altri ingredienti (in grassetto, con colore diverso, in corsivo, sottolineato ecc...) e possono essere:

---

## 1. **Cereali** contenenti glutine



## 2. **Crostacei** e prodotti a base di crostacei



## 3. **Uova** e prodotti a base di uova



## 4. **Pesce** e prodotti a base di pesce



## 5. **Arachidi** e prodotti a base di arachidi



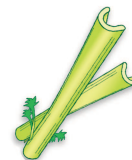
## 6. **Soia** e prodotti a base di soia

## 7. **Latte** e prodotti a base di latte (incluso lattosio)



## 8. **Frutta a guscio**

## 9. **Sedano** e prodotti a base di sedano



## 10. **Senape** e prodotti a base di senape

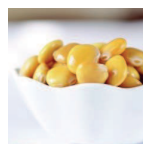


## 11. **Semi di sesamo** e prodotti a base di semi di sesamo



## 12. **Anidride solforosa** e **solfiti** in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO<sub>2</sub> totale

## 13. **Lupini** e prodotti a base di lupini



## 14. **Molluschi** e prodotti a base di molluschi





***Ritaglia la ruota e portala sempre con te per  
controllare i tuoi acquisti!***