



Direzione generale  
Salute e tutela dei consumatori



**COME**  
leggere un  
etichetta

# Come leggere

Fiocchi di riso e di grano integrale, arricchiti di vitamine (B1, B2, B3, B6, acido folico, B12, C) e ferro  
Peso netto:

500g e 

DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO

GIUGNO 2008

1  
Quantità

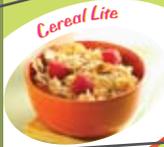
2  
Denominazione  
del prodotto

3  
Elenco degli  
ingredienti

4  
Durata

5  
Fabbricante /  
Importatore

**crunchy**



**crunchy**

**Cereal Lite**

#### INGREDIENTI

Riso, grano, (grano integrale, farina di grano), zucchero, farina di glutine, latte in polvere, sale, germi di frumento a basso tenore di grassi, aroma di malto d'orzo, vitamine (C, B3, B6, B5, B1, acido folico, B12), ferro.

#### Informazioni relative ad eventuali reazioni allergiche

Presenza di latte, grano e orzo

**crunchy** garantisce che una porzione di 30g di "cereal lite" fornisce circa il 25% della dose giornaliera raccomandata di ferro e il 50% di vitamine B1, B2, B3, B6, acido folico, B12 e C.

**crunchy**

#### GARANZIA DI QUALITÀ: SODDISFATTI O RIMBORSATI.

Per informazioni sul prodotto:  
Crunchy product info  
Tel 0800 14563  
Indirizzo: P.O. Box 2000 Evere 3  
1140 Evere BELGIO



*ricco di fibre*

500g e



# un'etichetta



**crunchy**

*Cereal Life*



*Cereal Life*



La prima colazione è  
il pasto più importante  
della giornata.



Prodotto in Germania per la:  
C.M.L. - 2 av. du Pacifique,  
91577 Courtaboeuf, France



**6** Biologico

**7** OGM

**8** Origine

**9** Indicazione  
del valore  
nutritivo

**10** Indicazioni  
nutrizionali e  
sulla salute

per 100g  
di prodotto

Energia	374 kilocalorie (1566 kJ)
Proteine	15 g
Carboidrati	75 g
- di cui zuccheri	17 g
Grassi	14,5 g
- di cui grassi saturi	0,5 g
Fibre	2,5 g
Sodio	0,85 g

## Le etichette alimentari secondo le norme dell'UE

L'Unione europea (UE) fissa norme relative all'etichettatura dei prodotti alimentari per aiutare i consumatori europei a effettuare nei loro acquisti una scelta consapevole. Lo scopo di queste norme è di garantire che il consumatore disponga di informazioni complete sui prodotti alimentari che acquista.

Oltre alle informazioni previste per legge, i produttori sono liberi di fornire qualsiasi altra informazione, purché sia accurata e non induca in errore il consumatore. Vi sono norme relative all'etichettatura comuni a tutti i prodotti alimentari e altre norme specifiche per quanto riguarda le carni, le bevande alcoliche e gli alimenti deperibili.



Flocchi di cereali  
vitamine (p.e. B1, B2, B6, B12)  
Peso netto:

**500g**

### 1. Quantità:

indica la quantità netta di prodotto, misurata in volume per i liquidi (p.es. litro, centilitro) e in massa per gli altri prodotti.

### 2. Denominazione del prodotto:

deve comprendere informazioni relative alle condizioni fisiche del prodotto alimentare o al trattamento specifico che ha subito (prodotto in polvere, congelato, concentrato, affumicato, ecc.). Se il prodotto ha subito un trattamento ionizzante, occorre indicarlo.



# Come leggere



## 3. Elenco degli ingredienti:

### 3. Elenco degli ingredienti:

tutti gli ingredienti devono essere elencati in ordine decrescente di peso (fanno eccezione i preparati a base

di frutta o verdura mista), compresi quelli che possono provocare reazioni allergiche (p. es. noccioline, latte, uova, pesce).

Per quanto riguarda gli ingredienti descritti con la denominazione del prodotto (p. es. "minestra di pomodoro"), con immagini o con parole (p. es. "con fragole"), o che sono essenziali per caratterizzare un prodotto alimentare (p. es. % di carne presente nel "Chili con carne"), occorre indicarne anche la percentuale.



## 4. Durata:

le date che corrispondono alle indicazioni "da consumarsi

entro" e "da consumarsi preferibilmente

entro" indicano per quanto tempo l'alimento rimane fresco e può essere consumato senza alcun rischio.

- **"Da consumarsi entro"** viene utilizzato per alimenti che si degradano facilmente (p. es. carni, uova, latticini). Tutti i prodotti freschi confezionati hanno una data di scadenza preceduta dalla dicitura "da consumarsi entro". Dopo la data indicata i prodotti non devono essere consumati poiché possono causare intossicazioni alimentari.
- **"Da consumarsi preferibilmente entro"** si usa per gli alimenti che possono essere conservati più a lungo (p. es. cereali, riso, spezie). Non è pericoloso consumare un prodotto dopo la data indicata, ma l'alimento può aver perso sapore e consistenza.



## 5. Fabbricante / Importatore:

### 5. Fabbricante / Importatore:

il nome e l'indirizzo del fabbricante, del confezionatore o dell'importatore devono essere chiaramente indicati sulla confezione in modo che il consumatore sappia chi contattare in caso di reclamo o per ottenere ulteriori informazioni sul prodotto.

# un'etichetta

## 6. Biologico:

l'uso del termine "biologico" sulle etichette è sottoposto a una rigorosa normativa comunitaria. La denominazione è permessa soltanto con riferimento a metodi specifici di produzione alimentare conformi a standard elevati di protezione dell'ambiente e di benessere degli animali. Il logo europeo "agricoltura biologica-regime di controllo CE" può essere usato dai produttori che rispettano i requisiti richiesti.



## 7. Organismi geneticamente modificati (OGM):

l'indicazione sull'etichetta è obbligatoria per i prodotti che hanno un contenuto di OGM superiore allo 0,9 %. Tutte le sostanze di origine OGM devono essere indicate nell'elenco degli ingredienti con la dicitura "geneticamente modificato".



## 8. Origine:

l'indicazione del paese o della regione d'origine è obbligatoria per alcune categorie di prodotti quali la carne, la frutta e la verdura. È inoltre obbligatoria se il nome commerciale o altri elementi sull'etichetta, quali un'immagine, una bandiera, o il riferimento ad una località possono indurre in errore il consumatore sull'esatta origine del prodotto.

Un'immagine di un'etichetta con un angolo sollevato, che mostra il testo: "Prodotto in Germania per G.M.I. - 2 av. du Pacifique, 91977 Courtaboeuf, France".

Prodotto in Germania per  
G.M.I. - 2 av. du Pacifique,  
91977 Courtaboeuf, France



## 9. Indicazione del valore nutritivo:

descrive il valore energetico nonché gli elementi nutritivi di un prodotto alimentare (p. es. proteine, grassi, fibre, sodio, vitamine e minerali). Queste informazioni devono essere fornite nel caso in cui al prodotto sia associata un'indicazione nutrizionale (cfr. qui di seguito).



## 10. Indicazioni nutrizionali e sulla salute:

esistono norme UE per garantire che le indicazioni nutrizionali o sulla salute riportate sulle confezioni degli alimenti corrispondano a verità e siano basate su elementi scientifici.

Indicazioni quali “basso tenore di grassi” o “elevato contenuto di fibre” devono essere conformi a definizioni armonizzate, in modo che abbiano lo stesso significato in tutti i paesi dell’UE; ad esempio, “elevato contenuto di fibre” si può usare soltanto per prodotti che contengano almeno 6 g di fibre per 100 g di prodotto. Sui prodotti alimentari con un elevato contenuto di grassi o di zucchero non possono figurare indicazioni quali “contiene vitamina C”.

Le indicazioni relative agli effetti sulla salute quali “cardioprotettore” sono permesse soltanto se possono essere dimostrate scientificamente. Non è consentito apporre un’indicazione di effetti positivi per la salute su un prodotto che contiene troppo sale, troppi grassi o troppo zucchero. Le seguenti indicazioni sono vietate:

- Indicazioni relative alla prevenzione, al trattamento o alla cura di una malattia;
- Indicazioni sulla percentuale o l’entità della perdita di peso;
- Referenze o pareri positivi di singoli medici;
- Indicazioni che portino a credere che il mancato consumo del prodotto possa compromettere la salute.



## Il significato delle sigle «E ...»

Se un additivo alimentare è dotato di una sigla E seguita da un numero, questo significa che ha superato dei test, è stato approvato e può essere utilizzato in tutta l'Unione europea. Questa approvazione è controllata, riveduta e modificata alla luce di nuovi dati scientifici. Ecco alcuni degli additivi alimentari più comuni:

- **Antiossidanti:** prolungano la durata degli alimenti impedendo ai grassi, agli oli e a talune vitamine di combinarsi con l'ossigeno nell'aria. L'ossidazione rende gli alimenti rancidi e fa loro perdere colore. *Esempio:* la vitamina C, chiamata anche acido ascorbico o E300.

- **Coloranti:** a volte sono usati per sostituire il colore naturale che scompare durante la lavorazione o la conservazione in deposito del prodotto, o per dare ai prodotti un colore appropriato. *Esempio:* Caramello (E150a), utilizzato in prodotti quali salse e bibite.

- **Emulsionanti, stabilizzanti, addensanti e gelificanti:** gli emulsionanti quali le Lecitine (E322) favoriscono la miscela di ingredienti, come l'olio e l'acqua, che altrimenti si separerebbero. Gli stabilizzanti impediscono agli ingredienti miscelati di separarsi nuovamente. Una sostanza gelificante comunemente usata è la pectina

(E440), che viene utilizzata per la produzione di marmellate. Gli addensanti danno consistenza agli alimenti, come quando si aggiunge farina ad una salsa perchè risulti più spessa.

- **Esaltatori di sapidità:** sono sostanze che esaltano il sapore di alimenti salati e dolci senza aggiungere un loro sapore specifico. *Esempio:* Glutammato monosodico (E621), spesso aggiunto agli alimenti trasformati, in particolare minestre, salse e salsicce.

- **Conservanti:** impediscono la deteriorazione degli alimenti. La maggior parte degli alimenti che si conservano a lungo contengono conservanti, a meno che non sia stato usato un altro metodo di conservazione come congelazione, inscatolamento o essiccazione. *Esempi:* spesso la frutta secca è trattata con anidride solforosa (E220) per impedire alle muffe o ai batteri di formarsi, mentre la pancetta, il prosciutto, la carne in scatola e altre carni stagionate spesso sono trattate con nitriti e nitrati (E249 - E252).

- **Dolcificanti:** spesso sono utilizzati al posto dello zucchero in prodotti quali bibite frizzanti, yogurt e gomma da masticare. *Esempi:* Aspartame (E951), saccarina (E954), acesulfame-K (E950) e sorbitolo (E420).

### Ulteriori informazioni

Etichettatura degli alimenti sul sito web della DG Salute e tutela dei consumatori  
[http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index_en.htm)

Agricoltura biologica sul sito web della DG Agricoltura  
[http://ec.europa.eu/agriculture/qual/organic/index\\_it.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/qual/organic/index_it.htm)

Avete domande sull'Europa? Contattateci  
[http://ec.europa.eu/europedirect/index\\_it.htm](http://ec.europa.eu/europedirect/index_it.htm)

Copyright: Comunità europee, 2007  
 È autorizzata la riproduzione, salvo per scopi commerciali, purché sia citata la fonte

Direzione generale Salute e tutela dei consumatori  
 Commissione europea, B-1049 Bruxelles  
[http://ec.europa.eu/dgs/health\\_consumer/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/index_en.htm)

Questo opuscolo è stato finanziato dalla Commissione europea nel quadro di un contratto stipulato con la società Qwentess KANTOR. È pubblicato a scopo informativo e non costituisce una guida ufficiale della Commissione sull'interpretazione della normativa o delle politiche dell'Unione europea.