



L'etichettatura è l'insieme delle indicazioni, dei marchi di fabbrica o commercio, delle immagini o dei simboli che figurano sull'imballaggio sopra un'etichetta apposta sul dispositivo di chiusura o su fascette legate al prodotto medesimo.

Leggi con attenzione l'etichetta. Ci sono informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto e può aiutarti ad effettuare delle scelte alimentari più salutari e consapevoli.



*Ministero del Lavoro,
della Salute
e delle Politiche Sociali*

Dipartimento per la sanità pubblica
veterinaria, la nutrizione e la sicurezza
degli alimenti

Direzione generale della sicurezza
degli alimenti e della nutrizione

Ufficio V nutrizione ed informazione
dei consumatori

www.ministerosalute.it

Via Giorgio Ribotta 5
00144 Roma



*Ministero del Lavoro,
della Salute
e delle Politiche Sociali*

Occhio all'etichetta!

Come leggere
le etichette
dei prodotti alimentari



Denominazione di vendita

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



Fabbricante e importatore

Quantità

Modalità di conservazione e utilizzo

Durata o termine minimo di conservazione

La dicitura "da consumare entro..." implica che si rispetti tassativamente la data di scadenza indicata. "Da consumare preferibilmente entro..." esprime un consiglio per un consumo ottimale e non implica che una volta superato quel termine il

prodotto sia scaduto. Naturalmente le date di scadenza sono valide solo a condizione che il prodotto sia stato conservato secondo le indicazioni. Ci sono comunque alcuni prodotti che non hanno l'obbligo di indicare la scadenza (vini, sale da cucina, caramelle ecc.).

Elenco degli ingredienti

Preceduto da un'indicazione "ingredienti" è l'elenco di tutte le sostanze impiegate nella produzione, in ordine decrescente di peso. Vengono inoltre elencati, se presenti, gli additivi, sostanze chimiche prive di valore nutrizionale

che hanno lo scopo di conferire particolari caratteristiche agli alimenti o facilitarne la conservazione. Gli additivi sono divisi in varie categorie: conservanti, antiossidanti, emulsionanti, coloranti, ecc. Sull'etichetta si

può trovare, talvolta, il nome degli additivi, altre volte la sigla europea "E" seguita da un numero identificativo CE. Nel caso si tratti di alimenti composti da un solo ingrediente non è necessario specificarlo (ad es: latte)



Tabella o etichetta nutrizionale

La tabella nutrizionale riporta una dichiarazione relativa al valore energetico e alla composizione nei seguenti nutrienti: proteine, carboidrati, grassi, fibre alimentari, sodio, vitamine e sali minerali presenti in quantità significativa. Con l'etichetta nutrizionale il consumatore può scegliere il prodotto che è maggiormente rispondente alle proprie esigenze o più utile in situazioni particolari. L'etichettatura nutrizionale è attualmente facoltativa ma diventa obbligatoria quando il prodotto vanta caratteristiche nutrizionali o dietetiche

Allergie e/o intolleranze

Per un'informazione più completa, in particolare per le persone che soffrono di allergie e/o intolleranze alimentari, è oggi obbligatorio indicare in etichetta gli allergeni presenti. Gli allergeni includono cereali che contengono glutine, pesce, crostacei, uova, arachidi, soia, latte e derivati compreso il lattosio, noci, sedano, senape, semi di sesamo e solfiti. La lista degli allergeni viene periodicamente aggiornata alla luce delle conoscenze scientifiche più recenti.

Attenzione
L'etichetta può essere in più lingue, ma necessariamente nella lingua ufficiale dello Stato in cui il prodotto è commercializzato.



L'uso del termine **biologico** sulle etichette è permesso soltanto con riferimento a metodi specifici di produzione alimentare conformi a standard elevati di protezione dell'ambiente e di benessere degli animali

L'indicazione dell'origine è obbligatoria per alcune categorie di prodotti quali la carne, la frutta e la verdura. È inoltre obbligatoria se elementi sull'etichetta (nome commerciale, immagini, ecc.) possono indurre in errore il consumatore sull'esatta origine del prodotto

L'etichettatura di un alimento deve assicurare una corretta e trasparente informazione al consumatore, non deve indurre in errore l'acquirente né attribuire all'alimento proprietà idonee a prevenire, curare e/o guarire malattie. Una recente norma comunitaria (Regolamento

1924/ 2006) per la prima volta dà la possibilità di inserire delle indicazioni "funzionali", affermazioni cioè, relative agli effetti benefici sulla salute di una sostanza nutritiva contenuta in un prodotto alimentare. Tali indicazioni devono essere veritiere e basate su dati scientifici.