

ETICHETTE ALIMENTARI E SPESA

Guida alla lettura delle
etichette alimentari

L'etichetta è uno strumento
prezioso per i consumatori, da
leggere, conoscere e saper
interpretare.

Qui troverai informazioni per una
spesa sana e una **sceita
consapevole**



Il **progetto JACARDI**, finanziato
dall'Unione Europea, mira a
diminuire l'impatto delle
malattie cardiovascolari e del
diabete, attraverso interventi
educativi sullo stile di vita diretti
alla popolazione.



La dieta è uno dei fattori di rischio **MODIFICABILI**
più influenti sul rischio cardiovascolare.

Il primo passo è saper leggere il contenuto
nutrizionale di un prodotto.

In questa guida sono riportate alcune
indicazioni pratiche e generiche per:



1

FARE LA SPESA

2

**LETTURA ETICHETTE
ALIMENTARI**

Sapere cosa realmente compriamo e mangiamo influenza le nostre
scelte quotidiane e la nostra salute.

Scannerizza il **QR code** per consultare il progetto
JACARDI sul sito del **Dipartimento di Scienze
della Salute** dell'Università di Firenze.



1

INDICAZIONI PRATICHE PER LA SPESA



- Fai una **lista** della spesa in anticipo.
- Cerca di acquistare gli alimenti di cui hai bisogno, per **evitare gli sprechi alimentari**.
- Non entrare affamata/o nel supermercato.
- Porta da casa le **buste** della spesa.
- Preferisci **alimenti freschi e di stagione**.
- Controlla la **data di scadenza** di ogni prodotto confezionato.



L'etichetta alimentare contiene le informazioni necessarie per valutare le caratteristiche del prodotto **al momento dell'acquisto**.

Rappresenta, dunque, uno strumento fondamentale per il consumatore.

Le informazioni sono disciplinate dalla normativa europea "Regolamento UE 1169/2011".

PROVIAMO A LEGGERE UN PRODOTTO:

ELENCO INGREDIENTI e QUANTITÀ

L'elenco degli ingredienti è riportato **in ordine decrescente di quantità**.

Si possono trovare anche eventuali **allergeni** (dii solito in grassetto). A fine elenco sono riportati eventuali additivi, conservanti e aromi.

Tra parentesi spesso è riportata la quantità in % dell'ingrediente.

Controlla l'ordine degli ingredienti per confrontare prodotti simili e capire quale sia **migliore** dal punto di vista qualitativo.

DATA DI SCADENZA e TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE

- "Da consumarsi entro"
- Da consumarsi preferibilmente entro"

CONSERVAZIONE

Sono indicate le condizioni di conservazione e/o le condizioni di impiego.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

I valori nutrizionali sono riassunti in una tabella che riporta i valori relativi a calori e nutrienti (macronutrienti come grassi, proteine, e carboidrati, e micronutrienti come vitamine e sali minerali)

RIPORTA I VALORI A 100g e PER SINGOLA PORZIONE.



Verifica le seguenti diciture per **scegliere** i prodotti con **minore contenuto di grassi e sale**:

- GRASSI**
- **Senza grassi** per prodotti con <0.5 g/100g o 100ml
 - **"A basso contenuto di grassi"** per prodotti con <3g di grassi/100g (se solidi) o <1,5g/100ml (se liquidi)
- SALE**
- **Basso contenuto di sale:** <0,3g/100g
 - **Medio** contenuto di sale: 0,3-1,2g/100g

ORIGINE

Viene indicato il paese di origine o il luogo di provenienza e l'indirizzo del produttore/distributore.

CONTENITORE RICICLABILE

Indica che l'imballaggio del prodotto è riciclabile.



ISTRUZIONI D'USO

Indica i trattamenti a cui devono essere sottoposti gli alimenti prima del consumo.

*La disposizione dei simboli non è rappresentativa, si riporta solo ai fini informativi

