

# 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 **scelta  
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.

## INDICAZIONI PRATICHE PER LA LETTURA DELLE ETICHETTE ALIMENTARI



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 QUANTITA'

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 sopposti gli alimenti prima del consumo.

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

