

Etichettatura nutrizionale

L'etichettatura nutrizionale è attualmente **facoltativa**, tuttavia, essa diventa obbligatoria se un'informazione nutrizionale figura nell'etichettatura, nella presentazione o nella pubblicità dell'alimento (ad esempio, "a basso contenuto calorico", "ad alto contenuto di fibre", "leggero/light", "senza grassi saturi").

Se presente, essa deve essere redatta secondo la normativa.

Se lo spazio lo permette, è rappresentata in tabelle, altrimenti i dati possono essere disposti su una o più righe.

Fino al 12 dicembre 2014, vi sono due schemi (Tabelle 1 e 2) i cui valori sono indicati per 100 g/100 ml ed eventualmente per razione, se questa è quantificata sull'etichetta, o per porzione, a condizione che sia indicato il numero di porzioni contenute nella confezione. Lo schema completo (Tabella 2) diventa obbligatorio se è riportata un'indicazione nutrizionale sul contenuto di zuccheri, di acidi grassi saturi, di fibre alimentari o di sodio.

Tabella 1: Etichetta nutrizionale Schema semplificato

Valore energetico (kj o kcal)
Proteine (g)
Carboidrati (g)
Grassi (g)

Possono anche essere indicate le quantità di una o più sostanze tra le seguenti: amido; polialcoli; acidi grassi monoinsaturi; acidi

grassi polinsaturi; colesterolo; vitamine o sali minerali se presenti in quantità significative (almeno il 15% della Razione Giornaliera Raccomandata - RDA). Le informazioni riguardanti le vitamine ed i sali minerali devono essere espresse in percentuale della RDA (Tabella 3).

Tabella 3: Razioni giornaliere raccomandate

Vitamine e sali minerali	RDA	Vitamine e sali minerali	RDA	Vitamine e sali minerali	RDA
Vitamina A (mcg)	800	Folacina (mcg)	200	Ferro (mg)	14
Vitamina D (mcg)	5	Vitamina B12 (mcg)	2,5	Zinco (mg)	10
Vitamina E (mg)	12	Biotina (mcg)	50	Rame (mg)	1
Vitamina K (mcg)	75	Acido pantotenico (mg)	6	Manganese (mg)	2
Vitamina C (mg)	80	Potassio (mg)	200	Fluoruro (mg)	3,5
Tiamina (mg)	1,1	Cloruro (mg)	800	Selenio (mcg)	55
Riboflavina (mg)	1,4	Calcio (mg)	800	Cromo (mcg)	40
Niacina (mg)	16	Fosforo (mg)	700	Molibdeno (mcg)	50
Vitamina B6 (mg)	1,4	Magnesio (mg)	375	Iodio (mcg)	150

Dal 13 dicembre 2014, la dichiarazione nutrizionale, se apposta, dovrà seguire quanto indicato nel regolamento (Ue) n. 1169/2011.

Dal 13 dicembre 2016, tutti i prodotti alimentari preconfezionati dovranno obbligatoriamente riportare una dichiarazione nutrizionale.

Quantità Giornaliera Indicativa (GDA)

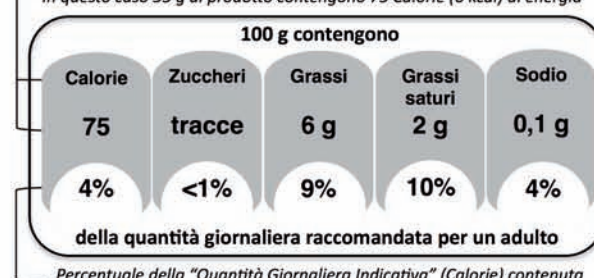
Le **GDA** (*Guideline Daily Amounts* - Quantità Giornaliera Indicativa) forniscono informazioni aggiuntive rispetto all'etichettatura nutrizionale. Esse, attualmente, sono **facoltative** e danno informazioni sul contributo che una porzione di prodotto alimentare confezionato fornisce alla dieta.

L'indicazione della GDA è riferita almeno al valore energetico (kcal o Calorie), informazione più immediata e di facile comprensione per il consumatore che desidera controllare l'assunzione di energia nell'arco della giornata.

Possono essere indicati, eventualmente, i valori di alcuni nutrienti (Figura 1) e di fibra.

Figura 1: Esempio e spiegazione di una etichetta GDA

Valore energetico fornito per porzione pari ad un uovo di circa 55 g senza guscio. In questo caso 55 g di prodotto contengono 75 Calorie (o kcal) di energia



Percentuale della "Quantità Giornaliera Indicativa" (Calorie) contenuta in una porzione di circa 55 g di prodotto. In questo caso, 55 g circa di uovo coprono il 4% del valore energetico di riferimento (2000 kcal)

Il riferimento al fabbisogno di energia è stabilito prendendo in considerazione un'assunzione giornaliera media per un adulto di 2000 Calorie.

I valori sono espressi in termini assoluti ed in percentuale (ad esempio, 75 Calorie pari al 4% della GDA - Figura 1).

Le GDA possono essere apposte sia sul fronte sia sul retro della confezione; possono essere indicate in forma grafica o in altra forma.

La modalità grafica raccomandata dalle Industrie Alimentari Europee è quella rappresentata nella Figura 1.

Per ciascun consumatore i fabbisogni di energia e di nutrienti possono essere maggiori o minori rispetto ai valori di GDA pubblicati in funzione del sesso, dell'età, del peso corporeo, del livello di attività fisica e di altri fattori (Tabella 4).

Tabella 4: Quantità giornaliere indicative

Energia	2000 kcal
Proteine	50 g
Carboidrati	270 g
di cui Zuccheri	90 g
Grassi	70 g
di cui Grassi saturi	20 g
Fibre alimentari	25 g
Sodio (sale)	2,4 (6) g

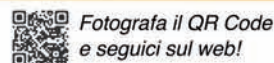
**Una buona occasione:
Impariamo a leggere**

l'etichettatura del prodotti alimentari



**Uova Fresche
Categoria A**

Indicazioni obbligatorie



www.unabuonaoccasione.it

Realizzato nell'ambito del Programma generale di intervento "Per una nuova cultura del consumo" con fondi del Ministero dello Sviluppo Economico

Indicazioni obbligatorie presenti sull'etichettatura delle "Uova Fresche Categoria A MEDIE da allevamento a terra"

L'etichettatura (1) dei prodotti alimentari preconfezionati (2) è definita da molti come un "venditore silenzioso": è grazie alla sua attenta lettura che possiamo conoscere preziose indicazioni sull'alimento che desideriamo comperare!

Contiene numerose informazioni (obbligatorie e facoltative) che la rendono una vera e propria "carta di identità del prodotto". Ecco quelle obbligatorie previste dal d. lgs. 109/1992: impariamo a riconoscerle!

- A.** Denominazione di vendita;
- B.** Elenco degli ingredienti;
- C.** Quantità;
- D.** Termine minimo di conservazione (TMC) o data di scadenza;
- E.** Nome o ragione sociale o marchio depositato e sede o del fabbricante o del confezionatore o di un venditore stabilito nella Cee (ora Ue);
- F.** Sede dello stabilimento di produzione o di confezionamento;
- G.** Titolo alcolometrico volumico effettivo per le bevande aventi un contenuto alcolico superiore a 1,2% in volume;
- H.** Lotto di appartenenza del prodotto;
- I.** Modalità di conservazione e di utilizzazione qualora sia necessaria l'adozione di particolari accorgimenti in funzione della natura del prodotto;
- L.** Istruzioni per l'uso, ove necessario;
- M.** Luogo di origine o di provenienza, nel caso in cui l'omissione possa indurre in errore l'acquirente circa l'origine o la provenienza del prodotto.

Possono essere riportate anche altre informazioni obbligatorie a seconda della tipologia di alimento. In questo caso, (a) il marchio di identificazione (Reg. (CE) n. 853/2004) e (*) il codice del produttore.

A. **Denominazione di vendita:** è il nome con cui un alimento è commercializzato. Con il termine "uova", senza altra denominazione a seguire, si intendono le uova in guscio prodotte da galline. Le uova sono classificate in categorie: "A" (o "uova fresche") indica uova destinate al consumo umano; "B" contraddistingue, invece, uova destinate all'industria alimentare e non alimentare. Sugli imballaggi delle uova di categoria "A" è riportata una delle seguenti diciture: "Uova da allevamento all'aperto", "Uova da allevamento a terra", "Uova da allevamento in gabbie" o "Uova biologiche", identificate rispettivamente e nell'ordine con i codici 1, 2, 3 e 0. I centri d'imballaggio delle uova possono apporre sugli imballaggi la dicitura "Extra" o "Extra fresche", a condizione che sia indicata in modo visibile la data di deposizione ed il termine di nove giorni entro il quale possono essere considerate tali.

a. **Marchio di identificazione:** i prodotti di origine animale devono essere lavorati in stabilimenti riconosciuti dalla Ue. Il marchio riporta il numero di riconoscimento dello stabilimento nonché il Paese in cui si trova (ad esempio, IT=Italia). Nel caso questo sia su territorio della Ue, il marchio assume la forma ovale con il relativo acronimo (CE).

D. **TMC:** è la data fino alla quale l'alimento conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione. La dicitura è "da consumarsi preferibilmente entro". Sui prodotti rapidamente deperibili dal punto di vista microbiologico e che possono costituire, dopo breve tempo, un pericolo per la salute umana, il TMC è sostituito dalla **data di scadenza**. In questo caso, la dicitura è "da consumarsi entro". Entrambe le diciture sono seguite dalla data stessa o dall'indicazione del punto della confezione in cui essa figura. Per le uova, il TMC è fissato al massimo al **ventottesimo** giorno successivo alla data di deposizione.

H. **Lotto:** un insieme di prodotti fabbricati o confezionati in circostanze praticamente identiche. Questa informazione non è richiesta, ad esempio, quando il termine minimo di conservazione o la data di scadenza figurano con l'indicazione almeno del giorno e del mese (come in questo caso).

E., F., *. **Produttore/confezionatore e sede dello stabilimento di produzione o di confezionamento:** devono comparire nome o ragione sociale o marchio depositato e sede (località) del produttore o del confezionatore o di un venditore stabilito nella Ue. L'indicazione della sede dello stabilimento può essere omessa in presenza del marchio di identificazione (a), come in questo esempio.
Nel caso delle uova, è prevista l'indicazione di un **codice del produttore***, indicante il sito di produzione.
È inoltre obbligatoria l'indicazione del **centro di imballaggio** in cui le uova sono state classificate in base alla qualità ed al peso.

A. 12 Uova Fresche Categoria A MEDIE C.
da allevamento a terra



I. Dopo l'acquisto, conservare in frigorifero

E., F., *. Prodotto e confezionato da UOVO S.p.A.
Strada Gallina, 28 - 10131 Torino.
Codice Centro Imballaggio: IT000000

D., H. Da consumarsi preferibilmente entro: 18/05/2014



Codice del produttore: le uova contenute negli imballaggi devono recare stampigliato sul guscio un codice che identifica il produttore ed il sistema di allevamento delle ovaiole.
Con riferimento all'esempio:
2: sistema di allevamento delle galline ovaiole;
IT: Stato di produzione;
001: codice Istat del Comune;
TO: sigla della Provincia di ubicazione del produttore;
032: numero progressivo che identifica il singolo allevamento di produzione.

I.

Modalità di conservazione e di utilizzo: in questo caso, sono obbligatorie per la natura del prodotto.

C.

Quantità: per le uova, l'indicazione della quantità netta può essere espressa in peso oppure in numero di uova. Le uova della categoria "A" devono essere classificate secondo le seguenti categorie di peso:
XL — grandissime: peso pari o superiore a 73 g;
L — grandi: peso pari o superiore a 63 g e inferiore a 73 g;
M — medie: peso pari o superiore a 53 g e inferiore a 63 g;
S — piccole: peso inferiore a 53 g.
Le categorie di peso sono indicate dalle lettere o dalle diciture corrispondenti oppure da una combinazione di entrambe, con l'eventuale aggiunta delle fasce di peso. L'uso di altre diciture supplementari è autorizzato a condizione che queste non possano essere confuse con quanto stabilito. Qualora uno stesso imballaggio contenga uova della categoria "A" di calibri diversi, il peso netto minimo è indicato in grammi e sulla superficie esterna dell'imballaggio figura la dicitura "uova di vario calibro".

(1) Per "etichettatura" si intende l'insieme delle menzioni, delle indicazioni, dei marchi di fabbrica o di commercio, delle immagini o dei simboli che si riferiscono al prodotto alimentare e che figurano direttamente sull'imballaggio o su un'etichetta appostata o sul dispositivo di chiusura o su cartelli, su anelli o su fascette legati al prodotto medesimo o, in mancanza, sui documenti di accompagnamento del prodotto alimentare (art. 1, d. lgs. 109/1992).

(2) Per "prodotto alimentare preconfezionato" si intende l'unità di vendita destinata ad essere presentata come tale al consumatore ed alle collettività, costituita da un prodotto alimentare e dall'imballaggio in cui è stato immesso prima di essere posto in vendita, avvolta interamente o in parte da tale imballaggio ma comunque in modo che il contenuto non possa essere modificato senza che la confezione sia aperta o alterata (art. 1, d. lgs. 109/1992).