

## 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 2: Etichetta nutrizionale Schema completo**

Valore energetico (kj o kcal)
Proteine (g)
Carboidrati (g)
di cui Zuccheri (g)
Grassi (g)
di cui Acidi grassi saturi (g)
Fibre alimentari (g)
Sodio (g)

**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.

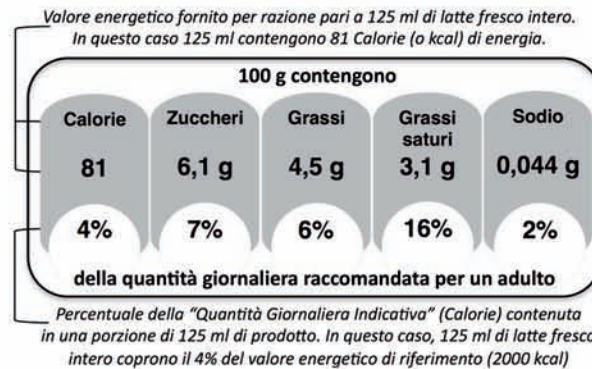
## Quantità Giornaliera Indicativa (GDA)

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**



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, 81 Calorie pari al 4% della GDA - Figura 1).

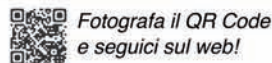
Le GDA possono essere apposte sia sul fronte sia sul retro della confezione; possono essere indicate in forma grafica o in altra forma.

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



Fotografa il QR Code e seguici sul web!

[www.unabuonaoccasione.it](http://www.unabuonaoccasione.it)

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

Una buona occasione:  
Impariamo a leggere

l'etichettatura dei prodotti alimentari



Ollo di oliva  
Indicazioni obbligatorie



Una Buona Occasione



Università degli Studi di Torino  
Dipartimento di Management  
Sezione di Scienze Merceologiche

# Indicazioni obbligatorie presenti sull'etichettatura dell' "Olio di oliva"

L'etichettatura dei prodotti alimentari preconfezionati 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.

- A. Denominazione di vendita:** è il nome con cui un alimento è commercializzato. Oltre alla denominazione di vendita (olio), deve essere indicata una delle seguenti informazioni, dipendenti dalla categoria cui l'olio appartiene:
- a) per l'**olio extravergine di oliva**: "olio d'oliva di categoria superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici";
  - b) per l'**olio di oliva vergine**: "olio d'oliva ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici";
  - c) per l'**olio di oliva composto da oli d'oliva raffinati e da oli d'oliva vergini**: "olio contenente esclusivamente oli d'oliva che hanno subito un processo di raffinazione e oli ottenuti direttamente dalle olive";
  - d) per l'**olio di sansa di oliva**: "olio contenente esclusivamente oli derivati dalla lavorazione del prodotto ottenuto dopo l'estrazione dell'olio d'oliva e oli ottenuti direttamente dalle olive"; oppure "olio contenente esclusivamente oli provenienti dal trattamento della sansa di oliva e oli ottenuti direttamente dalle olive".

Possono essere considerati **oli di oliva vergini** gli oli ottenuti dal frutto dell'olivo soltanto mediante processi meccanici o altri processi fisici, in condizioni che non causano alterazioni dell'olio, e che non hanno subito alcun trattamento diverso dal lavaggio, dalla decantazione, dalla centrifugazione e dalla filtrazione, esclusi gli oli ottenuti mediante solvente o con coadiuvanti ad azione chimica o biochimica, o con processi di riesterificazione e qualsiasi miscela con oli di altra natura.

Gli oli di oliva vergini sono classificati in relazione ad una serie di determinate caratteristiche fra le quali, di particolare rilievo, il grado di acidità:

- **olio extra vergine di oliva**: olio di oliva vergine la cui **acidità libera**, espressa in acido oleico, è **al massimo di 0,8 g per 100 g**
- **olio di oliva vergine**: olio di oliva vergine la cui **acidità libera**, espressa in acido oleico, è **al massimo di 2 g per 100 g**.

La presenza in etichetta dell'acidità o dell'acidità massima è facoltativa: qualora essa sia presente, deve essere accompagnata da una menzione (in caratteri della stessa dimensione e nello stesso campo visivo) indicante l'indice dei perossidi, il tenore in cere e l'assorbimento nell'ultravioletto.

- M. Origine:** l'indicazione dell'origine è **obbligatoria** per l'olio **extravergine di oliva** e per l'**olio di oliva vergine**. A seconda dei casi, devono essere utilizzate le seguenti frasi:
1. "Prodotto in ..." oppure "100% prodotto in ..." oppure "Ottenuto in..." per l'olio ottenuto nello stesso Stato Membro di raccolta delle olive;
  2. "Olio (extra) vergine di oliva ottenuto in ... da olive raccolte in ..." per l'olio ottenuto in uno Stato Membro con olive provenienti da altri Stati Membri/Paesi terzi.
  3. "Miscela di oli di oliva comunitari" oppure "Miscela di oli di oliva non comunitari" oppure "Miscela di oli di oliva comunitari e non comunitari" per l'olio frutto di miscele di oli comunitari e/o non comunitari.

- B. Ingredienti:** l'elenco degli ingredienti è previsto solo in caso di miscele di oli. La presenza dell'olio di oliva può essere indicata nell'etichetta delle miscele attraverso immagini o simboli grafici solo se la percentuale di olio di oliva è superiore al 50%.

## A. **Olio extravergine di oliva**

Olio d'oliva di categoria superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici

- M.** Prodotto in Italia
- B.** Ingredienti: non obbligatori in questo caso
- E., F.** Prodotto e confezionato da Terre dell'Ulivo S.p.A. Strada degli Ulivi, 17 - 70122 Bari
- C.** 1L e
- D., H.** Da consumarsi preferibilmente entro: 12.06.2015
- I.** Conservare al riparo della luce e del calore

- 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.

- 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**". Per gli oli di oliva, è previsto che il TMC non può essere superiore a 18 mesi dalla data di imbottigliamento. 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 (ad esempio, "vedi tappo").

- 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).

- C.** **Quantità.** **Quantità netta:** è la quantità che un imballaggio effettivamente contiene al netto della tara. **Quantità nominale** (come in questo caso): è la quantità che l'imballaggio contiene. Sono, tuttavia, consentite minime variazioni di peso. La normativa prevede che la confezione non superi i cinque litri, per il consumatore finale che non sia ristorante, mensa, collettività o enti assimilati.

- I.** **Modalità di conservazione e di utilizzazione:** in questo caso, sono indispensabili per la natura del prodotto.