

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)

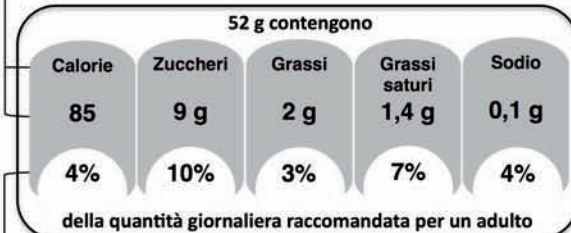
Le **GDA** (*Guideline Daily Amounts* - Quantità Giornaliera Indicativa) forniscono informazioni aggiuntive rispetto all'etichettatura nutrizionale. Esse, attualmente, sono **facoltative** e danno informazioni sul contributo che una porzione di prodotto alimentare confezionato fornisce alla dieta.

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 a circa 52 g di gelato alla fragola.
In questo caso 52 g di prodotto contengono 85 Calorie (o kcal) di energia



Percentuale della "Quantità Giornaliera Indicativa" (Calorie) contenuta in una porzione di circa 52 g di prodotto. In questo caso, 52 g circa di gelato alla fragola 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, 85 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

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 del prodotti alimentari



Gelato alla fragola
Indicazioni obbligatorie

Indicazioni obbligatorie presenti sull'etichettatura del "Gelato alla fragola"

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.

A. Denominazione di vendita: è il nome con cui un alimento è commercializzato. In alcuni casi è espressamente prevista da disposizioni della Ue o nazionali. In assenza di tali indicazioni, la denominazione di vendita può rifarsi agli usi ed alle consuetudini del luogo nel quale l'alimento è commercializzato: la denominazione "gelato" ne è un esempio.

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

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" (come in questo esempio). 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 data riportata sul bordo del coperchio").

B. Elenco degli ingredienti: è costituito dalla enumerazione di tutti gli ingredienti dell'alimento, in ordine decrescente di peso. Qualora la denominazione di vendita (A) indichi la presenza di un ingrediente, esso deve essere riportato nell'elenco con l'indicazione della percentuale in peso (ad esempio, purea di fragole 18%).

A. Gelato alla fragola

I. Conservare a -18°C

B. Ingredienti: latte scremato reidratato, acqua, purea di fragole (18%), zucchero, succo di fragola da concentrato (10%), fragole semicandite (7%) (fragole (62%), sciroppo di glucosio-fruttosio, zucchero, aromi, stabilizzanti: carragenina e farina di semi di carrube, acidificante: acido citrico, conservante: potassio sorbato), sciroppo di glucosio, olio di cocco, emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi, addensanti: farina di semi di carrube, pectina e carragenina, coloranti: rosso di barbabietola, antociani, aroma, acidificante: acido citrico, conservante: potassio sorbato.

H. L 723456

C. 500 g e

D. Da consumarsi preferibilmente entro: settembre 2014

E., F. Prodotto e confezionato da Freezer Ice-cream S.p.A. Stabilimento di Via del Gran Cono, 8 - 28100 Novara.

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.

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.

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.

(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 appostavi 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).