

Dallo scaffale alla tavola: leggi l'etichetta e scegli la salute



L'ABITO NON FA IL MONACO



Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia

AVETE MAI SENTITO PARLARE DELL' EFFETTO ALONE ?



AVETE MAI SENTITO PARLARE DELL' EFFETTO ALONE ?

Al Capone da giovane



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

AVETE MAI SENTITO PARLARE DELL' EFFETTO ALONE ?

Al Capone da giovane



Leonardo da Vinci

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

AVETE MAI SENTITO PARLARE DELL' EFFETTO ALONE ?

Al Capone da giovane



Leonardo da Vinci

CONSISTE NEL GENERALIZZARE UNA SOLA CARATTERISTICA O QUALITÀ DI UNA PERSONA, DI UN OGGETTO, DI UN CIBO CON L'EFFETTO DI ESTENDERE IL GIUDIZIO POSITIVO O NEGATIVO AL TUTTO

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

AVETE MAI SENTITO PARLARE DELL' EFFETTO ALONE ?



CONSISTE NEL GENERALIZZARE UNA SOLA CARATTERISTICA O QUALITÀ DI UNA PERSONA, DI UN OGGETTO, DI UN CIBO CON L'EFFETTO DI ESTENDERE IL GIUDIZIO POSITIVO O NEGATIVO AL TUTTO

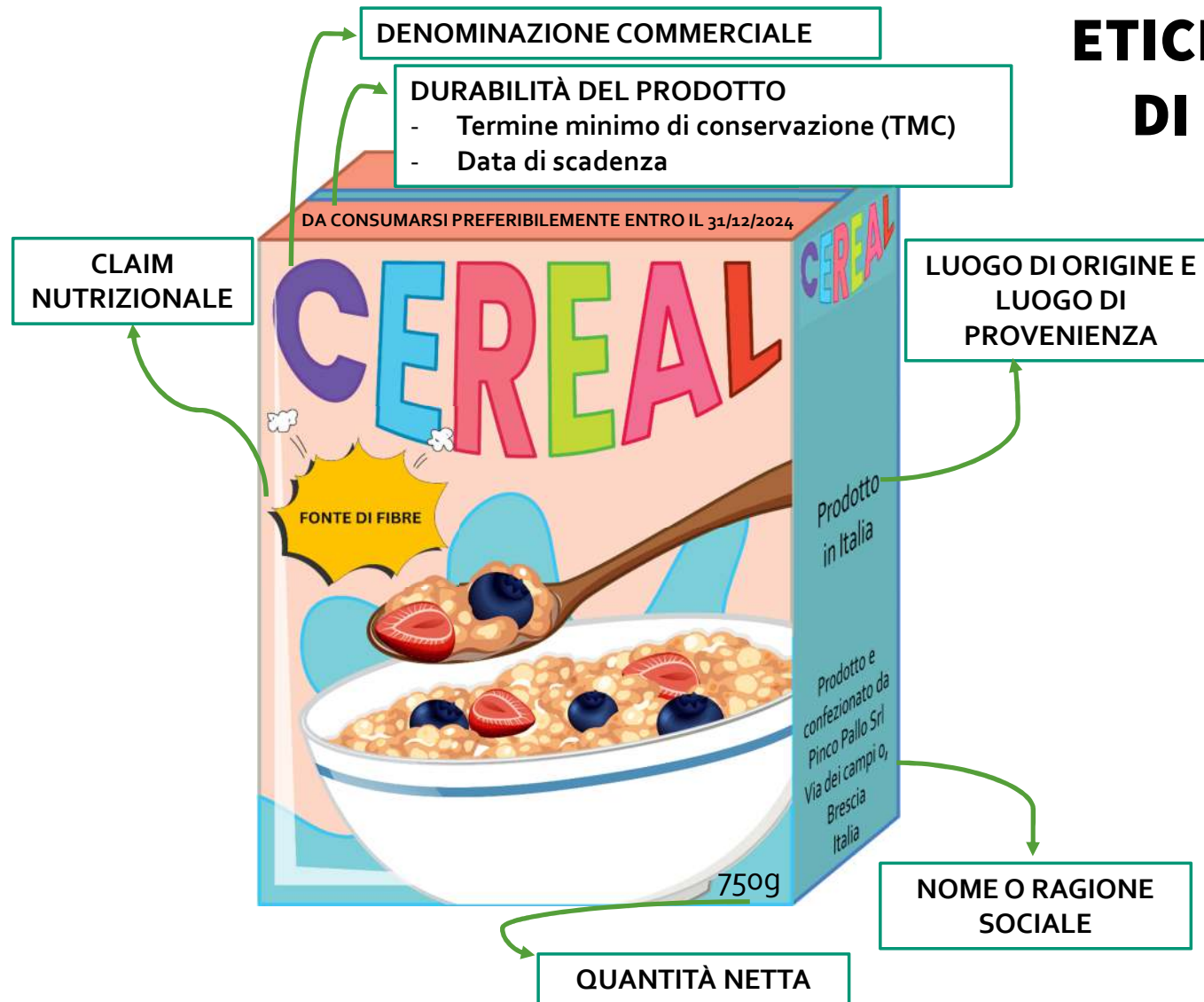
Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

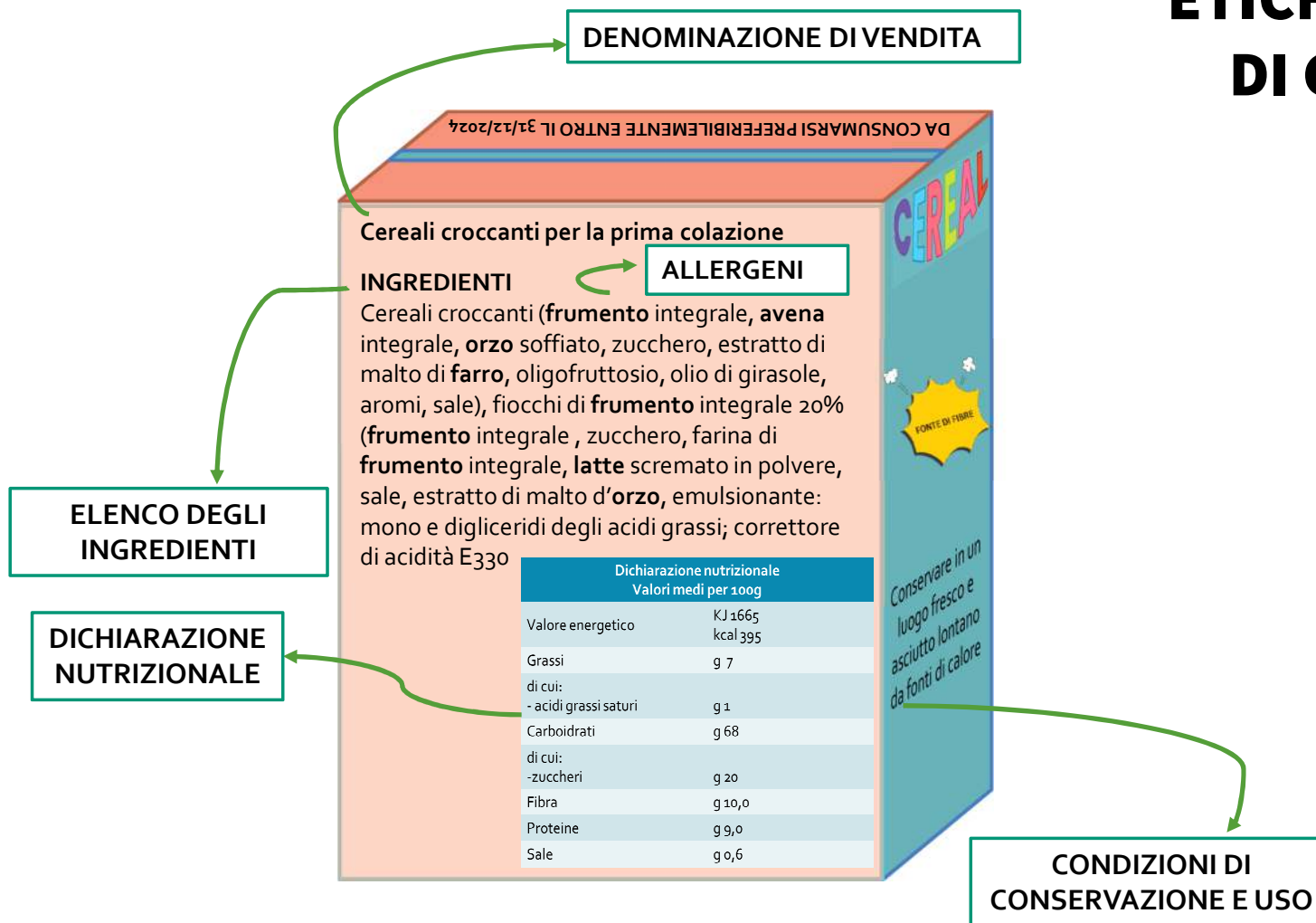
ATS Brescia

ETICHETTA ALIMENTARE DI COSA PARLIAMO?



"Qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno, immagine o altra rappresentazione grafica scritto, stampato, stampigliato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore." (Art. 1 Reg. 1169/2011)

ETICHETTA ALIMENTARE DI COSA PARLIAMO?



"Qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno, immagine o altra rappresentazione grafica scritto, stampato, stampigliato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore." (Art. 1 Reg. 1169/2011)

INGREDIENTI

Cereali croccanti (**frum**o integrale, **avena** integrale, **orzo** soffiato, zucchero, estratto di malto di **farro**, oligofruttosio, olio di girasole, aromi, sale), fiocchi di **avena** integrale 20% **avena** integrale, zucchero, farina di **avena**, latte scremato in polvere, estratto di malto d'**orzo**, emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; correttore di acidità **E330**

14 allergeni previsti dal reg. 1169/2011

INGREDIENTI

Cereali croccanti (frumento integrale, avena integrale, orzo soffiato, zucchero, estratto di malto di farro, oligofruttosio, olio di girasole, aromi, sale), fiocchi di frumento integrale 20%, frumento integrale, zucchero, farina di frumento integrale, latte scremato in polvere, estratto di malto d'orzo, emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; correttore di acidità E330



Cereali contenenti glutine (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati)



Crostacei



Uova



Pesce



Arachidi



Soia



Latte



Frutta a guscio (mandorle, nocciole, noci comuni, noci pecan, noci del Brasile, pistacchi, anacardi, noci macadamia o noci del Queensland)



Sedano



Senape



Semi di sesamo



Anidride solforosa e solfiti (in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂)



Lupini



Molluschi

Classificazione degli additivi

INGREDIENTI

Cereali croccanti (frumento integrale, avena integrale, orzo soffiato, zucchero, estratto di malto di farro, oligofruttosio, olio di girasole, aromi, sale), fiocchi di frumento integrale 20%, frumento integrale, zucchero, farina di frumento integrale, latte scremato in polvere, estratto di malto d'orzo, emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; correttore di acidità E330

- **E100-E199** (coloranti, migliorano l'aspetto di bevande e alimenti vari)
- **E200-E299** (conservanti, rallentano, o bloccano, le alterazioni provocate dai microrganismi)
- **E300-E399** (antiossidanti e regolatori di acidità, impediscono irrancidimento dei grassi e l'imbrunimento di frutta e verdura)
- **E400-E499** (addensanti, stabilizzanti e emulsionanti)
- **E500-E599** (regolatori di acidità e anti agglomeranti)
- **E600-E699** (esaltatori di sapidità, esaltano il sapore e la fragranza di un prodotto)
- **E900-E999** (vari)
- **E1000-E1999** (sostanze che non rientrano nelle classificazioni precedenti)

Come suggerito dall'Istituto Superiore di Sanità, è importante seguire alcuni accorgimenti per evitare di acquistare prodotti con un alto contenuto di additivi:

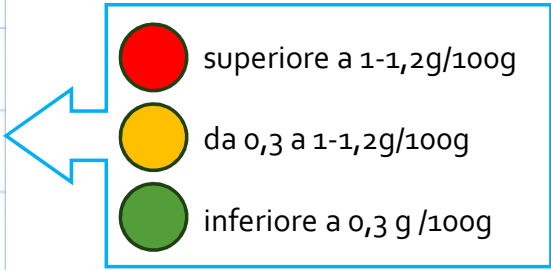
- leggere l'etichetta, in modo da preferire alimenti con un basso contenuto di additivi
- controllare il prezzo degli alimenti con colori troppo appariscenti, se costa poco sicuramente sono stati impiegati coloranti artificiali
- preferire i cibi freschi, evitando i cibi precotti e confezionati nei quali l'uso di additivi è spesso elevato

ELEMENTI OBBLIGATORI E FACOLTATIVI DELLA DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Dichiarazione Nutrizionale Valori per 100g	
Energia (KJ/kcal)	419 KJ 100 kcal
Grassi	0,5 g
di cui: acidi grassi saturi	0,1 g
Carboidrati	12 g
di cui: zuccheri	0,7 g
Fibre	9,6 g
Proteine	7,7 g
Sale	0,01 g
Vitamine e Minerali	Possono essere inseriti solo se presenti in quantità $\geq 15\%$ dell'assunzione di riferimento per 100g o mL nei cibi o $\geq 7,5\%$ dell'assunzione di riferimento per 100 mL per le bevande

ELEMENTI OBBLIGATORI E FACOLTATIVI DELLA DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Dichiarazione Nutrizionale	
Valori per 100g	
Energia (KJ/kcal)	419 KJ 100 kcal
Grassi	0,5 g
di cui: acidi grassi saturi	0,1 g
Carboidrati	12 g
di cui: zuccheri	0,7 g
Fibre	9,6 g
Proteine	7,7 g
Sale	0,01 g
Vitamine e Minerali	Possano essere inseriti solo se presenti in quantità $\geq 15\%$ dell'assunzione di riferimento per 100g o mL nei cibi o se $\geq 7,5\%$ dell'assunzione di riferimento per 100 mL per le bevande

- 
- superiore a 1-1,2g/100g
 - da 0,3 a 1-1,2g/100g
 - inferiore a 0,3 g /100g

ELEMENTI OBBLIGATORI E FACOLTATIVI DELLA DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Dichiarazione Nutrizionale	
Valori per 100g	
Energia (KJ/kcal)	419 KJ 100 kcal
Grassi	0,5 g
di cui: acidi grassi saturi	0,1 g
Carboidrati	12 g
di cui: zuccheri	0,7 g
Fibre	9,6 g
Proteine	7,7 g
Sale	0,01 g
Vitamine e Minerali	Possono essere inseriti solo se presenti in quantità $\geq 15\%$ dell'assunzione di riferimento per 100g o mL nei cibi o se $\geq 7,5\%$ dell'assunzione di riferimento per 100 mL per le bevande
Sono informazioni facoltative anche quelle relative alla quantità di: acidi grassi monoinsaturi, polinsaturi, polioli, amido.	

Quale di questi prodotti ha
il minor contenuto di
zuccheri?



Senza zuccheri aggiunti



**Basso contenuto di
zuccheri**



**Ridotto contenuto di
zuccheri**

Sistema Socio Sanitario

 **Regione
Lombardia**
ATS Brescia

Quale di questi prodotti ha il minor contenuto di zuccheri?



Senza zuccheri aggiunti



Basso contenuto di zuccheri



Ridotto contenuto di zuccheri

Ridotto contenuto di zuccheri

29 g zuccheri



20g zuccheri



Ridotto contenuto di zuccheri



Il prodotto contiene almeno il 30% in meno di zuccheri in confronto a prodotti simili

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

Quale di questi prodotti ha il minor contenuto di zuccheri?



Senza zuccheri aggiunti



Basso contenuto di zuccheri



Ridotto contenuto di zuccheri

Ridotto contenuto di zuccheri

29 g zuccheri



20g zuccheri



Ridotto contenuto di zuccheri



Il prodotto contiene almeno il 30% in meno di zuccheri in confronto a prodotti simili

Senza zuccheri aggiunti significa...

che nessuno zucchero è stato aggiunto durante la produzione



Senza zuccheri aggiunti

Informazioni nutrizionali Valori medi per 100g	
Energia	87/365 kcal/Kjoule
Grassi	0 g
di cui grassi saturi	0 g
Carboidrati	22 g
di cui zuccheri	20 g
Proteine	0,9 g
Sale	0,004 g

**Non significa che non ci siano zuccheri!
Il prodotto potrebbe contenere naturalmente zuccheri**

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ATS Brescia

Quale di questi prodotti ha il minor contenuto di zuccheri?



Senza zuccheri aggiunti



Basso contenuto di zuccheri



Ridotto contenuto di zuccheri

Ridotto contenuto di zuccheri

29 g zuccheri



20g zuccheri



Ridotto contenuto di zuccheri



Il prodotto contiene almeno il 30% in meno di zuccheri in confronto a prodotti simili

Senza zuccheri aggiunti significa...

che nessuno zucchero è stato aggiunto durante la produzione



Senza zuccheri aggiunti

Informazioni nutrizionali	
Valori medi per 100g	
Energia	87/365 kcal/Kjoule
Grassi	0 g
di cui grassi saturi	0 g
Carboidrati	22 g
di cui zuccheri	20 g
Proteine	0,9 g
Sale	0,004 g

Non significa che non ci siano zuccheri!
Il prodotto potrebbe contenere naturalmente zuccheri

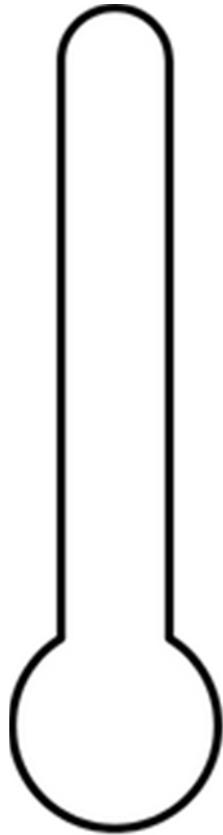
Confrontate sempre i prodotti tra di loro per scegliere quello con il più basso contenuto di zuccheri

Sistema Socio Sanitario

 **Regione Lombardia**
ATS Brescia

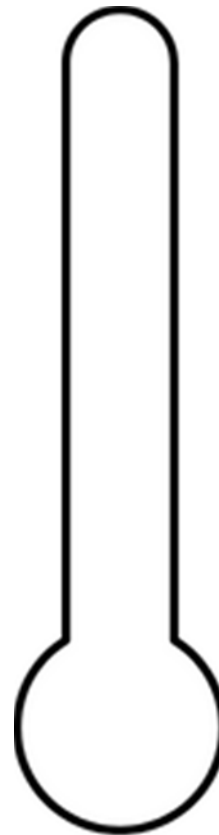
QUANDO È TROPPO?

Zuccheri



Valori per 100g di prodotto

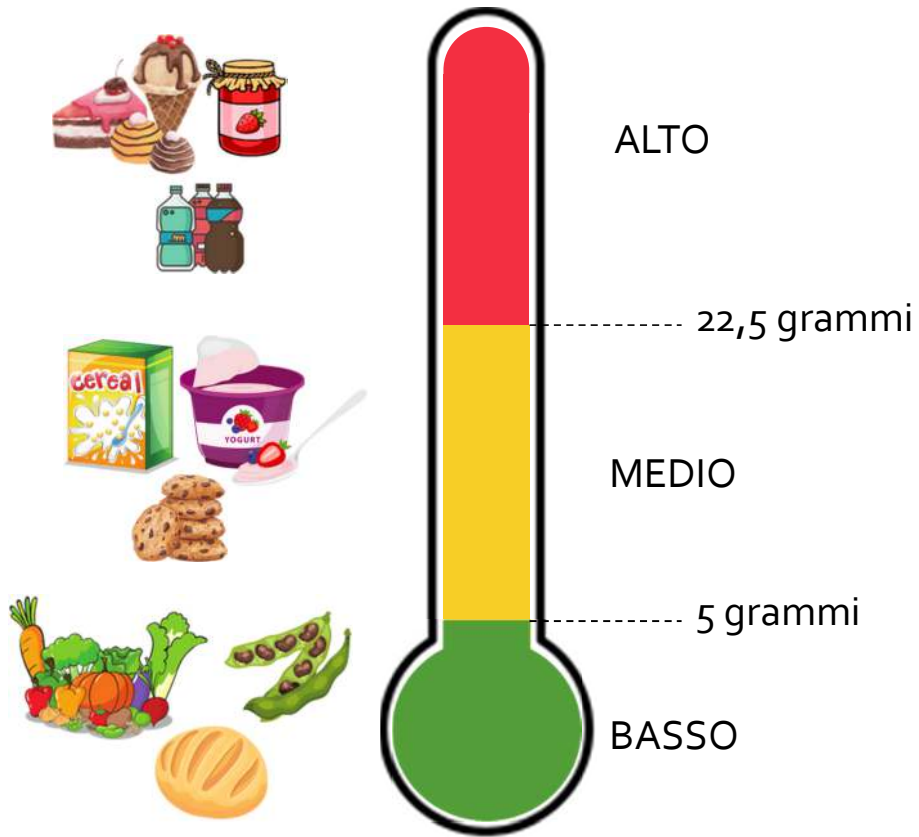
Acidi grassi saturi



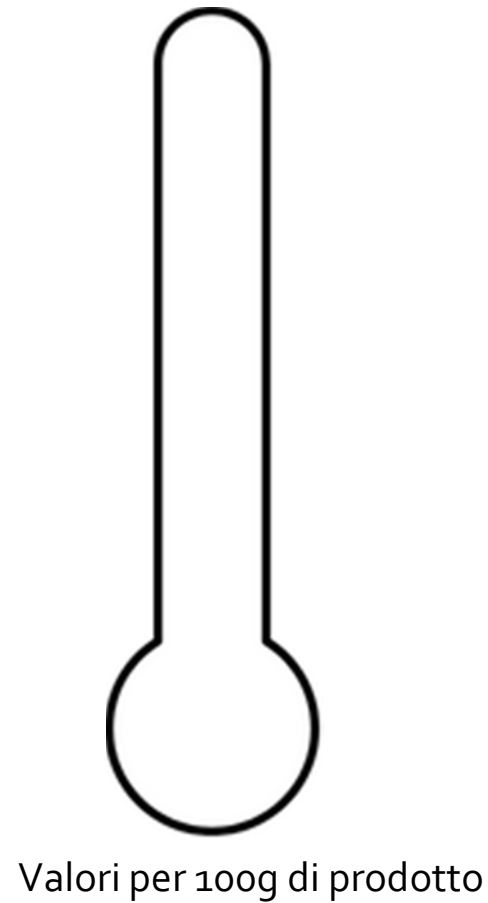
Valori per 100g di prodotto

QUANDO È TROPPO?

Zuccheri

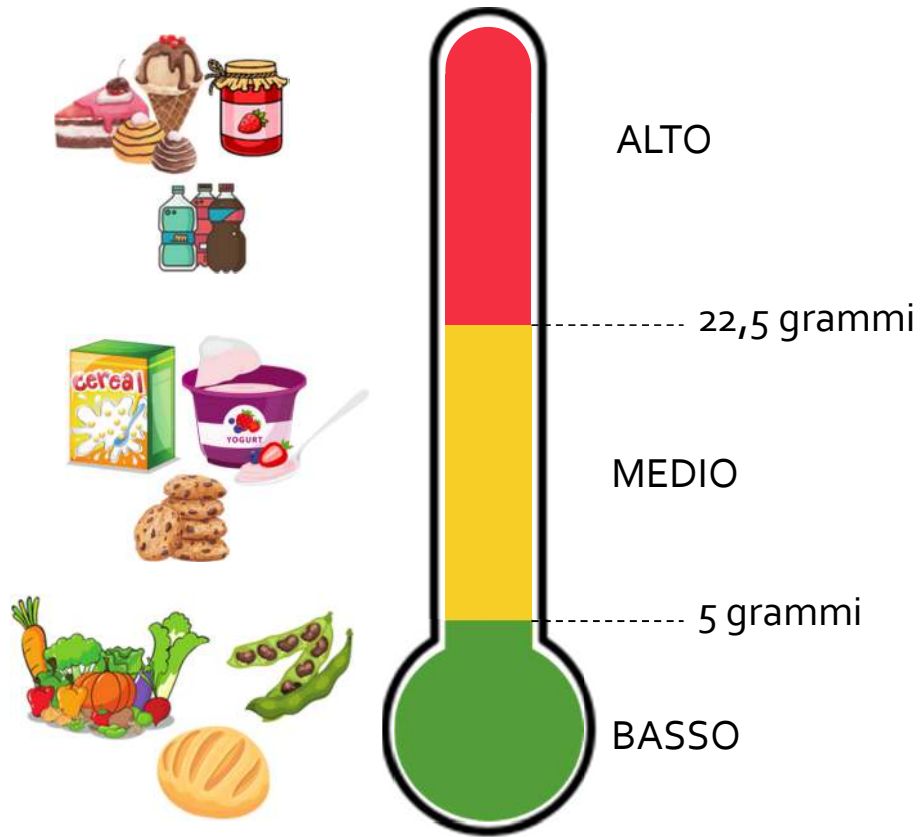


Acidi grassi saturi



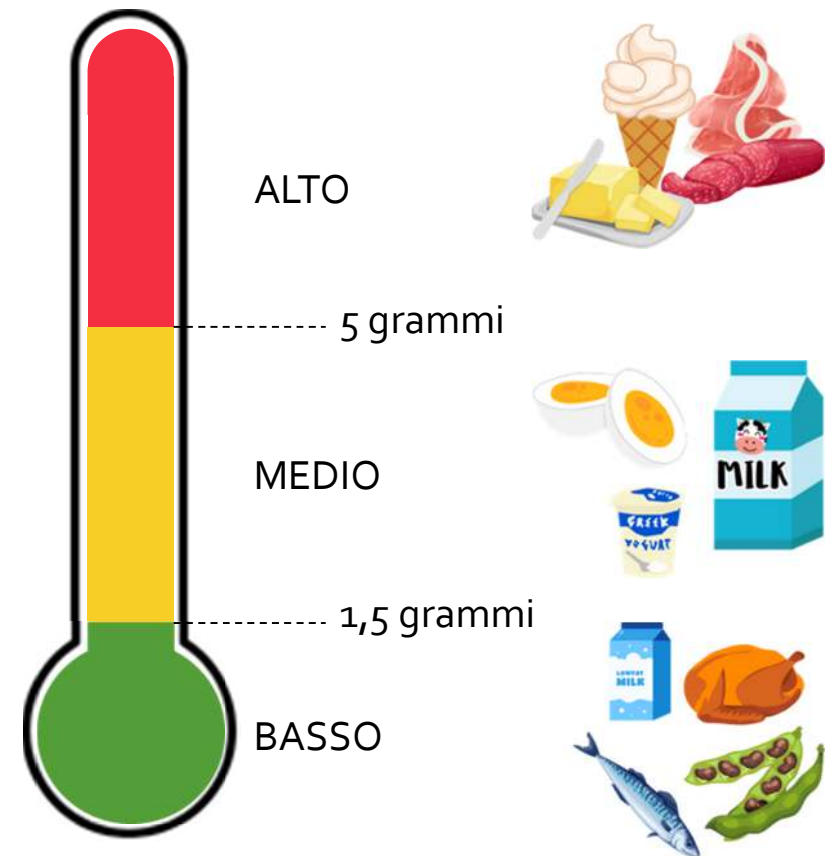
QUANDO È TROPPO?

Zuccheri



Valori per 100g di prodotto

Acidi grassi saturi



Valori per 100g di prodotto

Ricetta per la lettura delle etichette alimentari

Tempo di esecuzione: qualche minuto

La prima volta servirà un po' più di tempo per individuare i prodotti migliori ma poi tutto sarà più veloce.

Ricorda: è tutto tempo investito in salute!

Ingredienti

150 g di lettura della lista degli ingredienti

Controlla sempre la lista degli ingredienti, ricorda che il primo ingrediente è sempre il più abbondante

120 g di controllo della dichiarazione nutrizionale

Controlla sempre i valori di energia, grassi, carboidrati e proteine per bilanciare la tua dieta.

100 g di attenzione agli allergeni

Se sei un soggetto allergico o intollerante, ricorda che gli allergeni sono evidenziati nella lista degli ingredienti. Controlla sempre per evitare rischi per la salute

50 g di controllo della data di scadenza o TMC

Consuma entro la data indicata per garantire sicurezza e qualità

50 g di comprensione delle modalità d'uso e conservazione

Segui le indicazioni presenti in etichetta per utilizzare e conservare gli alimenti nel miglior modo possibile ed evitare rischi per la salute

Sale q.b. (meno è, meglio è)

Controlla la quantità di sale per 100g e per porzione per evitare eccessi

