



## OCCHIO ALL' ETICHETTA! IMPARIAMO A LEGGERE LE ETICHETTE ALIMENTARI

**L'etichetta alimentare è una vera e propria "carta di identità" di ciascun alimento che, se adoperata correttamente, permette ai consumatori di avere piena consapevolezza del prodotto che andranno ad acquistare.**

Il filosofo Feuerbach affermava "noi siamo quello che mangiamo" e una lettura consapevole dell'etichettatura alimentare ci permette di fare scelte alimentari corrette.

Tecnicamente l'etichetta alimentare si definisce come l'insieme delle indicazioni, dei marchi di fabbrica e delle immagini figurante sugli alimenti.

L'Unione europea fissa delle norme

relative all'etichettatura dei prodotti alimentari per aiutare i consumatori ad effettuare acquisti consapevoli. Oltre alle informazioni previste per legge, i produttori sono liberi di fornire qualsiasi altra informazione, purché sia accurata e non induca in errore il consumatore.

Come leggere le etichette alimentari senza cadere nella totale confusione? Di seguito i punti chiave per una corretta lettura

1. **LA QUANTITA'**: indica la quantità netta di prodotto misurata in volume per i liquidi e in massa per gli altri prodotti

2. **DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO**: deve comprendere informazioni relative al contenuto (es cereali, pasta, polpa di pomodoro...)

3. **ELENCO DEGLI INGREDIENTI**: tutti gli ingredienti devono essere citati in ordine decrescente di peso compresi quelli che possono provocare reazioni allergiche (es. noccioline, latte, uova...)

4. **SCADENZA**: indica per quanto tempo l'alimento rimane fresco e può essere consumato senza nessun rischio con la specifica "da consumarsi entro" significa che devono assolutamente essere

consumati entro tale data poichè successivamente potrebbero provocare intossicazioni alimentari mentre “da consumarsi preferibilmente entro” significa che non è pericoloso consumare l'alimento dopo tale data ma potrebbe andare incontro a modificazioni di consistenza e sapore



5. **FABBRICANTE/IMPORTATORE:** il nome e l'indirizzo del fabbricante/importatore devono essere chiaramente indicati sulla confezione in modo che il consumatore sappia chi contattare in caso di reclamo o per ottenere ulteriori informazioni sul prodotto

6. **BIOLOGICO:** tale termine è sottoposto ad una rigida normativa europea ed è permessa soltanto in riferimento a metodi specifici di produzione alimentare conformi a standard elevati di protezione dell'ambiente e di benessere animale

7. **ORIGINE:** l'indicazione del paese o della regione d'origine è obbligatoria per alcune categorie di prodotti quali la carne, la frutta e la verdura

8. **INDICAZIONI DEL VALORE NUTRITIVO:** descrive il valore energetico nonché gli elementi nutritivi di un prodotto alimentare (es. proteine, grassi, carboidrati, fibre..)

## E...GLI ADDITIVI COSA SONO?

Gli additivi sono tutte quelle sostanze che vengono aggiunte ai prodotti alimentari per modificarne qualche aspetto. Si trovano nella lista degli ingredienti dotati di una sigla E seguita da un numero ad eccezione degli aromi che possono essere riportati con il loro nome esteso senza la “E”.



Gli additivi sono spesso presenti e ne esistono di molti tipi, tra i più comuni ricordiamo:

- Coloranti: modificano il colore degli alimenti e spesso vengono usati in bibite e salse
- Conservanti: impediscono il deterioramento degli alimenti

- Emulsionanti, stabilizzanti, addensanti e gelificanti: tengono tutti gli ingredienti ben amalgamati insieme)
- Esaltatori di sapidità : esaltano il sapore di alimenti ad esempio
- Dolcificanti: utilizzati al posto dello zucchero ad esempio in caramelle

e gomme

**In linea generale possiamo affermare che minore è l'utilizzo degli additivi più naturale e preferibile è il prodotto.**

## ALCUNI CONSIGLI SULLA SCELTA DEI PRODOTTI

### PRECISIONE

Le etichette ricche di indicazioni alimentari sono sinonimo di qualità del prodotto: generalmente un prodotto di qualità viene valorizzato elencando le sue proprietà nutrizionali e pubblicizzando la natura e l'origine dei suoi ingredienti. Per esempio la dicitura "olio extra vergine di oliva di prima spremitura " anziché "olio di oliva" valorizza il prodotto perché specifica una caratteristica ben precisa di un suo ingrediente ed ancora la descrizione del metodo di produzione, certificazioni di qualità, ricette e numero verde di assistenza clienti contribuiscono ad elevare ulteriormente la qualità del prodotto.

### A COLPO D'OCCHIO

Se la lista degli ingredienti è corta significa che il prodotto è più vicino allo stato iniziale delle materie prime pertanto mantiene in quantità maggiore i nutrienti iniziali : sicuramente da preferire ma ...meglio leggere nel dettaglio

**l'etichettatura!!!**

### IL RUOLO DELLE IMMAGINI

Sulla confezione del prodotto l'immagine illustrativa ha il solo scopo di richiamare l'attenzione del consumatore e non è necessariamente legata all'aspetto reale del prodotto: è necessario pertanto leggere attentamente l'etichetta!!!

### IL VIAGGIO DEGLI ALIMENTI

Prestiamo inoltre attenzione alla provenienza del prodotto soprattutto se acquistiamo frutta e verdura: preferiamo i prodotti di stagione con il più breve tragitto possibile dal luogo di provenienza al luogo di vendita poichè il quantitativo di vitamine e antiossidanti inizia già a ridursi dal momento in cui raccogliamo il prodotto da terra.

## ***L'alimentazione entra in campo... e tra qualche giorno taglia il traguardo!!!***

Il progetto di educazione alimentare con i bambini del Rugby San Donà  
sta per tagliare il suo traguardo!

Il 19 marzo si svolgerà l'ultimo incontro dedicato  
ad aiutare bambini e genitori nella corretta lettura  
delle etichette alimentari.

Tutto lo staff dello Studio Dietistico Pavan vuole ringraziare  
coloro che hanno reso possibile la realizzazione di questo meeting  
e in particolare tutti i genitori e i ragazzi che con la loro curiosità  
e partecipazione hanno reso speciali questi incontri.

**Per informazioni**

**Studio Dietistico Pavan**

**Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE**

**tel 0421 331981 fax 0421 456889**

**[www.studiodietisticopavan.it](http://www.studiodietisticopavan.it)**