Tips per un consumatore consapevole

1

Prima di acquistare:
- Controlla i **primi tre ingredienti**: svelano la vera natura del prodotto.
- Confronta i **valori per 100 g**: un modo per paragonare due prodotti.



2

I **numeri chiave** della dichiarazione nutrizionale:

CARBOIDRATI dicitura "**di cui zuccheri**":
OTTIMO < 5 g su 100 g
ATTENZIONE > 22 g per 100 g

GRASSI dicitura "**di cui acidi grassi saturi**"
OTTIMO < 1,5 g per 100 g
ATTENZIONE > 5 g su 100 g

SALE
OTTIMO ≤ 0,3 g/100 g
BUONO fino a 1 g/100 g
ATTENZIONE ≥ 1,5 g/100 g



3

Lo scudo di sicurezza: **le scadenze**

"Da consumarsi PREFERIBILMENTE entro il.." - TMC

Termine minimo di conservazione. Garantisce la qualità ottimale del prodotto fino alla data indicata. Superata questa, il prodotto non diventa nocivo, ma potrebbe perdere intensità nel gusto o nella fragranza

"Da consumare ENTRO il"

Data di scadenza. È un indicatore di **sicurezza** dell'alimento. Consumarlo dopo può essere pericoloso per la salute



RIDUCI LO SPRECO!

Per approfondire:
opuscolo Etichette- Ministero della Salute

CHI SIAMO:

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA

Struttura Complessa di
IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

COSA FACCIAMO:
Tutela della salute della popolazione e prevenzione dello stato di malattia garantendo la **sicurezza igienico-sanitaria degli alimenti**, delle bevande e dell'acqua destinata al consumo umano in ogni fase della produzione, trasformazione, commercializzazione, conservazione e trasporto degli alimenti e dell'acqua destinata al consumo umano.

Promozione all'adozione di **stili alimentari sani, protettivi ed ecosostenibili** attraverso linee d'indirizzo mirate e interventi educativi nell'ambito della ristorazione collettiva, al fine di favorire il benessere della popolazione in ogni fase della vita — dall'età evolutiva alla terza età — garantendo impatti positivi sulla salute a breve e lungo termine.

SCANSIONA QUI PER APPROFONDIRE E SCOPRIRE DI PIÙ!

L'ETICHETTA ALIMENTARE: IL TUO POTERE DI SCELTA NEL CARRELLO



- **Scopri come conoscere meglio ciò che mangi**
- **Impara a leggere le etichette per scegliere un prodotto più vicino alle tue esigenze**
- **Diventa un consumatore consapevole: valuta il rapporto qualità/prezzo**

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Pavia

C_L983 - A3AA05D - 1 - 2026-11-17 - 0002773

TRE STRUMENTI PER DIVENTARE UN CONSUMATORE ESPERTO:

LA LENTE DELL'INVESTIGATORE PER ANALIZZARE LA VERA COMPOSIZIONE DEL PRODOTTO: **GLI INGREDIENTI.**

LA BUSSOLA NUTRIZIONALE PER ORIENTARSI NELL'IMPATTO DEL PRODOTTO SULLA DIETA QUOTIDIANA: **LA DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE.**

LO SCUDO DI SICUREZZA PER PROTEGGERSI DAI RISCHI LEGATI A: **ALLERGENI, DATA DI SCADENZA E MODALITÀ DI CONSERVAZIONE**

Ecco un esempio di come leggere le etichette



VS



NONNA ROSA	VITA SANA
INGREDIENTI: Farina di **grano** tenero tipo "0", zucchero, tuorlo d'**uovo** pastorizzato, margarina [grassi e oli vegetali [80%] (grassi: palma, oli: girasole), acqua...	**INGREDIENTI:** **Farina di frumento** 34 %, **Farina integrale di frumento** 26 %, Zucchero, Olio di girasole, Crusca di frumento 8,5 %...
Può contenere **FRUTTA A GUSCIO, SOIA** e derivati, **SENAPE** e derivati.	Contiene :**LATTE, SOIA, GRANO /FRUMENTO** Potrebbe contenere : **SENAPE**
VALORI NUTRIZIONALI per 100 g:	**VALORI NUTRIZIONALI per 100 g:**
ENERGIA 1925 kJ 460 Kcal	ENERGIA 1781 kJ 423 Kcal
GRASSI 15,4 g	GRASSI 11 g
di cui saturi 8,6 g	di cui saturi 1,1 g
CARBOIDRATI 72,7 g	CARBOIDRATI 68 g
di cui zuccheri 32,8 g	di cui zuccheri 20 g
FIBRE 0,5 g	FIBRE 6 g
PROTEINE 7,5 g	PROTEINE 10 g
SALE 0,1 g	SALE 0,7 g

SE SCEGLI BENE AVRAI UN BISCOTTO CON MENO ZUCCHERI E GRASSI SATURI

INGREDIENTI:
L'elenco degli ingredienti è il punto di partenza. Le sostanze sono elencate in **ordine di peso decrescente:** il primo ingrediente è quello presente in maggiore quantità.
I primi tre ingredienti costituiscono la maggior parte del prodotto.
Minore è il numero degli ingredienti maggiore è la qualità del prodotto.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE:
È obbligatoria dal 2016 secondo il **Reg. UE 1169/2011**. Definisce le caratteristiche nutrizionali del prodotto e riporta la quantità di energia e nutrienti presenti.
Sono 7 gli elementi obbligatori (per 100 g /100 ml): Valore Energetico, Grassi, di cui Acidi Grassi Saturi, Carboidrati di cui Zuccheri, Proteine e Sale.
In alcune etichette vengono indicati anche fibre, vitamine e sali minerali.

GLI ALLERGENI:
Il Reg. UE 1169/2011 obbliga i produttori ad evidenziare chiaramente le 14 categorie di sostanze allergeniche indicandoli in **grassetto,** *corsivo* o con carattere diverso.

INDICAZIONI NUTRIZIONALI E SULLA SALUTE (*HEALTH CLAIMS*)
Sono diciture **facoltative** (es. "senza zuccheri", "ricco di fibre", " a basso contenuto di sale", ecc.) che evidenziano proprietà nutrizionali benefiche di un alimento. Se utilizzate, devono rispettare il **Reg. UE 1924/2006,** che ne garantisce il fondamento scientifico e vieta slogan generici o ingannevoli.

MENO SALE, PIÙ SALUTE

ALTO	superiore a 1-1,2 g /100gr
MEDIO	da 0,3-a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,3 g/100 g

tratto da:
SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) - SALT AWARENESS WEEK

C_L983 - A3AAOSD - 1 - 2026-11-17 - 000277