



Ministero della Salute

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione

# Etichettatura degli alimenti

**COSA  
DOBBIAMO  
SAPERE**



**NUTRIZIONALI PER PIZZO 28 g**

PER 100 g	PER PIZZO	% RDA*
117 / 1735	117 / 482	24
8,4	9,7	1
34,5	8,2	1
29,2	7,8	1
9	4,7	1
9	0,9	0,02
9	0,257	0,01 (1% RDA)**
9	18 (1% RDA)**	0,01 (1% RDA)**
9	8 (1% RDA)**	0,01 (1% RDA)**

\* RDA = Recommended Daily Allowance  
\*\* RDA = Recommended Daily Allowance

**VALORI NUTRIZIONALI MEDI**

	100ml x kcal	250ml x kcal
Valore Energetico	43 kcal	108 kcal
	182 kJ	455 kJ
Proteine	3,2 g	8,0 g
Carboidrati di cui zuccheri	4,9 g	12,25 g
Grassi di cui saturi	4,9 g	12,25 g
monosaturi	1,2 g	3,0 g
polisaturi	0,70 g	1,75 g
trans	0,36 g	0,90 g
grassiΩ3	0,14 g	0,35 g
	80 mg	200 mg
	35 mg	87,5 mg
	25 mg	62,5 mg



La scelta di alimenti e bevande condiziona la nostra dieta in termini di apporti ed equilibrio nutrizionale. Leggere e comprendere le etichette degli alimenti è importante perchè ci consente di fare scelte più sane e consapevoli.

L'etichetta riporta informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto e fornisce una serie di indicazioni per comprendere come i diversi alimenti concorrono ad una dieta corretta ed equilibrata. Il **Regolamento (UE) 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori** aggiorna e semplifica le norme precedenti sull'etichettatura degli alimenti. Lo scopo di tale innovazione è quello di tutelare ulteriormente la salute dei consumatori e assicurare un'informazione chiara e trasparente. Il Regolamento introduce alcune importanti novità. Altro aspetto importante dell'etichettatura degli alimenti sono le indicazioni nutrizionali e sulla salute (claims), disciplinate dal **Regolamento (CE) 1924/2006 relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari**.

Il Ministero della Salute con questo opuscolo desidera fornire uno strumento che permetta al consumatore di comprendere le "nuove" etichette e di fare scelte informate.



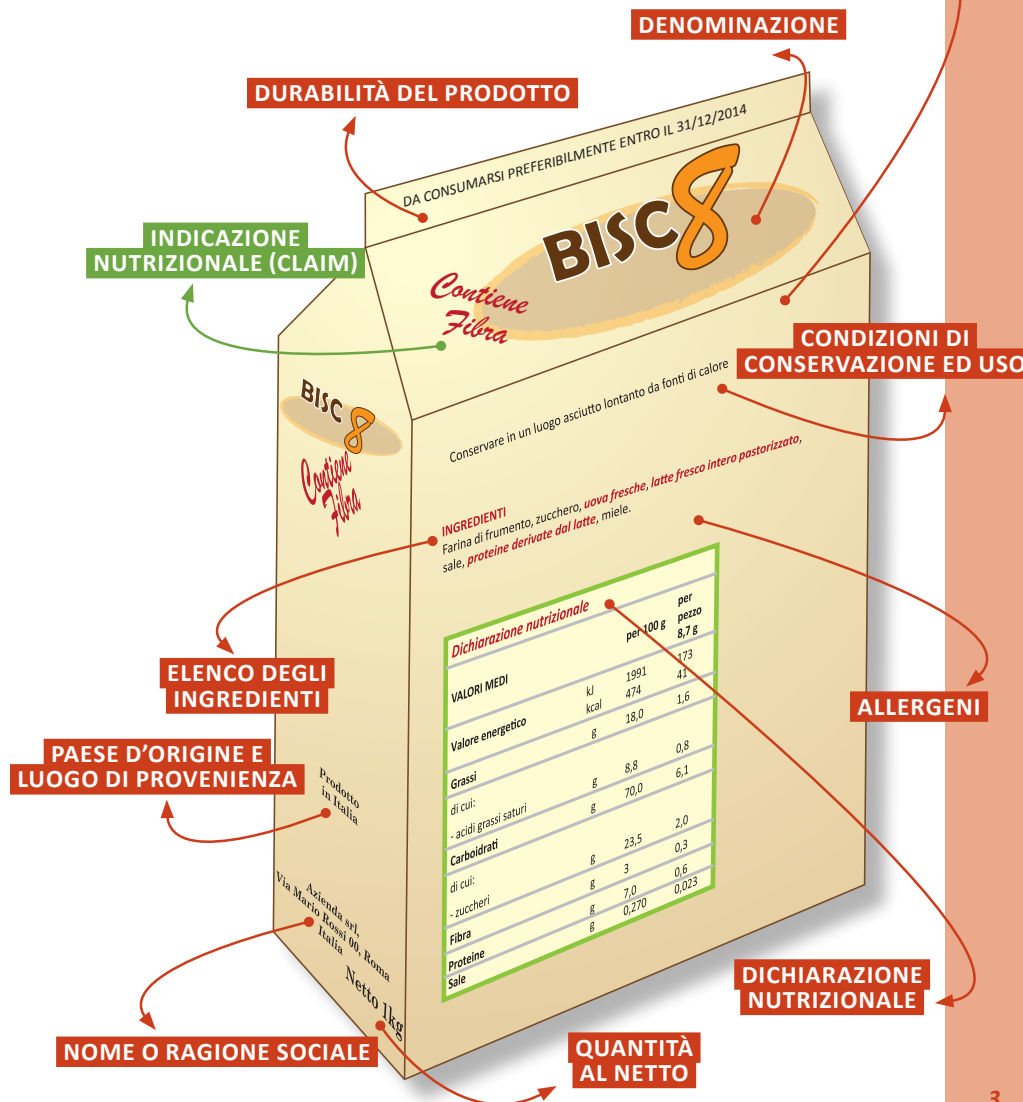
### COS'È L'ETICHETTA?

"È 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)

# Mini guida al cambiamento: ecco le novità

## Leggibilità delle informazioni

Tutte le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile in carattere pari o superiore a 1,2 mm. Nelle confezioni più piccole il carattere deve essere pari o superiore a 0,9 mm.



## INDICAZIONI OBBLIGATORIE

### Denominazione dell'alimento

Accanto alla denominazione deve essere indicato lo stato fisico nel quale si trova il prodotto o lo specifico trattamento che ha subito (ad esempio «in polvere», «ricongelato», «liofilizzato», «surgelato», «concentrato», «affumicato»).

Per i prodotti congelati prima della vendita e che sono venduti decongelati sarà obbligatorio riportare, accanto alla denominazione del prodotto, l'indicazione "decongelato".



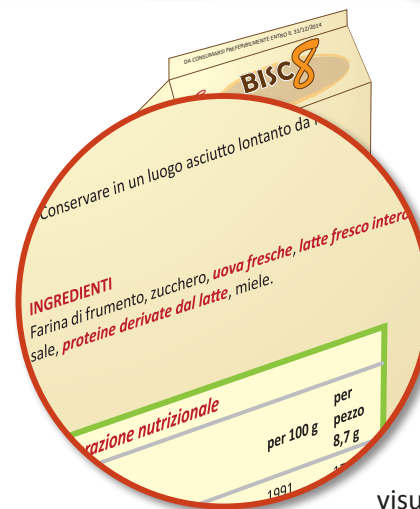
*Ti indica il dettaglio degli ingredienti che compongono l'alimento*

### Elenco degli ingredienti

È l'elenco di tutte le sostanze impiegate nella produzione, in ordine decrescente di peso. Una delle novità più importanti riguarda l'indicazione degli **allergeni** che deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per dimensioni, stile o colore, in modo da permettere di visualizzarne rapidamente la presenza.

Anche i prodotti sfusi devono riportare obbligatoriamente l'indicazione della presenza degli allergeni che troveremo segnalata anche sui prodotti somministrati nei ristoranti, mense, bar ecc.

Nel caso di presenza di "oli vegetali" o "grassi vegetali" ci sarà un apposito elenco che ne indicherà l'origine specifica (es. olio di palma, olio di cocco, grassi idrogenati ecc.)



*Il nome dell'alimento può fornirti la sua descrizione*



### **QUALI SONO GLI ALLERGENI?**



- **Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro**
- **Crostacei e prodotti a base di crostacei**
- **Uova e prodotti a base di uova**
- **Pesce e prodotti a base di pesce**
- **Arachidi e prodotti a base di arachidi**
- **Soia e prodotti a base di soia**
- **Latte e prodotti a base di latte**
- **Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti**
- **Sedano e prodotti a base di sedano**
- **Senape e prodotti a base di senape**
- **Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo**
- **Anidride solforosa e solfiti**
- **Lupini e prodotti a base di lupini**
- **Molluschi e prodotti a base di molluschi**

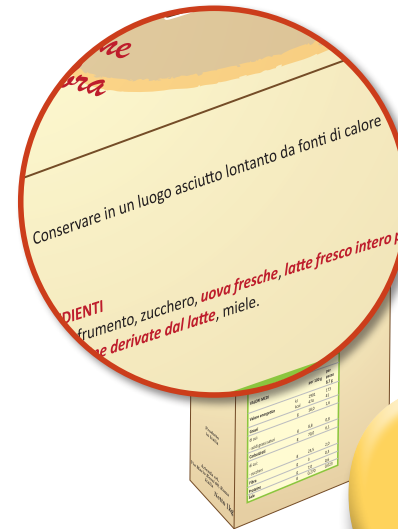


## Durabilità del prodotto

Distinguiamo due indicazioni che possiamo trovare sulla confezione del prodotto.

- **Data di scadenza:** nel caso di prodotti molto deperibili, la data è preceduta dalla dicitura "Da consumare entro il" che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.
- **Termine minimo di conservazione (TMC):** nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo si troverà la dicitura "Da consumarsi preferibilmente entro il" che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute.

Conoscere la differenza tra data di scadenza e TMC può essere utile per evitare che un prodotto venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi.



## Condizioni di conservazione ed uso

Le condizioni di conservazione devono essere indicate per consentire una conservazione ed un uso adeguato degli alimenti dopo l'apertura della confezione.

*Conserva gli alimenti correttamente per evitare sprechi*

## Paese d'origine e luogo di provenienza

Questa indicazione, già obbligatoria per alcuni prodotti (carni bovine, pesce, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva), viene estesa anche a carni fresche e congelate delle specie suina, ovina, caprina e avicola.



*Accertati sempre della scadenza del prodotto e non confonderla con il TMC*

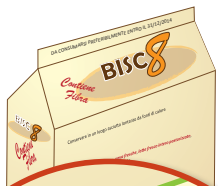


### CONGELAMENTO

*Diventa obbligatorio riportare la data del primo congelamento di carni, preparazioni a base di carne e prodotti ittici non processati.*

*Informati sull'origine e sulla provenienza di ciò che mangi*

## Dichiarazione nutrizionale



Dichiarazione nutrizionale			
		per 100 g	per pezzo 8,7 g
<b>VALORI MEDI</b>			
Valore energetico		1991	173
		474	41
		18,0	1,6
Grassi		8,8	0,8
di cui:		70,0	6,1
- grassi saturi			2,0
		23,5	2,0

Sono obbligatorie indicazioni su:

- **valore energetico**
- **grassi**
- **acidi grassi saturi**
- **carboidrati**
- **zuccheri**
- **proteine**
- **sale**

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.

L'indicazione del valore energetico è riferita a **100 g/100 ml** dell'alimento, oppure alla singola porzione. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

*Nella tabella nutrizionale trovi informazioni sul contenuto calorico e nutritivo dell'alimento*

Consumi di riferimento			
Valore energetico	Consumi giornalieri di riferimento	per 100 g	%
energia	2000 kcal	474	23%
Grassi	70 g	18,0	28%
Acidi grassi saturi	20 g	8,8	4%
Carboidrati	260 g	70,0	28%
Zuccheri	90 g	23,5	26%
Proteine	50 g	7,0	14%
sale	6 g	0,270	4%

Dichiarazione nutrizionale			
		per 100 g	per pezzo 8,7 g
<b>VALORI MEDI</b>			
Valore energetico		1991	173
		474	41
		18,0	1,6
Grassi		8,8	0,8
di cui:		70,0	6,1
- acidi grassi saturi			2,0
Carboidrati		23,5	0,3
di cui:		3	0,6
- zuccheri		7,0	0,023
Fibra		0,270	

## INDICAZIONI COMPLEMENTARI

Ecco alcuni esempi:

- I prodotti con un quantitativo di **caffaina** superiore a 150 mg/l che non siano tè o caffè, oltre all'indicazione "tenore elevato di caffeina", riporteranno la dicitura "Non raccomandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo di allattamento".
- Gli alimenti con aggiunta di **fitosteroli** e **fitostanoli** riporteranno la dicitura "addizionato di steroli vegetali" o "addizionato di stanoli vegetali". Sarà evidenziato che l'alimento è destinato esclusivamente a coloro che intendono ridurre il livello di colesterolo nel sangue. Inoltre, verrà indicato che il prodotto potrebbe non essere adeguato per le donne in gravidanza, in allattamento e i bambini di età inferiore a cinque anni.
- I dolci o bevande ai quali viene aggiunta la **liquirizia** ad una concentrazione pari o superiore a 100mg/kg o 10mg/l, riporteranno la dicitura "contiene liquirizia" subito dopo l'elenco degli ingredienti.



## COSA SONO LE INDICAZIONI NUTRIZIONALI E SULLA SALUTE?

L'etichetta degli alimenti, oltre a fornire informazioni necessarie relative al prodotto commercializzato, può essere utilizzata dal produttore come mezzo per valorizzare i propri prodotti e dal consumatore per fare scelte più attente e in linea con le sue necessità.

Il **Regolamento (CE) 1924/2006** armonizza i cosiddetti "claims", ossia indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari, allo scopo di garantire ai consumatori l'accuratezza e la veridicità delle informazioni.



**CHE COS'È UN'INDICAZIONE NUTRIZIONALE** qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche, dovute **ALL'ENERGIA (VALORE CALORICO)** che apporta, apporta a tasso ridotto o accresciuto o non apporta; **E/O ALLE SOSTANZE NUTRITIVE O DI ALTRO TIPO** che contiene, contiene in proporzioni ridotte o accresciute o non contiene. (Art. 2 Reg. 1924/2006)

Ecco alcune delle indicazioni nutrizionali:

### A BASSO CONTENUTO CALORICO

il prodotto contiene non più di 40 kcal/100 g per i solidi o più di 20 kcal/100 ml per i liquidi

### A RIDOTTO CONTENUTO CALORICO

il valore energetico è ridotto di almeno il 30%

### SENZA CALORIE

il prodotto contiene non più di 4 kcal/100 ml

### A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi

### SENZA GRASSI

il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100 g o 100 ml

### A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI

il prodotto non supera 1,5 g/100 g per i solidi o 0,75 g/100 ml per i liquidi

### SENZA GRASSI SATURI

la somma degli acidi grassi saturi e acidi grassi trans non supera 0,1 g di grassi saturi per 100 g o 100 ml

### A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI

il prodotto contiene non più di 5 g di zuccheri per 100 g per i solidi o 2,5 g di zuccheri per 100 ml per i liquidi

### SENZA ZUCCHERI

il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 g o 100 ml

### SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

il prodotto non contiene zuccheri o ogni altro prodotto utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento li contiene naturalmente si deve riportare sull'etichetta: **"contiene naturalmente zuccheri"**



**FONTE DI FIBRE**

il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g  
o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal

**AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE**

il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100 g  
o almeno 3 g di fibre per 100 kcal

**AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE**

almeno il 20% del valore energetico dell'alimento è apportato  
da proteine

**FONTE DI/AD ALTO CONTENUTO DI  
[NOME DELLA VITAMINA E/O MINERALE]**

il prodotto contiene almeno il 15/30% della dose giornaliera  
raccomandata di vitamina e/o minerale

**A TASSO RIDOTTO DI  
[NOME DELLA SOSTANZA NUTRITIVA]**

la riduzione è pari ad almeno il 30%  
rispetto a un prodotto simile

**LEGGERO/LIGHT**

il valore energetico è ridotto di almeno 30%

**FONTE DI ACIDI GRASSI OMEGA-3**

il prodotto contiene almeno 0,3 g di acido alfa-linolenico (ALA)  
per 100 gr o 100 kcal

**RICCO DI ACIDI GRASSI OMEGA-3**

il prodotto contiene almeno 0,6 g di ALA per 100 gr o 100 kcal

**RICCO DI GRASSI MONOINSATURI (O POLINSATURI)**

almeno il 45% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano  
dai grassi monoinsaturi/polinsaturi e a condizione che gli stessi  
apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto

**RICCO DI GRASSI INSATURI**

almeno il 70% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano  
da grassi insaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il  
20% del valore energetico del prodotto





## INDICAZIONI NUTRIZIONALI IN SINTESI

### VERSIONE TRADIZIONALE DELL'ALIMENTO

(es. Formaggio spalmabile)

#### "SENZA"

l'alimento contiene quel nutriente in quantità vicina allo zero  
(es. Formaggio spalmabile  
SENZA grassi)

#### "BASSO"

l'alimento contiene quel nutriente in quantità maggiore rispetto ad alimenti etichettati con la dicitura "senza"  
(es. Formaggio spalmabile  
A BASSO CONTENUTO di grassi)

#### "RIDOTTO"

l'alimento contiene quel nutriente in quantità inferiore del 30% rispetto alla versione classica  
(es. Formaggio spalmabile  
A RIDOTTO CONTENUTO di grassi)

## INDICAZIONI SULLA SALUTE



### CHE COS'È UN'INDICAZIONE SULLA SALUTE?

*qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda l'esistenza di un rapporto tra un alimento o uno dei suoi componenti e la salute (Art. 2 Reg. 1924/2006)*

Le indicazioni sulla salute sono consentite solo se sull'etichetta sono comprese le seguenti informazioni:

- una dicitura relativa all'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano;
- la quantità dell'alimento e le modalità di consumo necessarie per ottenere l'effetto benefico indicato.

Vi sono diversi tipi di indicazioni sulla salute:

- dichiarazioni relative a sostanze nutritive o di altro genere che possono contribuire alla crescita, sviluppo e normali funzioni del nostro organismo, per esempio **"Il calcio è necessario per il mantenimento di ossa normali"**;
- affermazioni sulla diminuzione del rischio di contrarre una malattia, per esempio **"è dimostrato che la sostanza x abbassa/riduce il colesterolo nel sangue"**.

Le indicazioni sulla salute fornite sui prodotti alimentari devono essere preventivamente autorizzate e incluse in un elenco di indicazioni consentite.

## GLOSSARIO

### CHILocalORIA (KCAL)

Unità di misura che esprime il valore energetico degli alimenti. È l'energia necessaria per innalzare di 1°C la temperatura di 1 kg di acqua distillata posta a livello del mare.

### CARBOIDRATI

Sono composti organici che forniscono energia (4 kcal/g) di immediato utilizzo. Si dividono in semplici (fruttosio, glucosio, lattosio, saccarosio, galattosio) e complessi (amido e fibra). I carboidrati semplici, detti anche zuccheri, sono presenti naturalmente negli alimenti (frutta, verdura, latte) o in forma raffinata (saccarosio, il normale zucchero bianco da cucina). I carboidrati complessi sono contenuti in alimenti come cereali, pane, pasta, riso e legumi.

### LIPIDI O GRASSI

I principali lipidi sono trigliceridi, fosfolipidi e colesterolo. Possono essere di origine animale o vegetale. Svolgono funzione energetica, strutturale e di trasporto nel nostro organismo. Forniscono 9 Kcal/g.

### PROTEINE

Molecole formate dall'unione di amminoacidi. Le proteine contenute nei vegetali hanno un valore nutrizionale inferiore rispetto a quelle presenti negli alimenti di origine animale perché non contengono tutti gli amminoacidi necessari all'organismo nelle giuste quantità. Sono importanti per la formazione dei tessuti, degli ormoni e degli enzimi. Forniscono 4 Kcal/g.

### ZUCCHERI SEMPLICI

Vedi carboidrati

### AMIDO

Vedi carboidrati

### ACIDI GRASSI SATURI

Gli acidi grassi saturi, insieme a quelli insaturi, sono componenti dei lipidi. Gli acidi grassi saturi, a causa della maggiore densità, possono accumularsi a livello dei vasi sanguigni. Sono presenti nei grassi di origine animale, in latte e derivati, nel tuorlo dell'uovo e in grassi di origine vegetale come la margarina.

### FIBRA ALIMENTARE

Frazione non digeribile dei vegetali. Fa parte dei carboidrati complessi ed è importante per la funzione intestinale.

### FITOSTEROLI E

### FITOSTANOLI

Sostanze naturali presenti nei vegetali con struttura simile al colesterolo, possono concorrere alla riduzione complessiva dell'assorbimento del colesterolo.

### POLIOLI

Sono molecole impiegate soprattutto nell'industria dolciaria per dolcificare, ma con meno calorie (per esempio caramelle dietetiche e chewing-gum). I più comuni sono mannitolo, sorbitolo, xilitolo, isomaltolo, lattitolo.

### ACIDO $\alpha$ -LINOLENICO (ALA)

È uno dei due acidi grassi essenziali che gli esseri umani devono assumere con gli alimenti per mantenere uno stato di buona salute.

### PER MAGGIORI INFORMAZIONI

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it) > Temi e Professioni > Alimenti > Nutrizione

<http://ec.europa.eu> > Food > Food > Labelling&Nutrition



**COSA  
DOBBIAMO  
SAPERE**

# Etichettatura degli alimenti



*Ministero della Salute*

*Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione*

Consulta il portale del Ministero della Salute  
[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

Anno 2015