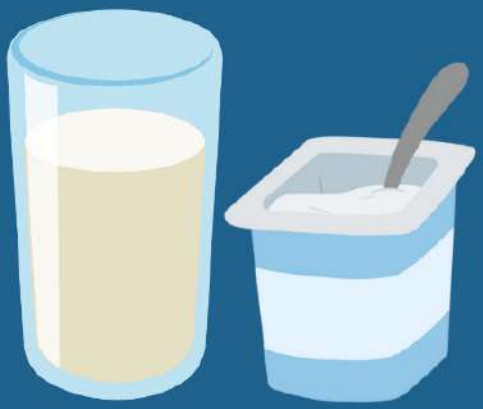
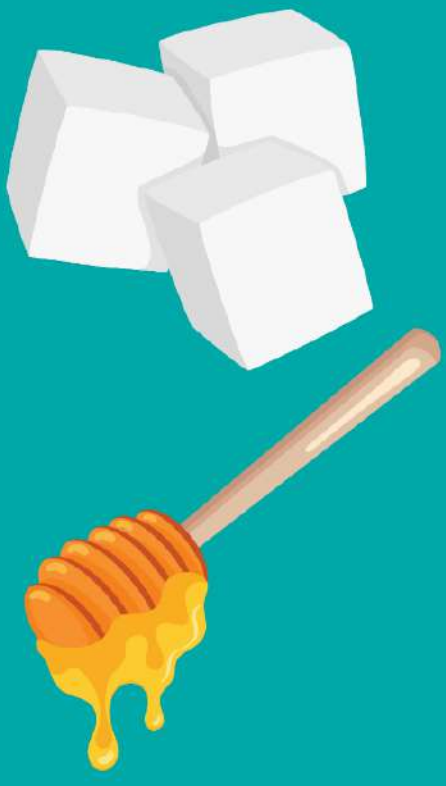
# E lo zucchero?



**Zuccheri naturali:** zuccheri naturalmente presenti nella frutta e nella verdura, nonché nel latte e nello yogurt. Sono benefici per la salute umana.

**Zuccheri liberi:** zuccheri aggiunti alle bevande e agli alimenti per dolcificarli, nonché zuccheri presenti nel miele, negli sciroppi e nei succhi di frutta freschi. Devono essere consumati in quantità moderate.



Cofinanziato dall'Unione europea

Cofinanziato dall'Unione europea. Tuttavia, i punti di vista e le opinioni espressi appartengono esclusivamente agli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'HaDEA. Né l'Unione europea né l'autorità che concede i finanziamenti possono esserne ritenute responsabili.

Prevention

Prevenire il diabete, l'obesità e le malattie cardiovascolari

# COSA SONO LE CONFEZIONI E LE ETICHETTE?

## CONFEZIONE

- Contiene l'aspetto e il marchio del prodotto
- Presenta loghi, simboli e indicazioni sulla salute e sull'ambiente


Mostrano tutto ciò che c'è da sapere sul prodotto:

## ETICHETTE

- **Ingredienti**: tutto ciò che si trova nel prodotto, in ordine di quantità
- **Allergeni:** chiaramente indicati in grassetto per poterli identificare rapidamente
- **Valore energetico**
- **Valori nutrizionali**


Cofinanziato dall'Unione europea

Cofinanziato dall'Unione europea. Tuttavia, i punti di vista e le opinioni espressi appartengano esclusivamente agli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'HaDEA. Né l'Unione europea né l'autorità che concede i finanziamenti possono essere ritenute responsabili.

Prevventia
Prevenire il diabete, l'obesità e le malattie cardiovascolari