

PREVENTIA

Prevenzione delle MNT e promozione della salute attraverso la formazione, il networking e la sensibilizzazione nell'UE



Comprendere le confezioni e l'etichettatura degli alimenti

Formazione scolastica

Nome della scuola, Paese

Data:

Erogata da: nome del formatore



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Progetto n.: 101128898

Indice

- 1. Introduzione all'etichettatura e alle confezioni degli alimenti
- 2. Etichettatura nell'UE
- 3. Etichette fuorvianti
- 4. Quiz
- 5. Confezioni ingannevoli
- 6. Conclusioni



Etichettatura

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
Valeurs moyennes	POUR 1 PORTION de 350 g		POUR 100 g
		% des AQR	
Energie	1694 kJ - 403 kcal	20%	484 kJ - 115 kcal
Matières grasses	15 g	21%	4,3 g
dont Saturées	6,3 g	32%	1,8 g
Glucides	42 g	16%	12 g
dont Sucres	11 g	12%	3,1 g
Protéines	25 g	50%	7,1 g
Sel	3 g	50%	0,87 g

AQR = Apport Quotidien de Référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal). Cette barquette contient 1 portion.

INGRÉDIENTS

Garniture 92,7% : eau - viande de bœuf 16,2%* (origine France) - tomates 10,2%* - emmental 4,4%* (lait - sel - ferments lactiques - enzyme coagulante - féculé de pomme de terre) - jus de tomates 4,4%* - double concentré de tomates 2,9%* - carottes - oignons - amidon transformé de maïs - lait écrémé en poudre - crème fraîche - vin blanc - farine de blé - huile de colza - basilic - sel - fond de veau (jus concentré d'os et de viande de bœuf - os et extrait de veau - sel - graisse de bœuf - carottes - oignons - champignons - poireaux - ail - tomate en poudre - eau - épices et extrait d'épices - aromates) - ail - arôme naturel de poivre - sucre - thym - épaississant : gomme xanthane - arôme naturel de muscade avec autres arômes naturels - cumin - origan. *Pourcentages exprimés sur la garniture.

Pâtes à lasagnes 7,3% : semoule de blé dur - eau.

Traces de céleri, moutarde, crustacés, mollusques, poisson, œuf.

Les informations en gras sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.

Confezione



Cofinanziato dall'Unione europea

Etichettatura alimentare

Informazioni sull'alimento:

- Ingredienti
- Allergeni
- Valore energetico
- Valori nutrizionali

→ Strumento per comprendere meglio cosa consumiamo

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
Valeurs moyennes	POUR 1 PORTION de 350 g	% des AQR	POUR 100 g
Energie	1694 kJ - 403 kcal	20%	484 kJ - 115 kcal
Matières grasses	15 g	21%	4,3 g
dont Saturées	6,3 g	32%	1,8 g
Glucides	42 g	16%	12 g
dont Sucres	11 g	12%	3,1 g
Protéines	25 g	50%	7,1 g
Sel	3 g	50%	0,87 g

AQR = Apport Quotidien de Référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal). Cette barquette contient 1 portion.

INGRÉDIENTS

Garniture 92,7% : eau - viande de bœuf 16,2%* (origine France) - tomates 10,2%* - **emmental** 4,4%* (*lait* - sel - ferments lactiques - enzyme coagulante - fécule de pomme de terre) - jus de tomates 4,4%* - double concentré de tomates 2,9%* - carottes - oignons - amidon transformé de maïs - *lait* écrémé en poudre - **crème** fraîche - vin blanc - farine de **blé** - huile de colza - basilic - sel - fond de veau (jus concentré d'os et de viande de bœuf - os et extrait de veau - sel - graisse de bœuf - carottes - oignons - champignons - poireaux - ail - tomate en poudre - eau - épices et extrait d'épices - aromates) - ail - arôme naturel de poivre - sucre - thym - épaississant : gomme xanthane - arôme naturel de muscade avec autres arômes naturels - cumin - origan. *Pourcentages exprimés sur la garniture.

Pâtes à lasagnes 7,3% : semoule de **blé** dur - eau.

Traces de **céleri**, **moutarde**, **crustacés**, **mollusques**, **poisson**, **œuf**.

Les informations en **gras** sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

Confezione degli alimenti

La confezione serve a **proteggere e conservare** un alimento:

- Conservare alimenti e bevande in modo igienico.
- Proteggere i prodotti alimentari da agenti esterni e danni.
- Ritardare il deterioramento del prodotto.



È il “**volto**” di un alimento:

- È studiata per migliorare l'immagine del prodotto.
- Differenzia un prodotto dalla concorrenza.
 - Marchio: il produttore del prodotto.
 - Indicazioni sulla salute o sull'ambiente.
 - Loghi e simboli.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

Etichettatura

Come capirla?



INGREDIENTS: CEREAL (RICE, WHOLE GRAIN WHEAT, SUGAR, WHEAT BRAN, SOLUBLE WHEAT FIBER, SALT, MALT FLAVORING, MALTODEXTRIN, VITAMIN B₁ [THIAMIN MONONITRATE], VITAMIN B₂ [RIBOFLAVIN]), CORN SYRUP, SOLUBLE CORN FIBER, FRUCTOSE, STRAWBERRY FLAVORED FRUIT PIECES (SUGAR, CRANBERRIES, CITRIC ACID, NATURAL STRAWBERRY FLAVOR WITH OTHER NATURAL FLAVORS, ELDERBERRY JUICE CONCENTRATE FOR COLOR, SUNFLOWER OIL), SUGAR, VEGETABLE OIL (SOYBEAN AND PALM OIL WITH TBHQ FOR FRESHNESS, PARTIALLY HYDROGENATED PALM KERNEL OIL), MALTODEXTRIN, CONTAINS 2% OR LESS OF DEXTROSE, SORBITOL, GLYCERIN, NONFAT MILK, NATURAL AND ARTIFICIAL STRAWBERRY FLAVOR, SOY LECITHIN, SALT, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVOR, NIACINAMIDE, COLOR ADDED, VITAMIN B₆ (PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE), BHT (PRESERVATIVE).



Organic Porridge Oat Flakes ingredients: Organic Porridge OAT Flakes.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Etichettatura nell'UE

Nell'Unione europea, la legge richiede di includere le seguenti informazioni sull'etichetta:

- Elenco degli ingredienti
- Ingredienti che provocano allergie o intolleranze
 - Valori nutrizionali
 - Quantità netta
- Paese di origine o luogo di provenienza
- Nome e indirizzo dell'operatore del settore alimentare
- Data di scadenza o termine minimo di conservazione
- Condizioni di conservazione o utilizzo
 - Istruzioni per l'uso



Cofinanziato
dall'Unione europea

Etichette

INGRÉDIENTS

Garniture 92,7% : eau - viande de bœuf 16,2%* (origine France) - tomates 10,2%* - **emmental** 4,4%* (**lait** - sel - ferments lactiques - enzyme coagulante - féculé de pomme de terre) - jus de tomates 4,4%* - double concentré de tomates 2,9%* - carottes - oignons - amidon transformé de maïs - **lait** écrémé en poudre - **crème** fraîche - vin blanc - farine de **blé** - huile de colza - basilic - sel - fond de veau (jus concentré d'os et de viande de bœuf - os et extrait de veau - sel - graisse de bœuf - carottes - oignons - champignons - poireaux - ail - tomate en poudre - eau - épices et extrait d'épices - aromates) - ail - arôme naturel de poivre - sucre - thym - épaississant : gomme xanthane - arôme naturel de muscade avec autres arômes naturels - cumin - origan. *Pourcentages exprimés sur la garniture.

Pâtes à lasagnes 7,3% : semoule de **blé** dur - eau.

Traces de **céleri, moutarde, crustacés, mollusques, poisson, œuf**.

Les informations en **gras** sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.

- Contenuto del prodotto
- In ordine di quantità
- Allergeni in grassetto

Più lungo è l'elenco, più il prodotto è processato!



Cofinanziato
dall'Unione europea

Etichette

Additivi: conservanti, aromi e coloranti

- Cambiano/migliorano il gusto e la consistenza
- Preservano più a lungo la freschezza dell'alimento
- Possono essere pericolosi per la salute
- Iniziano con la lettera E e sono seguiti da numeri (E100 - E1518).



Cofinanziato
dall'Unione europea

Etichette

Additivi: conservanti, aromi e coloranti

- **Blu:** E131 (blu patentato V), E133 (blu brillante FCF)
 - **Verde:** E143 (Clorofillina)
- **Giallo:** E102 (Tartrazina), E103 (Alcannina), E104 (giallo di chinolina)
- **Rosso:** E120 (Acido carminico), E122 (Azorubina), E123 (Amaranto), E124 (Rosso cocciniglia A), E127 (Eritrosina), E129 (Rosso Allura AC)
 - E950 (Acesulfame K)
 - E951 (Aspartame)
 - E621 (Glutammato monosodico)
 - E251 (Nitrato di sodio)

Alcuni additivi possono essere pericolosi per la salute!

Etichette

Allergeni

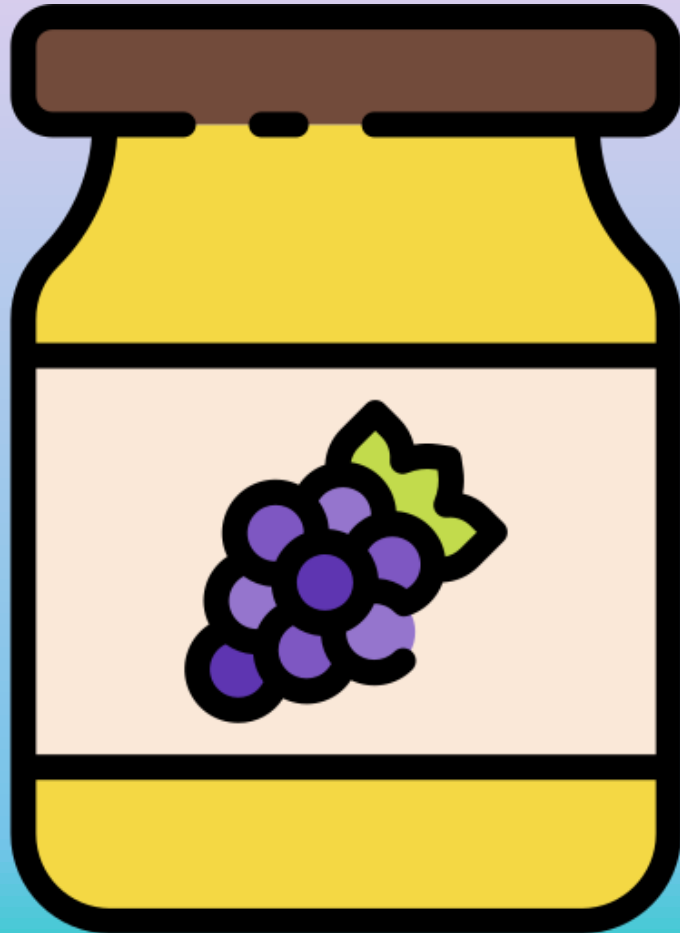
Devono essere chiaramente indicati nell'elenco degli ingredienti

- **Grassetto**, *corsivo*, **colore**...



Cofinanziato
dall'Unione europea

Ora è il vostro turno di giocare!



Guardate le etichette e trovate gli ingredienti da evitare



Cofinanziato
dall'Unione europea

Muesli 30,6% [uvetta 12%, fiocchi d'avena 11%, cocco 4,6%, fiocchi di mais 3% (mais 2,8%, **zucchero**, sale, estratto di malto d'orzo)], **zucchero**, farina di frumento 14%, **olio di palma**, latte scremato in polvere, **sciropo di glucosio**, **stabilizzante (sorbitolo)**, purea di frutti di bosco 2,6% [purea di more 1% (equivalente all'1% di purea di more), concentrato di purea di mirtilli 0,9% (equivalente all'1% di purea di mirtilli), concentrato di purea di lamponi 0,6% (equivalente all'1,1% di purea di lamponi)], pezzetti di mirtilli 1,2% [**zucchero**, polpa di mirtilli 0,3%, polpa di mela 0,2%, fibra di ananas, **addensanti (alginato di sodio, ortofosfato dicalcico)**, **aroma**, **correttore di acidità (acido citrico)**, **antociani coloranti**], **amido modificato**, **agente lievitante (difosfato disodico, carbonato acido di sodio)**, concentrato di purea di mela 0,7% (equivalente al 4,5% di purea di mela), **umettante (glicerolo)**, **fibra di frumento**, sale, **aromi**, **fibra di agrumi**, **acidificante (acido citrico)**, **gelificante (pectine)**, **regolatore di acidità (citrato trisodico)**.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Riuscite a individuare gli ingredienti non salutari?



Elenco degli ingredienti:

Muesli 30,5% [uvetta 11,9%, fiocchi d'AVENA 11%, cocco 4,6%, fiocchi di mais 3% (mais 2,8%, zucchero, sale, estratto di malto d'orzo)], farina di FRUMENTO 14%, zucchero, olio di palma, sciroppo di glucosio, latte scremato in polvere, stabilizzante (sciroppo di sorbitolo), purea di frutti di bosco 2,3% [purea di more 0,9%, purea di mirtilli 0,9%, purea di lamponi 0,4%, concentrato di purea di lamponi 0,1% (equivalente allo 0,8% di purea di lamponi)], pezzetti di mirtilli 1,4% [zucchero, purea di mirtilli 0,4%, purea di mele 0,2%, correttore di acidità (acido citrico), fibra di ananas, gelificante (alginato di sodio), aroma, stabilizzante (fosfato bicalcico), coloranti (antociani)], sciroppo di glucosio-fruttosio, agenti lievitanti (difosfati, carbonati di sodio), amido modificato, concentrato di purea di mela 1% (equivalente al 5,4% di purea di mela), umettante (glicerolo), fibre di FRUMENTO, sale, aromi, fibre di agrumi, regolatore di acidità (citrati di sodio), acidificante (acido citrico), gelificante (pectine), antiossidante (acido ascorbico).



Cofinanziato
dall'Unione europea

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

Riuscite a individuare gli ingredienti non salutari?



Additivi:
E420i - Sorbitolo
E401 - Alginato di sodio
E330 - Acido citrico
E163 - Antociani
E14XX - Amidi modificati
E450i - Pirofosfato acido di sodio
E500ii - Carbonato acido di sodio

TOTALE: 17

Elenco degli ingredienti:

Muesli 30,5% [uvetta 11,9%, fiocchi d'AVENA 11%, cocco 4,6%, fiocchi di mais 3% (mais 2,8%, **zucchero**, sale, estratto di malto d'orzo)], farina di FRUMENTO 14%, **zucchero**, **olio di palma**, **sciroppo di glucosio**, latte scremato in polvere, **stabilizzante (sciroppo di sorbitolo)**, purea di frutti di bosco 2,3% [purea di more 0,9%, purea di mirtilli 0,9%, purea di lamponi 0,4%, concentrato di purea di lamponi 0,1% (equivalente allo 0,8% di purea di lamponi)], pezzetti di mirtilli 1,4% [**zucchero**, purea di mirtilli 0,4%, purea di mele 0,2%, **correttore di acidità (acido citrico)**], fibra di ananas, **gelificante (alginato di sodio)**, **aroma**, **stabilizzante (fosfato bicalcico)**, **coloranti (antociani)**, **glucosio-fruttosio sciroppo**, **agenti lievitanti (difosfati, carbonati di sodio)**, **amido modificato**, concentrato di purea di mela 1% (equivalente al 4,5% di purea di mela), **umettante (glicerolo)**, fibre di FRUMENTO, sale, aromi, fibre di agrumi, **correttore di acidità (citrati di sodio)**, **acidificante (acido citrico)**, **gelificante (pectine)**, **antiossidante (acido ascorbico)**.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

Riuscite a individuare gli ingredienti non salutari?

Elenco degli ingredienti:
Latte intero, panna, lampone 12%, zucchero 7,8%, fruttosio, amido modificato, coloranti: antociani, aromi, addensanti: gomma di guar - gomma di xantano, pectina, fermenti lattici, proteine del latte.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Riuscite a individuare gli ingredienti non salutari?

Elenco degli ingredienti:
Latte intero, panna, lampone
12%, **zucchero** 7,8%,
**fruttosio, amido
modificato, coloranti:
antociani, aromi,
addensanti: gomma di guar
- gomma di xantano,
pectina**, fermenti lattici,
proteine del latte.

Additivi:
E14XX - Amidi
modificati
E163 - Antociani
E412 - Gomma di
guar
E415 - Gomma di
xantano
E440 - Pectine

TOTALE: 7



Cofinanziato
dall'Unione europea

Riuscite a individuare gli ingredienti non salutari?



Elenco degli ingredienti:

Riso, zucchero, cioccolato (4%) (zucchero, pasta di cacao), cacao magro in polvere, sale, estratto di malto d'orzo, aroma.

Vitamine e minerali: carbonato di calcio, vitamine (PE B6, B2, B1, B9, D, B12), ferro.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Riuscite a individuare gli ingredienti non salutari?



Elenco degli ingredienti:

Riso, **zucchero**, cioccolato (4%) (**zucchero**, pasta di cacao), cacao magro in polvere, sale, estratto di malto d'orzo, **aromi**.

Vitamine e minerali: carbonato di calcio, vitamine (PE B6, B2, B1, B9, D, B12), ferro.

TOTALE: 3



Cofinanziato
dall'Unione europea

Riuscite a individuare gli ingredienti non salutari?



Elenco degli ingredienti:

Zucchero, farina di frumento, burro di cacao, grassi vegetali (cocco, seme di palma, palma), pasta di cacao, latte scremato in polvere, siero di latte in polvere, burro concentrato, olio di girasole, emulsionanti (lecitina di soia, E476, lecitina di girasole), sale, estratto di caffè, aromi.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Riuscite a individuare gli ingredienti non salutari?



Additivi:

E322i - Lecitina

E476 - Esteri poliglicerici
degli acidi grassi dell'olio di
ricino

TOTALE: 5

Elenco degli ingredienti:

Zucchero, farina di frumento, burro di cacao, grassi vegetali (cocco, seme di palma, palma), pasta di cacao, latte scremato in polvere, siero di latte in polvere, burro concentrato, olio di girasole, **emulsionanti (lecitina di soia, E476, lecitina di girasole)**, sale, estratto di caffè, **aromi**.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

Riuscite a individuare gli ingredienti non salutari?



Elenco degli ingredienti:
Cioccolato fondente biologico 55% (pasta di cacao biologica,
zucchero di canna biologico, burro di cacao biologico), riso
integrale biologico 45%



Cofinanziato
dall'Unione europea

Riuscite a individuare gli ingredienti non salutari?



Elenco degli ingredienti:

Cioccolato fondente biologico 55% (pasta di cacao biologica, **zucchero di canna biologico**, burro di cacao biologico), riso integrale biologico

45%

TOTALE: 1



Cofinanziato
dall'Unione europea

Riuscite a individuare gli ingredienti non salutari?



Elenco degli ingredienti:
Fagioli bianchi secchi
ammollati, acqua, sale.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Riuscite a individuare gli ingredienti non salutari?



Elenco degli ingredienti:
Fagioli bianchi secchi
ammollati, acqua, sale.

TOTALE: 0



Cofinanziato
dall'Unione europea

Confezione



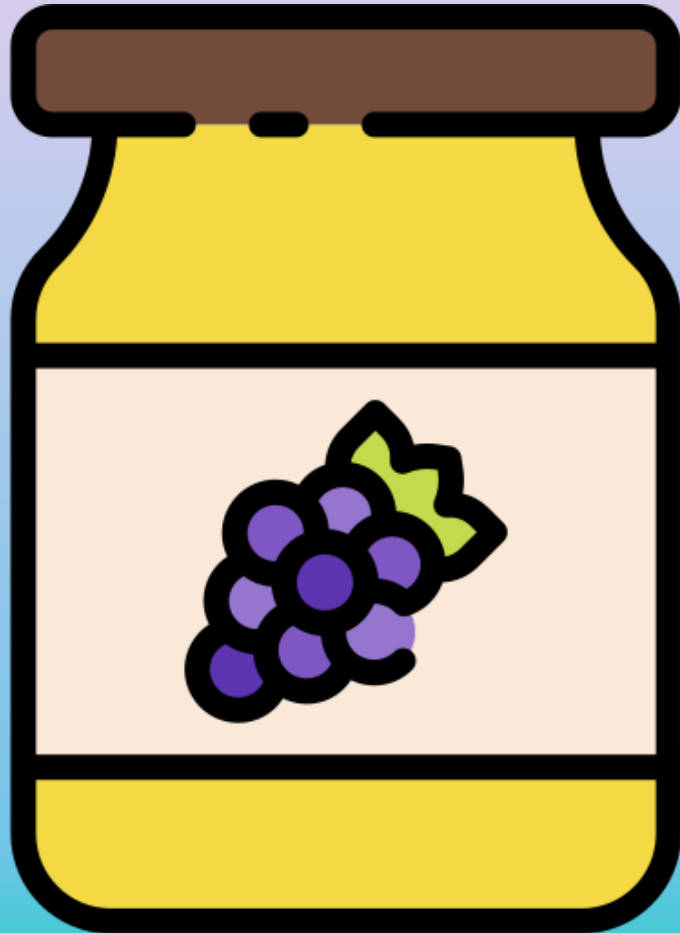
Sulla confezione troverete:

- Come si presenta il prodotto
- **Marchio:** chi produce il prodotto
- **Indicazioni sulla salute e sull'ambiente**
 - Loghi e simboli



Cofinanziato
dall'Unione europea

Ora è il vostro turno di giocare!



Trovate le
trappole in
queste confezioni



Cofinanziato
dall'Unione europea

Confezione ingannevole



- I produttori di alimenti si rivolgono ai bambini con confezioni studiate per attirare la loro attenzione:
- Eroi preferiti
 - Prodotti “ottimi” per i bambini
 - Imballaggi colorati
 - Premi e giochi



Cofinanziato
dall'Unione europea

Indicazioni sulla salute

Far credere alle persone che
alcuni
prodotti alimentari siano
benefici per la nostra salute.

⚠ **Alcune indicazioni sono
fuorvianti!**

Il fatto che un prodotto contenga
un componente sano non
significa che non siano presenti
altri ingredienti nocivi.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Attenzione alle confezioni ingannevoli

Fate attenzione! Anche se sulla confezione c'è della frutta, non significa che il prodotto sia pieno di frutta!



Cofinanziato dall'Unione europea

Attenti alle pubblicità

Fate attenzione! Anche se nella pubblicità compaiono i vostri eroi preferiti, ciò non significa che il prodotto faccia al caso vostro!



Cofinanziato
dall'Unione europea

designed by  freepik

Loghi e simboli

Alcuni loghi sono ufficiali e approvati da autorità nazionali o internazionali.

Vengono utilizzati per garantire:

- L'origine del prodotto
- Il metodo di produzione
- Se il prodotto contiene o meno determinati componenti (senza glutine, di origine vegetale).



Fate uso del vostro spirito critico!

Pensate sempre in modo critico prima di scegliere un prodotto.

- **Leggete le etichette**, prestando particolare attenzione all'elenco degli ingredienti e ai valori nutrizionali.
- Chiedetevi se il prodotto fa **bene alla vostra salute** oppure no.
 - **Scegliete prodotti sani**: vi sentirete meglio e preverrete le MNT!



Cofinanziato
dall'Unione europea

Fine della parte 1

Nome del formatore
Indirizzo e-mail
Logo dell'organizzazione



Cofinanziato
dall'Unione europea