



Parola agli  
esperti di  
nutrizione

# IMPARIAMO A LEGGERE LE ETICHETTE ALIMENTARI



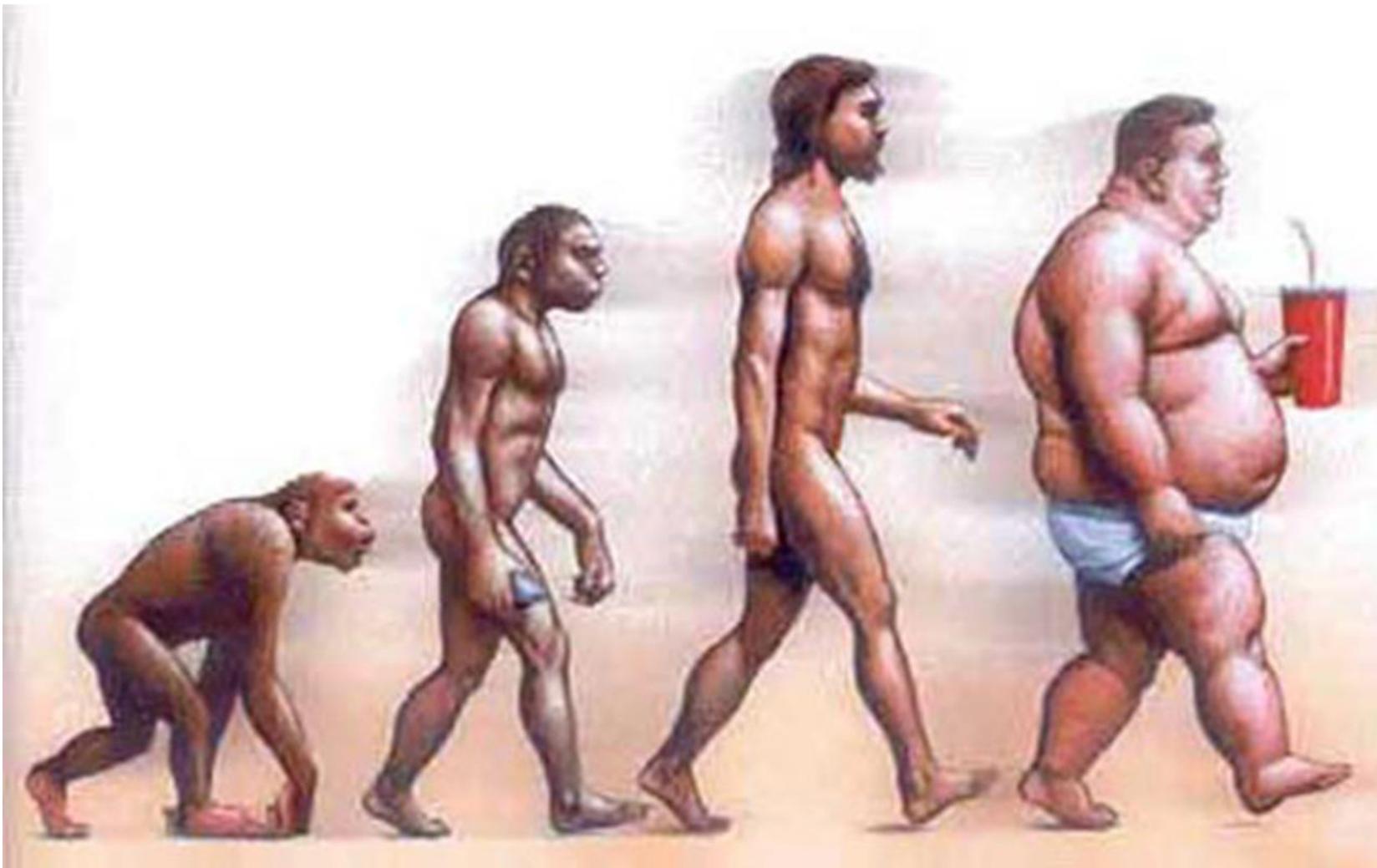


# COSA S'INTENDE PER EDUCAZIONE ALIMENTARE



**L'educazione alimentare è il processo informativo ed educativo per mezzo del quale si persegue il generale miglioramento dello stato di nutrizione degli individui, attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari, l'eliminazione dei comportamenti alimentari non soddisfacenti, l'utilizzazione di manipolazioni più igieniche degli alimenti ed un efficiente mezzo delle risorse alimentari.**

**(OMS-FAO)**



# ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI



Si intendono tutte quelle **informazioni** (marchi, immagini, simboli, elenchi, date) che si possono trovare scritte sul rivestimento esterno (imballaggio) o sul dispositivo di chiusura dei prodotti alimentari.

Si può considerare una sorta di CARTA DI IDENTITA' del prodotto alimentare.





# IMARARE A LEGGERE LE ETICHETTE

1. Consapevolezza per la propria salute anche in termini di valori nutrizionali;
2. Consapevolezza di sostenibilità;
3. Consapevolezza di riduzione degli sprechi.



# INFORMAZIONI OBBLIGATORIE

- Denominazione di vendita
- Elenco ingredienti (in ordine decrescente di peso) ed allergeni (evidenziati)
- Contenuto netto (espresso in peso o volume)
- Termine minimo di conservazione o data di scadenza
- Modalità di conservazione per si
- Responsabile del prodotto (nome, sede, produttore)
- Paese di origine (quando previsto carne pesce frutta e verdura) e luogo di provenienza
- Istruzioni per l'uso (nei casi necessari)
- Titolo alcolometrico volumico effettivo (bevande sup. 1,2%).
- Etichettatura nutrizionale (energia, grassi saturi e non, carboidrati, zuccheri, proteine, sale o sodio);
- Claims volontarie (indicazioni di marketing a scopo propagandistico).



# IMARARE A LEGGERE LE ETICHETTE



# DOMANDE?



# **SICUREZZA ALIMENTARE: DURABILITÀ DEL PRODOTTO**

La durabilità del prodotto o data di scadenza è il **TEMPO** entro cui l'alimento andrebbe consumato.

- **DA CONSUMARE ENTRO**... (giorno/mese) indica la data dopo la quale potrebbero esserci delle ripercussioni sulla salute (proliferazione microbiologica).
- **DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO**... (giorno/mese/anno) indica una data in cui il prodotto conserva al meglio le sue caratteristiche organolettiche

# SICUREZZA ALIMENTARE: DURABILITA' DEL PRODOTTO



## PER ESSERE PIU 'CHIARI':

1. Nel primo caso **danno alla salute** (rigonfiamento confezione, produzioni odori anomali dovuti a degradazioni di proteine, produzione di muffe, ecc).
2. Nel secondo caso **danno al gusto** (caffè privo di profumo, prodotti da forno privi di croccantezza). Sono prodotti stabilizzati con trattamenti (alte temperature, disidratazione, aggiunta sale ecc.) che hanno azzerato la carica batterica.

# SICUREZZA ALIMENTARE: ALLERGENI



GLUTEN



SESAME



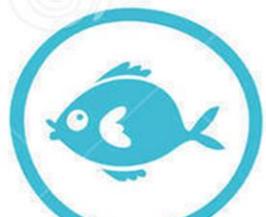
NUTS



CRUSTACEAN



EGGS



FISH



MUSTARD



MILK



CELERY



PEANUTS



SOYA



SHELLFISH



LUPINS



SULPHITE

Gli **allergeni** sono sostanze che possono scatenare reazioni allergiche in alcune persone e rivestono un'importanza fondamentale nelle etichette alimentari.

# ETICHETTA NUTRIZIONALE

(REGOLAMENTO 1924/2006 IN VIGORE DAL 1/07/2007)



Leggere le etichette nutrizionali ti aiuta a scegliere gli alimenti con meno grassi animali



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	valori medi per 100 g	
VALORE ENERGETICO	426 kcal 1800 kJ	Indicano l'energia espressa in kcal che apportano 100 gr di alimento
PROTEINE (N x 6,25)	8,3 g	Indicano i grammi di proteine contenute in 100 g di alimento
CARBOIDRATI	78 g	Indicano i grammi di carboidrati contenuti in 100 g di alimento
GRASSI	9 g	Indicano i grammi totali di grassi contenuti in 100 g di alimento
di cui:		
- saturi	4,3 g	Indicano che i 9 g di grassi presenti in 100 g di alimento sono costituiti da
- monoinsaturi	3,3 g	4,3 g di grassi saturi "cattivi"
- polinsaturi	1,4 g	+ 3,3 g di grassi monoinsaturi
		+ 1,4 g di grassi polinsaturi



# ADDITIVI ALIMENTARI

New  
elior  
2024 STRATEGIC PLAN

eliorgroup

**Gli additivi alimentari sono sostanze utilizzate durante la preparazione, la lavorazione e la conservazione degli alimenti per migliorare il loro aspetto, sapore, consistenza, o conservabilità.**

# ADDITIVI ALIMENTARI



Gli additivi vengono identificati con il sistema europeo di codifica "E", seguito da un numero.

Sono suddivisi in diverse categorie in base alla loro funzione:

- Coloranti (E100 - E199)
- Conservanti (E200 - E299)
- Antiossidanti, acidificanti (E300 - E399)
- Emulsionanti Stabilizzanti, Addensanti e Gelificanti (E400 - E499)
- Dolcificanti (E950 - E969)
- Aromatizzanti (E620 - E640)
- Agenti di Leavening (E500 - E599)
- Regolatori di Acidità e Agenti di pH (E300 - E399)
- Agenti Gelificanti, Addensanti e Stabilizzanti (E400 - E499)



# ADDITIVI ALIMENTARI



Gli additivi alimentari "E" sono una parte importante della produzione alimentare moderna e sono utilizzati per migliorare la sicurezza, la qualità e l'aspetto degli alimenti.

**Ogni additivo ha una funzione specifica, e la sua sicurezza è rigorosamente testata prima di essere approvato per l'uso** (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare o EFSA e/o la Food and Drug Administration o FDA) .

Tuttavia, è sempre utile essere consapevoli di ciò che si consuma e fare attenzione, soprattutto se si hanno allergie o sensibilità a determinati additivi.

# DOMANDE?



# PRODOTTI SFUSI: ETICHETTE ALIMENTARI

- Etichetta Informativa:** Potrebbe essere meno dettagliata, ma deve comunque includere le informazioni essenziali come ingredienti e allergeni.
- Nome del Prodotto:** Deve essere chiaro e facilmente identificabile.
- Valore Nutrizionale:** Spesso non è obbligatorio, ma può essere fornito su richiesta.
- Informazioni sul Fornitore:** Nome e dettagli del produttore o del negozio.
- Prezzo al Chilo:** Indica il costo per unità di peso.
- Sostenibilità:** Alcuni prodotti sfusi possono avere etichette che evidenziano pratiche sostenibili.





# SOSTENIBILITÀ ED ETICHETTE ALIMENTARI



- Materiali Eco-Friendly:** Imballaggio Riciclabile o Compostabile E Rifiuti Minimi;
- Origine dei Prodotti:** Filiera Corta (prodotto localmente), Produzione Etica (l'agricoltura biologica o il commercio equo);
- Certificazioni:** Ambientali (marchio biologico, Fair Trade, o altre certificazioni che attestano pratiche sostenibili), Simboli di Eco-Label (il prodotto ha superato determinati standard ecologici);
- Pratiche Agricole** (uso Responsabile dell'Acqua);
- Trasparenza** (metodi di produzione, impatto ambientale);
- Promozione del Riutilizzo** (contenitore da riusare).



# CLAIMS VOLONTARIE NELLE ETICHETTE ALIMENTARI



- 
1. **Nutrizionali** (es: «Basso contenuto di grassi»; «Ricco di fibre»; «Senza zuccheri aggiunti»);
  2. **Salute**: Indicano effetti positivi per la salute associati al consumo del prodotto (es: «Contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario»; «Può aiutare a mantenere livelli normali di colesterolo»);
  3. **Origine**: sottolineano la provenienza degli ingredienti («Prodotto in Italia»; «Ingredienti locali»);
  4. **Metodi di produzione**: riguardano il modo in cui il prodotto è stato realizzato («Biologico»; »Senza OGM»);
  5. **Sostenibilità**: Riguardano l'impatto ambientale del prodotto («Packaging riciclabile»; «Prodotto con energia rinnovabile»).

# TUTTI POSSONO UTILIZZARE CLAIMS VOLONTARIE NELLE ETICHETTE ALIMENTARI?



## OBBLIGO DEL PRODUTTORE

- **Essere supportati da evidenze scientifiche:** Le affermazioni devono basarsi su studi scientifici validi e riconosciuti (Regolamento (UE) n. 1924/2006).
- **Essere registrati:** quelli sulla salute, devono essere autorizzati e registrati presso le autorità competenti.
- **Essere chiari e non fuorvianti:** Non devono indurre il consumatore in errore riguardo alla natura, alla qualità o alla composizione del prodotto.

«Le aziende alimentari possono utilizzare claims volontarie sulle etichette, ma devono rispettare normative specifiche e fornire evidenze scientifiche a supporto delle loro affermazioni.»

# DOMANDE?





# TAKE HOME MESSAGE

1. Imparare a leggere le etichette ci rende consapevoli alla scelta del prodotto.
2. Non fare troppo affidamento all'immagine riportata in confezione: ha il solo scopo di richiamare l'attenzione del consumatore e non è necessariamente legata all'aspetto reale del prodotto.
3. E' bene verificare l'integrità della confezione accertandosi che non presenti segni di danno o rigonfiamenti.
4. Non fidarsi della scritta promozionale "senza zucchero" ma leggete attentamente le etichette. Se tra gli ingredienti compare una delle seguenti diciture "sciroppo di glucosio" "sciroppo di fruttosio" "maltosio" "amido di mais" "sciroppo di cereali" l'alimento contiene indirettamente dello zucchero.



Parola agli  
esperti di  
nutrizione

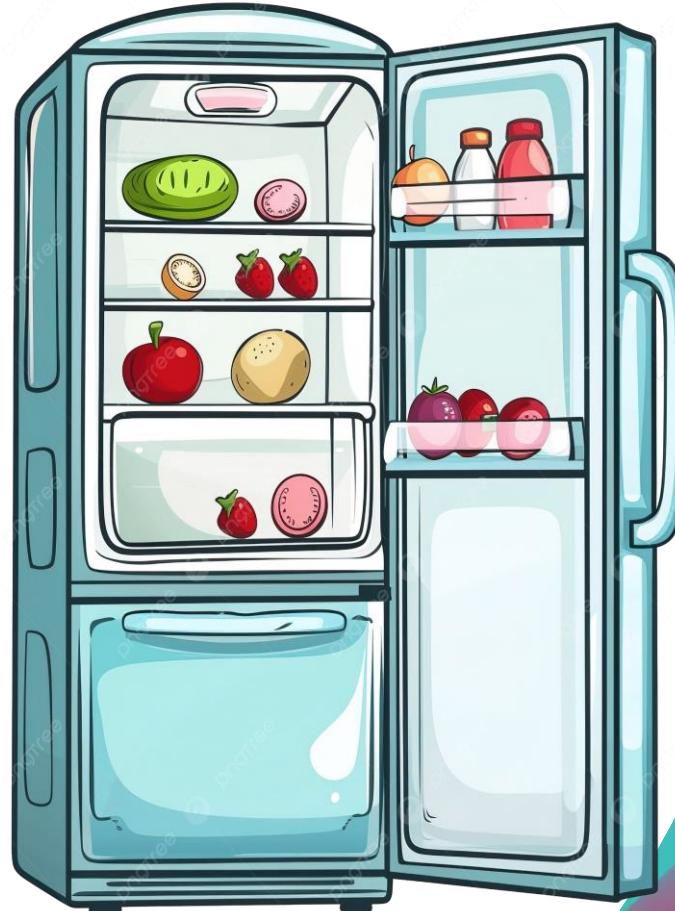
# IL FRIGORIFERO COME « CUSTODE DEL CIBO »



# FRIGORIFERO CASALINGO

Ogni frigorifero ha temperature diverse a seconda della posizione.

- **Parte superiore** → parte meno fredda.
- **Parte centrale** → parte adatta alla maggior parte degli alimenti (aperti, verdure cotte, latticini, formaggi ecc).
- **Parte inferiore** → parte più fredda adatta per gli alimenti più sensibili alle temperature ed hanno tempi di conservazione limitati (pesce fresco, carne preincartata ecc).
- **Cassetti frutta verdura** → spazio con umidità più elevata ideale per ortofrutta fresca (attenzione alla conservazione di alcuni frutti es banana, agrumi, pane ecc).
- **Porta del frigorifero** → parte più calda quindi adatta per posizionare alimenti che devono stare al fresco (uova, bevande)



# TEMPERATURA COME INDICATORE DI CONSERVAZIONE

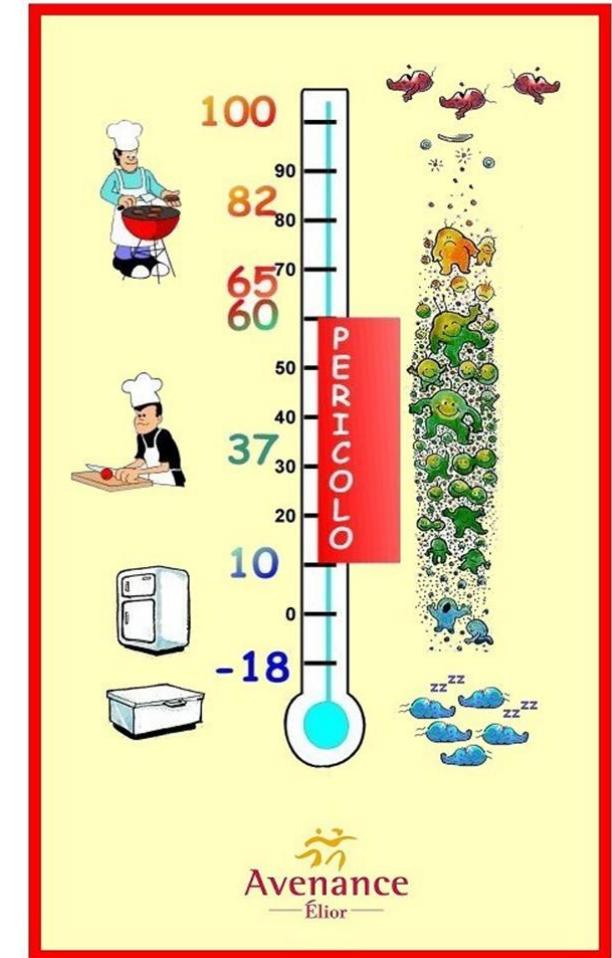
La temperatura di conservazione è FONDAMENTALE per impedire la moltiplicazione dei Microrganismi sugli alimenti ma non è l'unico fattore.

I microrganismi per vivere e proliferare hanno bisogno anche di:

- Acqua
- Sostanze nutritive
- Tempi

Da un microrganismo, in meno di 8 ore ne nascono 17 milioni

## ZONA PERICOLO!



# TEMPERATURA COME INDICATORE DI CONSERVAZIONE



La proliferazione batterica è una delle principali preoccupazioni per la sicurezza alimentare. I batteri possono moltiplicarsi rapidamente ed alcuni sono potenziali patogeni da provocare intossicazioni alimentari.

Tempo incubazione	Sintomi	Germe	Matrice Alimentare
1 – 6 h	Attacco acuto di vomito	Bacillus Cereus (Tossina Emetica)	Riso bollito – Alimenti ricchi d'amido non raffreddati dopo cottura
1 – 6 h	Nausea – Vomito – Crampi addominali – Ipotermia	Staphylococcus aureus	Prodotti di gastronomia – Dolci – Piatti cotti pronti manipolati e conservati non refrigerati
6 – 12 h	Diarrea – Febbre – Dolori addominali	Listeria monocytogenes (infezione diarreica)	Formaggi – Verdure – Carni
6 – 24 h	Diarrea – dolori addominali – talvolta vomito e febbre	Bacillus cereus (Tossina diarreica)	Alimenti ricchi d'amido – cereali – verdure – pasticceria – salse – zuppe – spezie – carni cotte non refrigerate e poi riscaldate
6 – 24 h	Diarrea – A volte febbre – Dolori addominali – Raramente vomito	Vibrio parahaemolyticus	Prodotti ittici consumati crudi o alimenti manipolati dopo cottura

# TEMPERATURA COME INDICATORE DI CONSERVAZIONE



**Carne cruda** (specialmente carne macinata): Escherichia coli, Salmonella, Campylobacter, Listeria, Clostridium perfringens.

**Rischio:** La carne cruda è una delle matrici alimentari più a rischio per la proliferazione batterica. La carne macinata è particolarmente vulnerabile perché i batteri che normalmente si trovano sulla superficie della carne possono contaminare tutto il prodotto durante il processo di macinazione.

**Prevenzione:** evitare contaminazioni incrociate tra carne cruda e altri alimenti, conservare in frigorifero a temperature inferiori a 4°C.

**Alimenti in Scatola e Conserve casalinghe**: Clostridium botulinum

**Rischio:** Le conserve casalinghe o industriali possono essere una matrice alimentare particolarmente pericolosa se non sigillate o trattate termicamente correttamente. Clostridium botulinum produce una tossina che può causare botulismo, (malattia rara ma mortale causata dall'ingestione della tossina botulinica prodotta dal batterio C botulinum).

**Prevenzione:** assicurarsi che le conserve siano correttamente sterilizzate e sigillate, non mangiare cibi in scatola danneggiati o gonfiati

# MODALITA' PROLIFERAZIONE BATTERICA

- Contaminazione incrociata (es. carne cruda con ortofrutta pronta all'uso).
- Alimenti mal conservati o non coperti.
- Cibi vecchi o scaduti (importanza data di scadenza).
- Pulizia del frigorifero (ad es. residui di cibo, briciole, liquidi diventano terreno ideale per proliferazione batterica).



# DOMANDE?



# CONGELAMENTO

- 1. E' UNA TECNICA DI CONSERVAZIONE, CASALINGA, CON LA QUALE SI ABBASSA LA TEMPERATURA DEL PRODOTTO, FINO A CHE L'ACQUA PRESENTE ALL'INTERNO DELL'ALIMENTO NON SI SOLIDIFICHI.**
- 2. IL CONGELAMENTO NON BLOCCA MA RALLENTA LE AZIONI DI DEGRADAZIONE DEI MICRORGANISMI.**
- 3. ATTENZIONE ALLO SCONGELAMENTO: NO A TEMPERATURA AMBIENTE, SÌ MICROONDE E FRIGORIFERO**



# **CONGELAMENTO E SURGELAMENTO**



## **SURGELAMENTO**

Gli alimenti raggiungono temperature basse ( $-30 < T^{\circ}\text{C} < -50$ ) in breve tempo. Si formano cristalli di ghiaccio piccoli che non rompono le membrane delle cellule: conserva tutti principi nutritivi.

## **CONGELAMENTO**

Gli alimenti raggiungono temperature basse ( $-18 < T^{\circ}\text{C} < -25$ ) in tempi maggiori.

# COME PREVENIRE LA PROLIFERAZIONE BATTERICA

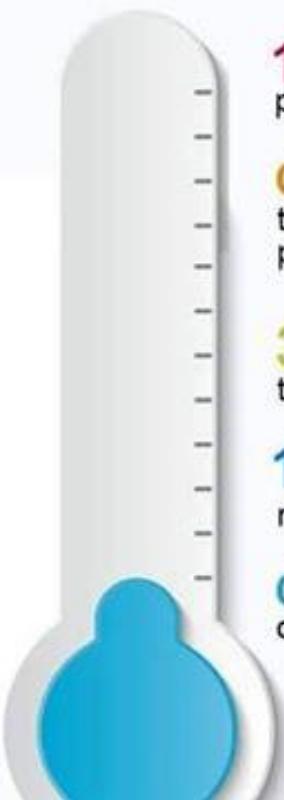


1. Temperatura corretta (ideale T=3°C);
2. Separare cibi crudi da quelli cotti pronti al consumo. Utilizzo di contenitori, pellicole idonei al contatto con alimenti;
3. Evitare di sovraccaricare il frigorifero (no corretta circolazione di aria fredda);
4. Non lasciare alimenti a temperatura ambiente troppo a lungo;
5. Controlla regolarmente il frigorifero (date scadenza, confezioni danneggiate);
6. Sgrassa e sanifica il frigorifero regolarmente (ogni 1-2 settimane ottimale);
7. Raffredda i cibi prima di inserirli in frigorifero (es utilizzo di contenitori più piccoli, immersione in bagno maria ect);



# TAKE HOME MESSAGE

## TEMPERATURE DI SICUREZZA PER EVITARE LA PROLIFERAZIONE BATTERICA



**100°**

punto di ebollizione

**da 60 a 72°**

temperatura di pasteurizzazione

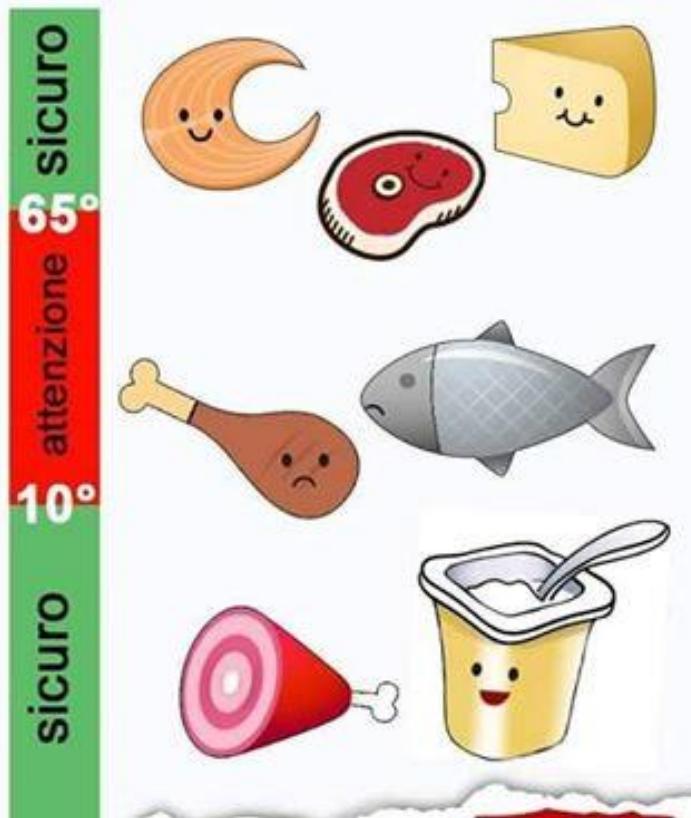
**36,5°**

temperatura corporea

**10°**

refrigerazione

**da 0° in giù**  
congelamento



# GRAZIE PER L'ATTENZIONE

