

CONVERSAZIONE SULLE ETICHETTE

Perché è bene leggere le etichette, quando si va a fare la spesa?

Laura: bisogna leggere le etichette per vedere come è composto l'alimento.

Dalila: per vedere quando scadono.

Giacomo C.: nelle uova c'è anche scritto la data di quando è stato prodotto.

Michela: si può vedere quanto pesa e quante calorie ha.

Jaouer : ci sono scritti i litri.

Giacomo S.: si può vedere se ci sono dei conservanti chimici.

Sofia: si può vedere se ci sono i grassi.

Giacomo C.: anche se ci sono i sali minerali, le proteine, i carboidrati...

Arianna S.: si può vedere se è un prodotto biologico, cioè prodotto naturalmente.

Dalila: si può vedere da dove proviene.

Michela: e chi lo produce.

Dalila: di latte ce ne sono di tanti tipi, anche la farina.

Arianna P.: acqua frizzante e non frizzante.

Quindi i prodotti devono avere.....

Dalila: dei nomi precisi.

Francesca: ci possono essere delle etichette che indicano che il prodotto non si può avvicinare al fuoco.

Cristina: oppure che è pericoloso.

Francesca: a volte c'è un omino che invita a gettarlo nei rifiuti riciclabili.

Sofia: c'è anche scritto di non disperdere nell'ambiente.

Cristina: si invita a schiacciare la bottiglia prima di metterla nei rifiuti.

Laura: sui vini c'è scritta la gradazione alcolica.

Sofia: in qualche bottiglia di coca cola c'è scritto "senza caffeina".

Michela: su alcuni prodotti si possono leggere i consigli di cottura e il tipo di difficoltà nel cucinarli.

Francesca: nelle medicine c'è scritto che non possono essere prese dai bambini al di sotto di 12 anni.

Michela: nel collare antipulci c'è scritto di lavarsi bene le mani per evitare irritazioni.

Francesca: in alcuni prodotti c'è scritto che devono essere tenuti lontani dai bambini.



Contenitori vari, con vari tipi di etichette.



I bambini stanno osservando i contenitori e leggendo le varie etichette.

Schede informative

LEGGERE LE ETICHETTE:

PERCHE' ?

Leggere con attenzione l'etichetta di un prodotto alimentare è, spesso, l'unico strumento a disposizione del consumatore per conoscere il più possibile ciò che compra e che poi mangia, dà la possibilità di fare un confronto tra alimenti simili, insomma permette di fare una scelta il più possibile accurata, al di là delle suggestioni della pubblicità o delle credenze popolari.

COSA C'E' SCRITTO SULL'ETICHETTA?

A parte concorsi a premio e promozioni, tutte le indicazioni presenti sull'etichetta di un prodotto alimentare sono sottoposte a una rigida normativa europea.

IL NOME DEL PRODOTTO

La prima delle indicazioni obbligatorie deve rendere possibile il **riconoscimento del prodotto**.

La denominazione di vendita non può mai essere sostituita da un marchio di fabbrica o da un nome di fantasia.

Se il prodotto è “nuovo” e non ha un nome che lo identifichi facilmente, la denominazione di vendita risulta una descrizione dettagliata.

Per esempio uno snack salato può essere definito “prodotto da forno a base di farina di mais”. Succede spesso, in questi casi, che la denominazione di vendita sia scritta in caratteri molto piccoli, e spesso indicata solo prima dell'elenco degli ingredienti.

L'ELENCAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Gli ingredienti di un prodotto alimentare sono tutte le sostanze, additivi compresi, utilizzate per la sua preparazione e ancora presenti nel prodotto finito. **Ogni componente deve essere chiamato con il suo nome specifico.**

Nell'elenco degli ingredienti **l'ordine è relativo al peso**, che va sempre in ordine decrescente: il primo componente è quello presente in maggior percentuale e via via si scende fino ad arrivare agli additivi, utilizzati in piccole dosi.

L'INDICAZIONE DEL PESO O DEL VOLUME

Il peso del contenuto di una scatola o qualsiasi altra confezione è un dato che deve risultare immediatamente visibile a chi compra.

LA DATA DI SCADENZA

Le indicazioni che ci informano sulla durata di un alimento sono diverse a seconda che si tratti di prodotti deperibili, cioè freschi, o a lunga conservazione.

Nel caso dei prodotti freschi (latte, pane, formaggi freschi, yogurt e altri) si parla di “**data di scadenza**”, di solito definita dal giorno e dal mese.

La data è preceduta dall'indicazione: “ *da consumarsi entro il ...* ”. **La data di scadenza è un termine tassativo**: in altre parole, la legge vieta la vendita dei prodotti deperibili dal giorno successivo alla data di scadenza.

Se si tratta di prodotti conservabili per mesi o anni (scatolame, barattoli, prodotti essiccati) si parla invece di “**termine minimo di conservazione**”. La data è preceduta dalla dicitura “*da consumarsi preferibilmente entro il ...*”

Ma quali sono gli alimenti che possono permettersi di evitare questa importante indicazione?

I prodotti freschi come gli ortofrutticoli, purché non abbiano subito trattamenti; i prodotti di panetteria e pasticceria che, per loro natura, vengono consumati entro le ventiquattro ore; il vino, l'aceto, il sale da cucina, lo zucchero; i prodotti di confetteria composti unicamente da zucchero, coloranti e aromi, come le caramelle; le gomme da masticare; i gelati monodose.

L'ETICHETTA NUTRIZIONALE

Non è un obbligo riportare in etichetta la tabella di composizione dell'alimento: lo diventa solo se il prodotto viene pubblicizzato, sull'etichetta o nelle altre forme d'informazione, con riferimenti alla sua composizione (per esempio: “con meno grassi”, “senza zucchero”).

Sono possibili diversi tipi di tabella nutrizionale.

Il modello più semplice riporta il **contenuto di energia, proteine, carboidrati e grassi**.

Il modello più complesso specifica il tipo di carboidrati e di grassi presenti, oltre al colesterolo, alla fibra alimentare, al sodio. Questa seconda tabella può riportare anche vitamine e minerali, purché risultino in percentuali effettivamente significative rispetto alle necessità nutrizionali medie (almeno il 15% del fabbisogno giornaliero).

DATI PER IL RICONOSCIMENTO DEL PRODUTTORE

Il produttore ha la responsabilità dell'alimento che ha confezionato: dev'essere, quindi, sempre riconoscibile, almeno alle autorità pubbliche. In etichetta deve indicare il nome, o la ragione sociale, o il marchio depositato e la sede del fabbricante, del confezionatore o dell'importatore, oltre alla sede dello stabilimento di produzione o di confezionamento.

INDICAZIONI PER LA CONSERVAZIONE

In tutti i casi in cui una corretta conservazione è un mezzo per mantenere le caratteristiche nutritive del prodotto, bisogna riportarne le indicazioni in etichetta.

MODALITÀ D'USO

Anche in questo caso, le indicazioni sono obbligatorie solo per quei prodotti che richiedono delle indicazioni specifiche per un uso corretto.