

Reg. UE 1169/2011: aspetti nutrizionali

Per ottenere un elevato livello di tutela della salute nei consumatori e assicurare il loro diritto all'informazione, è opportuno garantire che i consumatori siano adeguatamente informati sugli alimenti che consumano.

REG.CE 178/2002 art.14

Per determinare se un alimento sia a rischio occorre prendere in considerazione quanto segue:

“Le informazioni messe a disposizione del consumatore, comprese le **informazioni riportate sull'etichetta** o altre informazioni generalmente accessibili al consumatore **sul modo di evitare specifici effetti nocivi per la salute provocati da un alimento o categoria di alimenti.**”

Alcuni obblighi:

- Buona leggibilità (consideranda 26)
- Lingua comprensibile: in Italia italiano
- Linguaggio chiaro: ad es. sostituzione della parola sodio con sale nella dichiarazione nutrizionale
- Consapevolezza della presenza o assenza di ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze
- Etichettatura nutrizionale che informa sulla composizione degli alimenti
- Elenco ingredienti

ingredienti

In ordine decrescente di quantità:

1) Farina, zucchero, olio extravergine d'oliva, margarina

Più olio che margarina

2) Farina, zucchero, margarina, olio extravergine d'oliva

Più margarina che olio

Sostanze allergizzanti

Reg.UE 1169/2011, all.II

Ingredienti: zucchero, **nocciole**, oli e grassi vegetali (palma, palmisti), cacao magro, **latte** intero, emulsionante lecitina di **soia**, aromi

Oppure

Ingredienti: zucchero, *nocciole*, oli e grassi vegetali (palma, palmisti), cacao magro, *latte* intero, emulsionante lecitina di *soia*, aromi.

Nel caso di oli vegetali

Obbligo di specificare nella lista ingredienti il tipo d'olio

Ad es. olio vegetale(olio di palma, olio di semi di girasole, olio extravergine d'oliva)

Un olio vegetale può essere simile ad un olio di origine animale(saturo)

Reg.CE 1169/2011

Dichiarazione nutrizionale obbligatoria a partire
dal

13 Dicembre 2016:

si applica a tutti i prodotti preconfezionati,
esclusi quelli sfusi o preincartati al momento della
vendita

Dichiarazione nutrizionale

obbligatoria

per 100 g/ml o per porzione

Energia	Kj //kcal	Per porzione
grassi	g	
Di cui ac.grassi saturi	g	
carboidrati	g	
Di cui zuccheri	g	
proteine	g	
sale	g	

dichiarazione nutrizionale **facoltativa** dei seguenti nutrienti nell'ordine:

- ac.grassi monoinsaturi
- ac.grassi polinsaturi
- Polioli
- Amido
- fibre
- Sali minerali e vitamine (all.XIII)

Le GDA: quantità indicative giornaliere

Fabbisogni medi giornalieri raccomandati

ogni porzione contiene:

Calorie	zuccheri	grassi	grassi saturi	sale
42Kcal	0,2 g	1,1	0,4 g	0,49 g
2%	0%	2%	2%	20%

Rispetto alle quantità giornaliere indicative, sulla base di una dieta giornaliera di circa 2000 kcal

GDA

quantità indicative giornaliere

- Esprimono il contributo di una porzione dell' alimento rispetto al fabbisogno medio giornaliero raccomandato
- Accolte su base volontaria: obbligo di precisare che i valori si riferiscono ad un adulto medio 8400KJ/2000kcal (art.31.4 a nuovo)
- Le GDA offrono informazioni di sintesi rispetto alla tabella nutrizionale

È possibile ripetere le seguenti informazioni:

Valori medi	per 100 ml di prodotto
Valore energetico	259 kj 61kcal

Oppure:

energia	grassi	ac.grassi saturi	Zuccheri	sale
946kj /226 kcal	2,8 g	1,4 g	17,4 g	0,3 g

L'informazione deve essere completa:

- Ad^{ad} esempio, un basso contenuto di zuccheri spesso ha un alto contenuto di grassi; quindi, l'informazione può trarre in inganno
- In caso di alimenti non preimballati (in cui nell'etichettatura è presente una dichiarazione nutrizionale) il contenuto della dichiarazione può limitarsi:
 - Al valore energetico oppure
 - Al valore energetico accompagnato dalla quantità di grassi, ac. grassi saturi, zuccheri e sale

Pratiche leali d'informazione

Non indurre il consumatore in errore in merito ai seguenti aspetti:

Caratteristiche dell'alimento

Effetti o proprietà che non possiede

Suggerendo caratteristiche particolari che, in realtà, sono comuni a tutti gli alimenti analoghi (ad es. il latte ...è *ricco di calcio*)

Suggerendo la presenza, tramite l'aspetto e le illustrazioni... di un particolare alimento o ingrediente che, in realtà, non è presente.

Indicazioni nutrizionali

Qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia *particolari proprietà benefiche*, dovute a:

- Energia che apporta
- Apporta a tasso ridotto/accresciuto o
- Non apporta e/o

Alle sostanze nutritive o di altro tipo che

- Contiene
- Contiene a tasso ridotto/accresciuto

Indicazioni nutrizionali consentite Reg.CE 1924/2006 allegato

devono essere conformi alle condizioni stabilite
dal regolamento

Vengono elencate le dichiarazioni nutrizionali e le
condizioni che devono verificarsi per ritenere
applicabile la dichiarazione stessa

Indicazioni nutrizionali ammesse

.basso contenuto calorico

Il prodotto contiene non più di 40kcal/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/100ml

grassi

- *A basso contenuto di grassi:* il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100g per i solidi o 1,5 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 ac.grassi saturi e degli ac.grassi trans non supera 0,1 g di grassi saturi per 100 g o 100 ml

zuccheri

- *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”

A basso contenuto di grassi:

totali: 1,5g/100ml;

saturi: 0,75 g/100 ml per i liquidi

BEVANDA DI RISO

A basso contenuto di grassi

Valore energetico	Kj/kcal
grassi	0,9g
saturi	0,2g
carboidrati	
Di cui zuccheri	
proteine	
sale	

proteine

• *Fonte di proteine:* almeno il 12% del valore energetico è apportato da proteine

• *Ad alto contenuto di proteine:* almeno il 20% del valore energetico dell'alimento è apportato da proteine

Esempio:

Ricco di grassi insaturi:

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

Reg.CE 116/2010

Prodotto leggero/light

- Stesse condizioni del termine ridotto; l'indicazione è, inoltre, accompagnata da una specificazione delle caratteristiche che rendono il prodotto leggero/light.
- È consigliato fare un confronto col prodotto classico

A proposito di zuccheri

.È inammissibile per succhi di frutta, o altri alimenti in genere indicare in etichetta “**senza zucchero(saccarosio)**” poiché per lo zucchero la dicitura corretta è:

“senza zuccheri”

“senza zuccheri aggiunti”

Oppure:

“contiene naturalmente zuccheri”

Impiego indicazioni nutrizionali

• Prove scientifiche a supporto di quanto si afferma in merito ad una sostanza:

• **La sostanza è contenuta** in quantità significativa ai sensi della legislazione comunitaria o, in mancanza di regole, **in quantità tale da produrre l'effetto nutrizionale o fisiologico indicato sulla base di prove scientifiche** generalmente accettate oppure

• Non è presente o **è presente in quantità ridotta**, in modo da produrre l'effetto nutrizionale o fisiologico indicato sulla base di prove scientifiche

Importante!

- Le indicazioni devono riferirsi al prodotto finito pronto per essere consumato secondo le indicazioni fornite dal fabbricante(effetto della cottura, ad es. su vitamine)
- La sostanza nutritiva si trova in forma utilizzabile dall'organismo
- Concetto di porzione del prodotto finito per ottenere l'effetto vantato
- Le indicazioni nutrizionali e sulla salute devono essere comprensibili dal consumatore medio

Importante!

.Le informazioni sugli alimenti non attribuiscono a tali prodotti la proprietà di prevenire, trattare o guarire una malattia umana(fatte salve le deroghe previste in materia di acque minerali e alimenti destinati ad un particolare utilizzo nutrizionale)

.Tale principio è applicabile anche alla pubblicità e presentazione dell'alimento(forma, aspetto, imballaggio...)

Indicazioni nutrizionali

comprendono 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**
- Se del caso, una **dicitura** rivolta alle **persone che dovrebbero evitare di consumare l'alimento**
- Un'appropriata **avvertenza** per i prodotti che potrebbero presentare un **rischio per la salute** se consumati in quantità eccessive

Indicazioni complementari

•Contiene aspartame(una fonte di fenilalanina)

se l'aspartame nell'elenco ingredienti è menzionato soltanto mediante riferimento al numero E

Oppure:

•Contiene liquirizia-evitare il consumo eccessivo in caso di ipertensione

Oppure:

•Alimenti contenenti più del 10% di polioli:

Un consumo eccessivo può avere effetti lassativi

Indicazioni sulla salute

indicazioni funzionali:

Qualunque affermazione che affermi, suggerisca o sottintenda l'esistenza di un **rapporto tra** una categoria di alimenti, **un alimento** o uno dei suoi componenti **e la salute**, ad es.

Ruolo di una sostanza nutritiva per la crescita, lo sviluppo e le funzioni dell'organismo o

Funzioni psicologiche e comportamentali

ac.linoleico

L'acido linoleico contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue.

Questa indicazione può essere impiegata solo per un alimento che apporti almeno 1,5 g di acido linoleico(AL) per 100 g e per 100 kcal

In generale sono da specificare:
condizioni e restrizioni d'uso dell'alimento e/o
diciture o avvertenze supplementari.

indicazioni nutrizionali e sulla salute

- **Non consentiti** claims

“che fanno riferimento alla percentuale o all'entità della perdita di peso”

- **Consentiti** claims riferiti alla:

“riduzione dello stimolo della fame o un maggior senso di sazietà o la riduzione dell'energia apportata dal regime alimentare”

- In aggiunta in etichetta:

Importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano

Prodotto dietetico

Circolare Ministero della Salute del 05/11/2009

Per poter essere considerato dietetico, un prodotto deve presentare sul piano nutritivo una composizione appositamente ideata per far fronte alle specifiche esigenze di una fascia particolare di consumatori, quando solo questa può trarre benefici dal suo consumo e non l'intera popolazione che al limite potrebbe arrivare ad averne anche degli svantaggi.

Prodotti per intolleranti al glutine

REG.UE 828/14

- ***Senza glutine***: la dicitura è consentita solo laddove il contenuto di *glutine* dell'alimento *non sia superiore a 20 mg /kg*
- ***Con contenuto di glutine molto basso***: la dicitura è consentita laddove il contenuto di *glutine* dell'alimento *non sia superiore a 100 mg/kg*
- Alimenti contenenti avena in un alimento presentato come ***senza glutine o con contenuto di glutine molto basso***: il contenuto di *glutine* dell'alimento *non deve essere superiore a 20 mg /kg*

Le menzioni :

con contenuto di glutine molto basso o

senza glutine

figurano accanto al nome del prodotto

.Prodotti alimentari di uso corrente

. Prodotti alimentari formulati per esigenze dietetiche diverse da quelle delle persone intolleranti al glutine e, comunque, adatte alle persone intolleranti al glutine

Solo definizione **senza glutine**: 20 mg/kg

•Adatto alle persone intolleranti al glutine

•Adatto ai celiaci

Alimento prodotto per
Ridurre il tenore di glutine di uno o più ingredienti
contenenti glutine

Oppure

Sostituire gli ingredienti contenenti glutine con altri
ingredienti che ne sono naturalmente privi

*“Specificamente formulato per persone intolleranti
al glutine”*

“Specificamente formulato per celiaci”

Grazie per l'attenzione!

Alimenti non preimballati indicazioni obbligatorie

- Denominazione dell'alimento
- Quantità netta
- Data in cui il prodotto è stato preimballato nel punto vendita
- Termine minimo conservazione o scadenza
- Allergeni contenuti

indicazioni obbligatorie:

- Identità e composizione, proprietà o altre caratteristiche dell'alimento
- Informazioni sulla protezione della salute dei consumatori e sull'uso sicuro dell'alimento:
- Attributi collegati alla composizione del prodotto che possono avere effetti nocivi su alcuni consumatori
- Impatto sulla salute, compresi i rischi e le conseguenze collegati ad un consumo nocivo e pericoloso dell'alimento

• Informazioni nutrizionali che consentono di

Assenza di etichetta

- Prodotti sfusi, preincartati
- Nei locali di vendita devono essere presenti le informazioni di base(es. Ingredienti)
- Ristorazione : menù, informazione di base