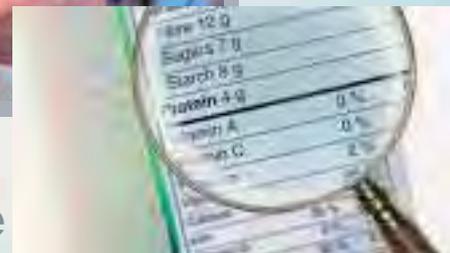




IMPARIAMO A LEGGERE LE ETICHETTE



FEDERAZIONE NAZIONALE
DI CONSUMATORI E UTENTI



Consigli utili per
una spesa consapevole

Federconsumatori
Provincia di Mantova

La Provincia di Mantova, tramite lo Sportello del Consumatore, è da sempre attenta alle attese e ai diritti dei consumatori in tema di garanzia della salute e di tutela del diritto all'informazione e alla conoscenza. Tiene costantemente monitorato quello che succede a livello di Unione Europea per la tutela e la difesa di questi importanti diritti. Per queste motivazioni la Provincia ha accolto con soddisfazione il nuovo regolamento comunitario 1169/2011 con cui il Parlamento Europeo ha emanato le norme relative "alla fornitura d'informazioni sugli alimenti ai consumatori".

È importante sottolineare il titolo del Regolamento in quanto le norme che sono state emanate hanno come obiettivo principale quello di proteggere i consumatori dai pericoli collegati al consumo degli alimenti e ad informarlo su come deve "gestirli" dal momento dell'acquisto fino a quando lo consuma. L'etichetta è quindi il mezzo con cui il produttore deve trasferire al consumatore tutte le informazioni che gli possono consentire di fare una scelta consapevole e di non indurlo in errori.

A livello locale la Provincia di Mantova collabora quindi con tutte quelle iniziative che, in attesa dell'applicazione completa del regolamento che prevede un percorso a tappe di alcuni anni, aiutano i consumatori di tutte le età e soprattutto quelli più giovani a migliorare la propria conoscenza su argomenti, come quello dell'etichettatura degli alimenti e della sicurezza alimentare, che possono essere molto importanti per la propria salute.

La pubblicazione di questo opuscolo da parte della FEDERCONSUMATORI, con cui da anni è stata avviata una proficua collaborazione, rientra pienamente in questo filone di iniziative e la diffusione di questo materiale nelle scuole è da ritenersi un passaggio fondamentale per aumentare il livello di conoscenza e di consapevolezza dei più giovani sulle caratteristiche di ciò che abitualmente consumano sia a casa che fuori casa.

L'Assessore Provinciale
Politiche Economico-finanziarie e semplificazione
Massimo Dall'Aglio

Finalità

"Impariamo a leggere le etichette. Consigli utili per una spesa consapevole"

DOPO 32 anni di onorato servizio va in pensione la vecchia direttiva sulle etichette alimentari (la 79/112/CEE), sostituita da un regolamento nuovo di zecca varato dalla Comunità Europea in data 22 novembre 2011, Regolamento Comunitario n.1169/ 2011 già pubblicato sulla Gazzetta ufficiale Ue.

L'impegno della Federconsumatori Provincia di Mantova è da molti anni quello di fornire ai consumatori esaurienti adeguate informazioni sulla educazione al consumo e alla sicurezza alimentare.

La riforma europea dell'etichetta ha lo scopo di armonizzare tutte le norme nazionali su tre fronti: la presentazione e la pubblicità degli alimenti, l'indicazione corretta dei principi nutritivi e del relativo apporto calorico e l'informazione sulla presenza di ingredienti che possono provocare allergie.

Dopo quasi quattro anni di dibattiti arriva finalmente una legge univoca, tradotta nelle 23 lingue ufficiali dell'Unione, da applicare contestualmente in tutti gli stati membri. In breve, l'intento di questa pubblicazione è quello di rafforzare la salvaguardia della salute dei consumatori senza intaccare la libera circolazione delle merci, preoccupazione costante di Bruxelles. I paesi Ue hanno tre anni di tempo per adeguarsi alle nuove norme. La normativa sull'etichettatura degli alimenti confezionati è in continua evoluzione anche sulla base della richiesta dei consumatori.

La FEDERCONSUMATORI di MANTOVA in collaborazione con la PROVINCIA di MANTOVA intende con la pubblicazione di questo opuscolo aiutare ed indirizzare i consumatori nella lettura delle etichette e ad effettuare una spesa consapevole nel momento dell'acquisto.

Il Progetto pertanto va rivolto principalmente alle famiglie mantovane ed ai ragazzi e vuole aiutarli a rendersi responsabili e consapevoli delle loro scelte.

Un impegno che vuole sottolineare il crescente bisogno di tutti, di conoscere la composizione di quanto viene portato sulle nostre tavole.

Un particolare ringraziamento va al dott. Luigi Gaidella per la parte tecnica del lavoro, all'avv. Chiara Savignano per quella giuridica e alla Provincia di Mantova che ha cofinanziato l'iniziativa permettendoci di divulgarla nelle scuole.

Cons. Naz. Federconsumatori
prof. Giuseppe Faugiana

Introduzione legislativa

Con il Regolamento CE n 1924/2006 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 20 dicembre 2006 sono state adottate le norme comunitarie sull'utilizzo delle indicazioni nutrizionali e sulla salute relative ai prodotti alimentari. Si tratta di normative a carattere orizzontale in quanto riguardano il commercio di tutti i prodotti alimentari così come definiti dal Regolamento CE n 178/2002 del Parlamento Europeo e del Consiglio.

Nel vasto settore dello sviluppo dei cibi funzionali, mentre da una parte la ricerca applicata all'industria ne sollecita lo sviluppo, dall'altra parte i consumatori e le istituzioni preposte al controllo chiedono maggiori garanzie di sicurezza e di trasparenza. Si tratta invero di un business con notevoli risvolti economici sia negli USA - dove i cibi funzionali muovono 5,7 miliardi di euro - sia in Europa, dove si prevedono addirittura 9 miliardi di euro, mentre a livello mondiale il fatturato sembra aggirarsi su 19 miliardi di euro. Si prevede che nei prossimi 10 anni i cibi funzionali rappresenteranno il 10% dei prodotti alimentari. Alla fine del 2007 il 30% delle famiglie italiane dichiarava di consumare prodotti alimentari arricchiti, mentre il 40% dei prodotti sul mercato in Europa sono stati riformulati in linea con l'evoluzione salutista.

La decisione di utilizzare lo strumento del Regolamento, a cui consegue l'immediata applicazione agli Stati membri del provvedimento senza il necessario recepimento nazionale della normativa, evidenzia l'intento unificatore del legislatore comunitario in materia.

il Reg n 1924/2006 si prefigge espressamente anche il compito di garantire un elevato livello di tutela dei consumatori e di facilitare le loro scelte. A tal fine il regolamento impone alcune restrizioni all'impiego di indicazioni nutrizionali e sulla salute nella presentazione, pubblicità ed etichettature dei prodotti alimentari immessi sul mercato comunitario. In particolare si intende evitare che i consumatori siano incoraggiati a compiere scelte in base ad indicazioni non confortate da prove scientifiche. La nozione di consumatore assunta a proprio parametro dal regolamento è quella, individuata dalla giurisprudenza comunitaria, di un soggetto normalmente informato nonché ragionevolmente attento ed avvertito.

Il suddetto Regolamento, detto "Regolamento Claims", si applica, come recita il Capo I, a qualsiasi indicazione nutrizionale e sulla salute presente nell'etichettatura, nelle comunicazioni commerciali e in tutte le campagne promozionali e pubblicitarie dei prodotti alimentari e delle bevande destinati al consumo umano venduti nella UE.

Il provvedimento si occupa di disciplinare 3 tipologie diverse di Claims (art 2): Claims nutrizionali, Claims relativi alla salute e Claims relativi alla riduzione di rischio delle malattie.

Un altro aspetto che si intreccia con i Claims è sicuramente la problematica della pubblicità che assume grandissima importanza non solo per quanto riguarda gli alimenti, ma per tutto ciò che è possibile acquistare quotidianamente; inoltre è uno strumento molto potente che incide direttamente sulle scelte dei consumatori.

La Comunità Europea ha affrontato tale problematica della pubblicità nella Direttiva n 2000/13/CE all'art 2 ed anche a livello nazionale è presente nel decreto n 109/92 un riferimento preciso a questo delicato tema.

Sempre a livello comunitario ed interno vengono chiarite quali siano le pratiche scorrette in tema di informazione e pubblicità, perché inducono il consumatore ad acquistare un prodotto che non rispecchia le caratteristiche effettive che possiede.

La Direttiva n 2000/13/CE all'articolo 2 si occupa, tra gli altri aspetti, anche della pubblicità dei prodotti alimentari stabilendo quanto segue:

“L'etichettatura e le relative modalità di realizzazione non devono:

a) essere tali da indurre in errore l'acquirente, specialmente:

i) per quanto riguarda le caratteristiche del prodotto alimentare e in particolare la natura, l'identità, le qualità, la composizione, la quantità, la conservazione, l'origine o la provenienza, il modo di fabbricazione o di ottenimento,

ii) attribuendo al prodotto alimentare effetti o proprietà che non possiede,

iii) suggerendogli che il prodotto alimentare possiede caratteristiche particolari, quando tutti i prodotti alimentari analoghi possiedono caratteristiche identiche;

b) fatte salve le disposizioni comunitarie applicabili alle acque minerali naturali e ai prodotti alimentari destinati ad un'alimentazione particolare, attribuire al prodotto alimentare proprietà atte a prevenire, curare o guarire una malattia umana né accennare a tali proprietà.

2. Secondo la procedura prevista dall'articolo 95 del trattato, il Consiglio stabilisce un elenco non esaustivo delle dichiarazioni di cui al paragrafo 1, il cui uso deve essere in ogni caso vietato o limitato.

3. I divieti o le limitazioni di cui ai paragrafi 1 e 2 valgono anche per:

a) la presentazione dei prodotti alimentari, in particolare la forma o l'aspetto conferito agli stessi o al rispettivo imballaggio, il materiale utilizzato per l'imballaggio, il modo in cui sono disposti e l'ambiente nel quale sono esposti;

b) la pubblicità.”

Tale norma è specificatamente diretta all'etichettatura ma, come si desume dal comma III, le regole previste valgono anche per la presentazione e pubblicità. La ratio del divieto è “la corretta e trasparente informazione del consumatore”: l'oggetto della tutela ha quindi natura spiccatamente commerciale; tuttavia non è estranea al tema anche la tutela della salute.

La norma in esame ha ad oggetto i prodotti alimentari, tuttavia essa non esclude la possibilità dell'applicazione a tali prodotti di altre normative che disciplinano la pubblicità in generale e che sono applicabili anche ad altri beni di consumo.

La Comunità Europea ha recentemente emanato un nuovo Regolamento in data 22 novembre 2011, ovvero il Regolamento Comunitario n. 1169/2011 sempre in materia di etichettatura degli alimenti che entrerà in vigore il ventesimo giorno successivo alla pubblicazione nella Gazzetta ufficiale dell'Unione europea e si applica a decorrere dal 13 dicembre 2014, ad eccezione dell'articolo 9, paragrafo 1, lettera l (tabella nutrizionale), che si applica a decorrere dal 13 dicembre 2016 e dell'allegato VI, parte B, che si applica a decorrere dal 1 o gennaio 2014 per le carni macinate.

Le novità salienti da sottolineare sono le seguenti:

Tutti i prodotti alimentari preconfezionati (salvo alcuni prodotti soggetti al solo processo di maturazione, l'acqua, altri prodotti non trasformati, e le mini-confezioni la cui superficie più ampia sia inferiore a 25cm²) dovranno riportare in un unico campo visivo sul retro dell'etichetta una tabella nutrizionale con i valori di energia (kcal o kj), grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale. Questi valori dovranno essere riferiti a 100g/ml ed eventualmente, su base volontaria, alla porzione. Inoltre, entro tre anni dall'entrata in vigore del regolamento verrà redatto un rapporto sulla possibile presenza obbligatoria degli acidi grassi trans nella tabella nutrizionale. Il dossier sarà accompagnato da una proposta

legislativa. Sino a quel momento non è consentita l'indicazione dei TFA's, neppure su base volontaria.

Per quanto concerne le diciture inerenti agli oli ed ai grassi, queste dovranno venire seguite dalla specifica indicazione della natura degli oli e grassi specificamente utilizzati (es. soia, palma, arachide).

Anche gli allergeni dovranno essere evidenziati nella lista degli ingredienti. Le informazioni sugli allergeni dovranno essere fornite anche per i cibi non imballati, ad esempio quelli venduti nei ristoranti o nelle mense. Gli Stati membri potranno adottare misure per decidere in che modo l'informazione dovrà essere fornita al consumatore.

Gli aromi, invece, dovranno comparire nella lista degli ingredienti con il nome di "aromi" oppure con una delle altre denominazioni previste all'art. 3 del reg. CE 1334/08.

Importante è il passo avanti fatto sulla trasparenza dell'origine degli ingredienti. È stato introdotto l'obbligo di indicare la provenienza delle carni fresche e congelate delle specie suina, ovina, caprina e di pollame vendute tal quali. Le modalità verranno precisate dalla Commissione entro due anni dall'entrata in vigore del regolamento. Nell'occasione, dovrà

anche valutarsi l'opportunità di estendere l'indicazione obbligatoria di origine anche alla carne usata come ingrediente di prodotti finiti. Entro tre anni dall'entrata in vigore del regolamento la Commissione dovrà eseguire una valutazione d'impatto in merito all'eventuale estensione dell'obbligo di indicare l'origine ai seguenti prodotti: carni diverse da quelle già soggette all'obbligo in questione, latte, latte utilizzato come ingrediente di prodotti lattiero-caseari, prodotti non trasformati, prodotti mono-ingrediente (come pasta, pane ecc.), ingredienti utilizzati in quota superiore al 50%.

Quando nell'etichetta viene indicata l'origine del prodotto ma gli ingredienti utilizzati hanno origine differente, nelle diciture bisogna citare anche questa seconda origine, o comunque precisare che la provenienza degli ingredienti non coincide con il luogo di fabbricazione del prodotto.

Nonostante alcune questioni ancora aperte, si può osservare, in conclusione, che sia il Regolamento 1924/2006 che il Reg. 1169/2011 hanno rappresentato un momento di svolta in quanto hanno armonizzato le normative dei vari paesi membri dell'UE offrendo linee comuni di comportamento sul tema complesso delle etichettature e della pubblicità dei prodotti.

L'ETICHETTA

INDICE

1. L'ETICHETTA RICHIEDE L'ABITO SCURO (IMPORTANZA DELL'ETICHETTA)

2. SENZA ETICHETTA (L'ASSENZA DI ETICHETTA)

3. BADARE ALL'ETICHETTA (LE SCRITTE DELL'ETICHETTA)

4. L'ETICHETTA RICHIEDE (COSA SIGNIFICANO LE SCRITTE DELL'ETICHETTA)

5. QUESTIONI DI ETICHETTA (CONFRONTI TRA ETICHETTE DI PRODOTTI ANALOGHI)

6. DELLA TROPPIA ETICHETTA (COME CERCARE LE INDICAZIONI IMPORTANTI IN ETICHETTA)

L'ETICHETTA RICHIEDE L'ABITO SCURO perché è molto importante e va letta! Anche per i prodotti alimentari famosi, di marca importante, pubblicizzati da personaggi dello spettacolo famosi non devi omettere di leggere l'etichetta.

L'etichetta sui cibi confezionati è una sorta di database che permette di conoscerne la storia. Un tempo l'uomo procurava per se ed i suoi familiari il cibo attraverso la caccia, la pesca, l'allevamento ed il raccolto. Attualmente il consumatore non può conoscere le fasi precedenti e l'unica cosa che può verificare è l'etichetta.

Una bottiglia di latte: cosa contiene, chi la produce, dove è prodotto il latte contenuto: queste ed altre informazioni le fornisce l'etichetta. L'etichetta permette di valutare e di scegliere un prodotto rispetto ad un altro della concorrenza.

Se sei interessato alla zona di provenienza piuttosto che alla durata del prodotto, l'etichetta ti permette di conoscere queste cose.



SENZA ETICHETTA

Gli alimenti confezionati, cioè dentro ad un contenitore sigillato (bottiglia, lattina, scatola, ecc.) se non hanno un'etichetta alimentare non li devi acquistare. Comportati così anche quando ti sembra che si sia staccata, o scolorita ed illeggibile: non acquistare quel prodotto, oppure se l'hai acquistato non consumarlo. Un cibo senza etichetta, è un cibo sconosciuto: non darlo neppure agli animali.



Gli alimenti in vendita al banco del supermercato o in negozio, hanno l'etichetta applicata alla vaschetta che li contiene oppure riportata a parte su un libro delle etichette che hai diritto a consultare. La consultazione è utile per tutti ma è indispensabile quando sei allergico o intollerante a qualche alimento. Se acquisti cibo da strada (auto market, chioschi, ecc.), oppure sei al ristorante, pizzeria, ecc. fatti dire dal venditore dove puoi leggere gli



ingredienti e le altre informazioni. Alcuni venditori utilizzano frasi d'effetto, come questo gelato/pizza/panino contiene quella determinata sostanza oppure non contiene quell'altra, omettendo di indicarti gli altri ingredienti, con il solo scopo di venderli, ma senza un reale miglioramento della qualità.

BADARE ALL'ETICHETTA

Le informazioni riportate in etichetta riguardano:

1. le informazioni di rintracciabilità che consentono di risalire al nome del produttore;
 - a. lotto;
 - b. nome del produttore;
 - c. sede dello stabilimento;
 - d. Paese d'origine o luogo di provenienza;
2. le informazioni commerciali:
 - a. la Denominazione dell'alimento
 - b. Termine minimo di conservazione, data di scadenza e data di congelamento;
 - c. il "quid";
 - d. l'elenco degli ingredienti;
 - e. la quantità netta;
 - f. Condizioni di conservazione o d'uso;
 - g. Istruzioni per l'uso;
3. le informazioni utili per la salute
 - a. le indicazioni nutrizionali (ad esempio il valore nutritivo dell'alimento)
 - b. i claims sulla salute. Sono informazioni facoltative che (ad esempio riduce il colesterolo);
 - c. informazione sulle sostanze allergiche (ad esempio: contiene latte oppure prodotto in uno stabilimento che lavora anche il latte).
 - d. Prodotti alimentari che contengono particolari sostanze (ad esempio: 1) Prodotti alimentari contenenti aspartame; 2) contiene liquirizia - evitare il consumo eccessivo in caso di ipertensione, 3) elevato tenore di caffeina. Non raccomandato per i bambini e durante la gravidanza e l'allattamento)

LE INFORMAZIONI DI RINTRACCIABILITÀ che consentono di risalire al nome del produttore;

- a. lotto; nome del produttore; sede dello stabilimento; Paese d'origine o luogo di provenienza.

	<p>Numero di lotto, vicino alla data di consumo</p> <p>Nome del produttore</p>		<p>Denominazione e dell'alimento</p> <p>Stabilimento di produzione con il relativo marchio sanitario</p> <p>Servizio consumatori: non è un'indicazione e obbligatoria</p> <p>Per le carni il luogo di origine è ben definito</p>
--	--	--	--



Luogo di provenienza

Codice a barre identificativo del prodotto: serve soprattutto per il prezzo



Data di preferibile consumo

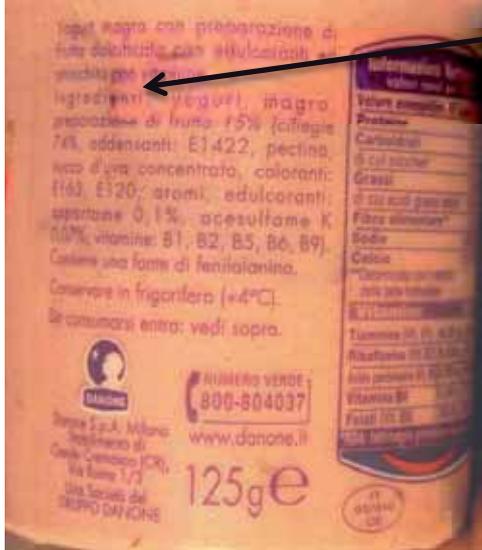
Istruzioni di conservazione

Nome del produttore
Peso netto in grammi

LE INFORMAZIONI COMMERCIALI:

- 1) la Denominazione dell'alimento;
- 2) Termine minimo di conservazione, data di scadenza e data di congelamento;
- 3) il "quid";
- 4) l'elenco degli ingredienti;
- 6) la quantità netta;
- 7) Condizioni di conservazione;
- 9) Istruzioni per l'uso;

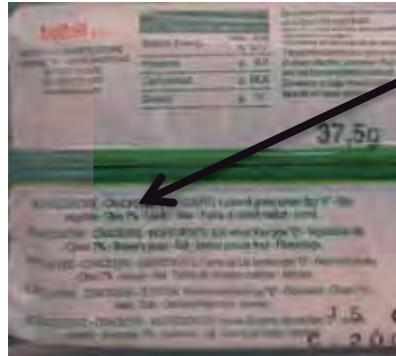




Elenco degli ingredienti



"Olive" è il **quid** o elemento caratterizzante



Quid Deve essere specificata la quantità



Rosmarino:
elemento
caratterizzante

Bisogna specificare
la quantità



Etichettatura dell'uovo: codice di allevamento:

2) è un codice che significa che l'allevamento delle galline è fatto a terra

IT) sigla internazionale per Italia
59PD033: sede dell'allevamento espresso come codice Comune, Provincia e numero allevamento

ENTRO 04/10: data di consumo espressa in giorno e mese



Sui distributori automatici trovi gli ingredienti in un adesivo sulla macchina

LE INFORMAZIONI UTILI PER LA SALUTE (le indicazioni nutrizionali e sulla salute)

La Palatina favorisce la produzione di nuove cellule. Il Ferro svolge un ruolo fondamentale nel trasporto dell'ossigeno nel sangue.

Vitaminizzate

VALORE ENERGETICO: Valore energetico Energia
 Valore energetico (kcal) Valore energetico (kJ)

PROTEINE: Proteine (g)

CARBOIDRATI: Carboidrati (g)

GRASSI: Grassi (g)

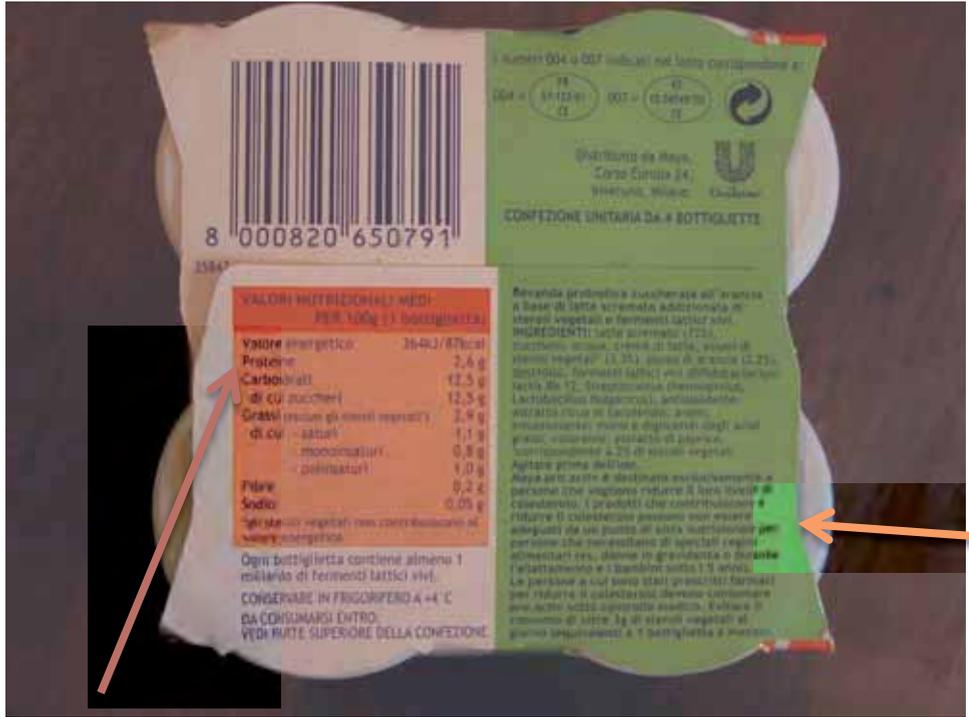
FIBRE: Fibre (g)

SOODI: Sodio (mg)

VITAMINE:

VITAMINA	Quantità	% RDA	Quantità	% RDA
VITAMINA B1	0,15 mg	30%	0,15 mg	30%
VITAMINA B2	0,5 mg	90%	0,5 mg	90%
VITAMINA B3	1,0 mg	20%	0,21 mg	4%
VITAMINA B6	1,0 mg	20%	0,07 mg	1%
VITAMINA PP	4,0 mg	80%	0,67 mg	13%
BIOTINA	100 mcg	20%	4,3 mcg	86%
BIOTINA	1,0 mcg	20%	0,4 mcg	8%

Le informazioni nutrizionali sono integrate dall'indicazione delle vitamine aggiunte.



Indicazioni nutrizionali

Informazioni sulla salute e precauzioni d'uso



"CONTRIBUISCE A RIDURRE IL COLESTEROLO" è un'indicazione sulla salute



ALLERGENI



Indicazioni sulla salute



Bollino del consorzio di tutela del prodotto: serve a dimostrare che tutta la filiera è controllata dal Consorzio dei produttori

Il prezzo al chilogrammo ti serve per confrontare il costo dei prodotti della concorrenza

Marchio sanitario: è un codice che identifica lo stabilimento dal punto di vista sanitario





La specie
 La categoria
 (bovino
 adulto)

Da
 consumare
 previa
 cottura



il pollame con
 le indicazioni
 dell'allevamen
 to di origine
 (Comune 078
 della provincia
 di Verona)

SUPERMERCATI MARTINELLI
REPARTO LATTICINI

MONTE VERONESE D'ALLEVO DOP
ING: LATTE CRUDO VACCINO, CAGLIO, SALE

PESO kg	TARA kg	PREZZO €/kg	IMPORTO €
0,470	0,000	8,50	4,00

Confezionato il:
19-03-12

Da consumarsi entro il:
26-03-12



2 150007004001

Ingredienti

Peso e prezzo



Le informazioni sul barattolo di yogurt

10/04: scadenza

WC41A 18:16 : numero di lotto.
Serve nel caso si dovesse ritirare un prodotto difettoso

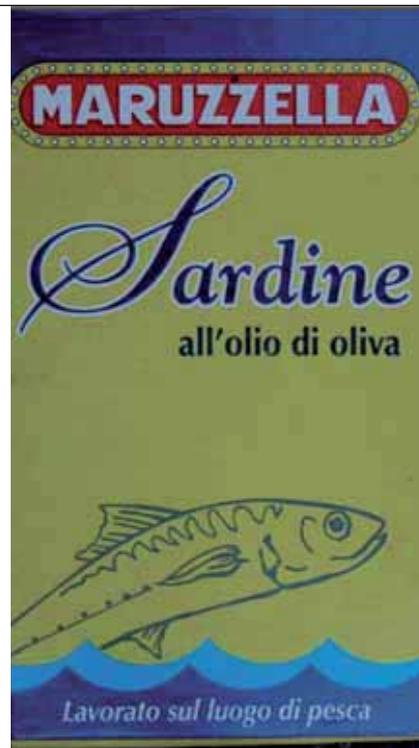


Tutto questo è pubblicità

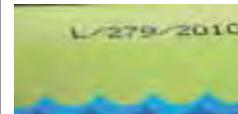




Invece qui trovi le indicazioni utili



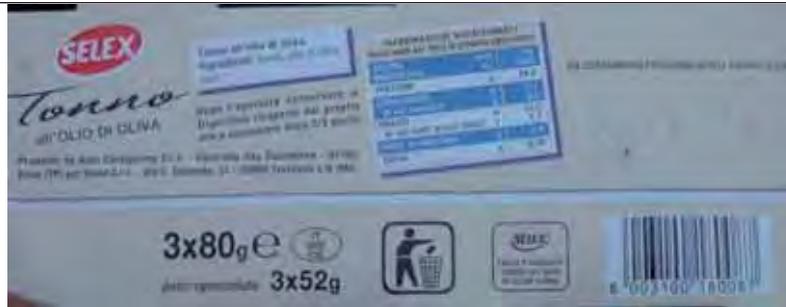
Leggendo tutto si può capire da dove arriva il prodotto (Marocco), la data da consumarsi "entro" 31,12,2005 e gli ingredienti. Non acquistare un prodotto che non abbia le scritte in italiano



Lotto



Si possono leggere tutte le informazioni



Prodotto in Italia
 24% di proteine
 16,5% di grassi di cui saturi 1,7%.
 I grassi saturi sono considerati
 normalmente più "ingrassanti"
 rispetto a quelli insaturi





Nelle indicazioni plurilingue, trova l'indicazione "I" per l'italiano





L'olio extra vergine di oliva ha una etichetta molto limitata più o meno come l'acqua di bevanda perché è costituito da un unico ingrediente

Herò Diet muesly

SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO*
Sem azúcar adicionado*

71 kcal

Calorie	Energia	Grassi	Carboidrati	Zuccheri
71 kcal	3,3 g	2,3 g	6,7 g	3,9 g
4%	0%	3%	4%	4%

CHE COSA SONO LE GDA

Le GDA (Guida Giornaliera Dietetica) servono a capire quanto una barretta copre del tuo fabbisogno medio giornaliero.

Quantità giornaliera consigliata	Quantità per barretta	% GDA
2500 kcal	71 kcal	3%
60 g	3,3 g	5%
65 g	2,3 g	4%
150 g	6,7 g	4%
30 g	3,9 g	13%

Le GDA servono a capire quanto una barretta copre del tuo fabbisogno medio giornaliero

Herò Diet muesly

SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO*
Sem azúcar adicionado*

71 kcal per barretta*

NOCCIOLE AVELLAS



Le indicazioni sulle merendine sono riportate anche sulla scatola che le contiene.



Denominazione di vendita

Categoria dell'alimento: integratore alimentare

Indicazioni: Propoli Mix Bimbi è un integratore alimentare di Vitamina C e Zinco arricchito con essatti di Propoli e Ribes, indicato come valido aiuto nella stagione fredda e nei cambi di stagione per favorire le naturali difese organiche. Si presenta in compresse masticabili al gusto lampone, particolarmente gradite ai bambini.

Ingredienti: Destrosio, maltodestrina, addensante: gomma arabica; Fruttosio, Propoli (Propoli) c.s. 10, 5% in flavonoidi totali espressi in Galangina, Vitamina C, Ribes nero (Ribes nigrum L.) germe m.g., antiagglomeranti: biossido di silicio, magnesio stearato vegetale; Zinco ossido (contiene: lecitina idrolizzata da soia), aroma lampone, edulcorante: sodio ciclamato, colorante naturale: Rosso estratto vegetale.

Contenuti medi	Per dose giornaliera consigliata (2 compresse)	% LARH* 4-6 anni	% LARH* 7-10 anni
Vitamina C	45,0 mg	100	100
Zinco	0,2 mg	100	80
Propoli c.s. (frutto al 5% in flavonoidi totali)	45,0 mg		
Ribes nero m.g.	30,0 mg		

* Livelli di Assorbimento giornalieri Raccomandati di Nutrienti

Indicazioni per l'utilizzo ed ingredienti

Modalità d'uso: Si consiglia l'assunzione di 1-3 compresse al giorno, da masticare o sciogliere in bocca.

Avvertenze: Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta varia, equilibrata e di un sano stile di vita. Non superare la dose giornaliera consigliata. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni. Non assumere durante la gravidanza. Conservare in luogo fresco ed asciutto, al riparo dalla luce.

Modalità d'uso
ed avvertenze

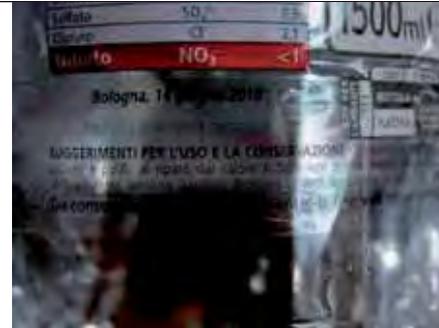


A907346670

Prodotto nello stabilimento di
Via San Giuseppe, 18/20 - Brugherio (MI)
Per conto di **Montefarmaco OTC SpA**
Via IV Novembre, 92 - Bollate (MI)



Sulle bottiglie d'acqua a volte non è facile leggere la data di preferibile consumo



È importante conoscere come conservare il prodotto.

L'ETICHETTA RICHIEDE (Perché sono importanti le informazioni sull'etichetta?)

Le informazioni di rintracciabilità consentono di risalire al nome del produttore ed per certi prodotti come le carni, il latte, la passata di pomodoro, il pesce, le uova, il miele, permettono di risalire al Paese, alla zona di produzione. Il lotto serve a riconoscere se quel determinato è stato ritirato dal commercio in caso di problemi.

Le informazioni commerciali consentono di conoscere gli ingredienti in ordine decrescente e saper se vi sono sostanze a cui sei allergico. Permettono di conoscere la data entro cui consumare il prodotto, come deve essere conservato a casa il prodotto e le istruzioni d'uso (ad esempio "conservare a 0 - 4 C°", oppure "consumare dopo cottura").

La quantità netta permette di confrontare la quantità (e del prezzo) di un prodotto rispetto ad uno analogo della concorrenza.

Le informazioni utili per la salute

Le indicazioni nutrizionali e i "claims" sulla salute permettono a chi è in dieta volontaria o per motivi di salute di controllare le Calorie ingerite e se il prodotto ha qualche controindicazione sulla salute. Oltre che negli ingredienti, l'allergene è elencato a parte (ad esempio "prodotto in uno stabilimento che utilizza cereali"). Alcuni alimenti contengono anche sostanze aggiunte che hanno effetti favorevole sulla salute (ad esempio "riduce il colesterolo")

Alcuni prodotti alimentari contengono particolari sostanze, ad esempio:

- 1) "contiene aspartame". In alcuni consumatori l'aspartame (dolcificante diverso dallo zucchero) può dare disturbi intestinali
- 2) "contiene liquirizia - evitare il consumo eccessivo in caso di ipertensione",
- 3) "elevato tenore di caffeina. Non raccomandato per i bambini e durante la gravidanza e l'allattamento".

QUESTIONI DI ETICHETTA (confronti tra etichette di prodotti analoghi)



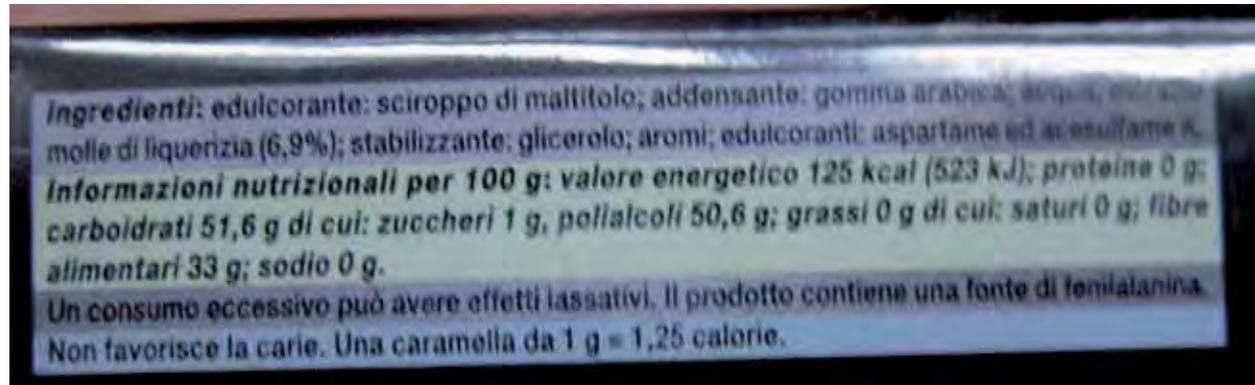
Confronto tra gli ingredienti di due prodotti



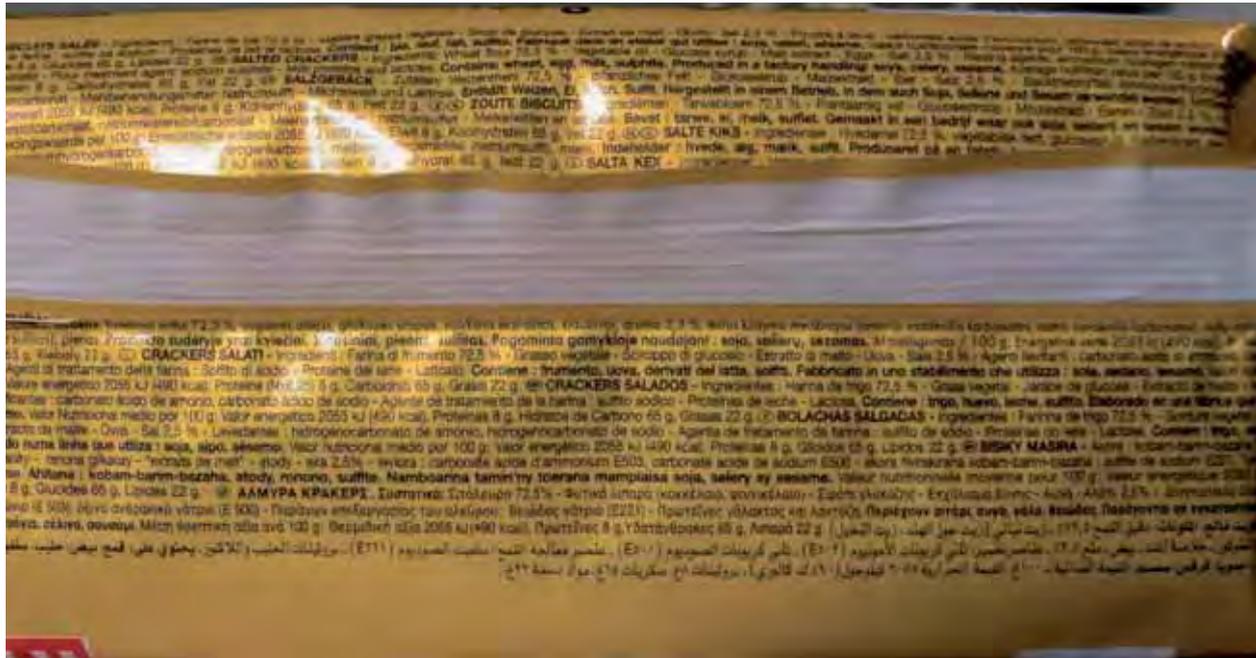
DELLA TROPPIA ETICHETTA (come cercare le indicazioni importanti in etichetta)



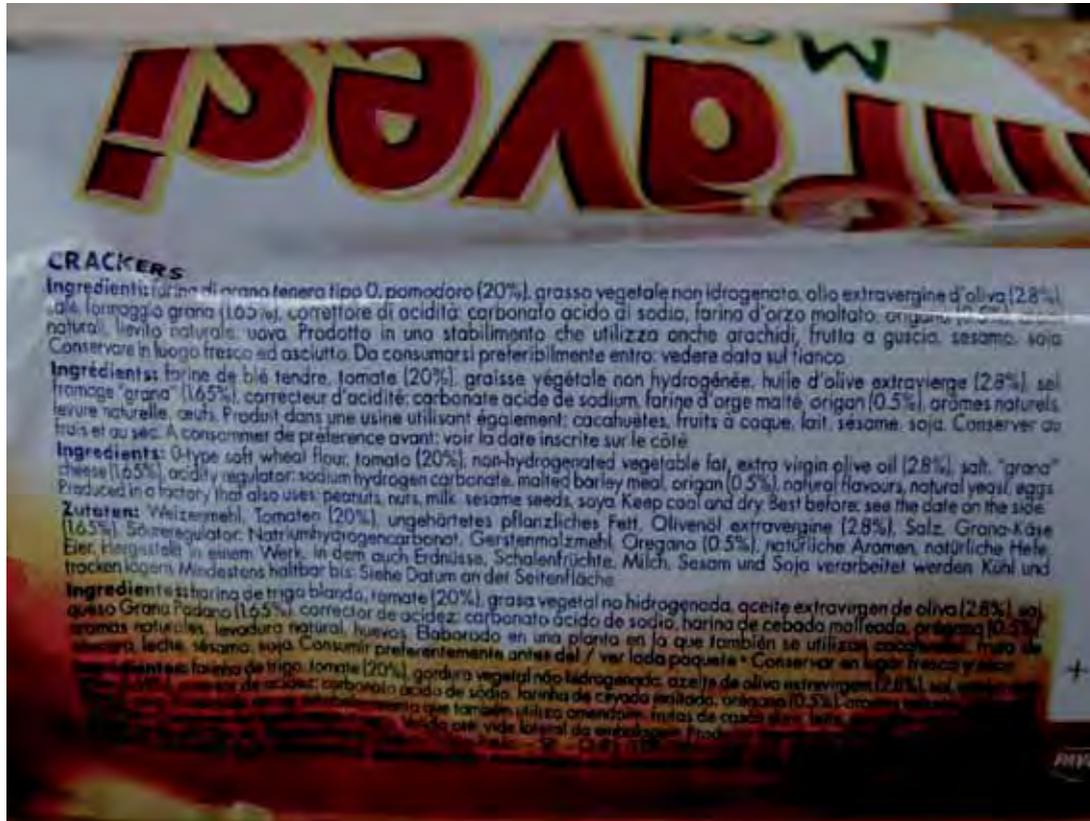
In poco spazio ci sono molte informazioni scritte in piccolo: se sei allergico o intollerante a qualcosa devi leggerle comunque !!



Sulle scatole di caramelle, le informazioni importanti si trovano sul fondo o sui lati della confezione.



Molte informazioni in più lingue, in poco spazio e parzialmente coperte dalla stessa confezione: non dimenticare di leggere almeno gli ingredienti!



CRACKERS

Ingredienti: farina di grano tenero tipo 0, pomodoro (20%), grasso vegetale non idrogenato, olio extravergine d'oliva (2,8%), sale, formaggio grana (1,65%), correttore di acidità: carbonato acido di sodio, farina d'orzo maltato, origano (0,5%), aromi naturali, lievito naturale, uova. Prodotto in una stabilimento che utilizza anche arachidi, frutta a guscia, sesamo, soia. Conservare in luogo fresco ed asciutto. Da consumarsi preferibilmente entro: vedere data sul fianco.

Ingredients: farine de blé tendre, tomate (20%), graisse végétale non hydrogénée, huile d'olive extravierge (2,8%), sel, fromage "grana" (1,65%), correcteur d'acidité: carbonate acide de sodium, farine d'orge malté, origan (0,5%), arômes naturels, levure naturelle, œufs. Produit dans une usine utilisant également: cacahuètes, fruits à coque, lait, sésame, soja. Conserver au frais et au sec. À consommer de préférence avant: voir la date inscrite sur le côté.

Ingredients: 0-type soft wheat flour, tomato (20%), non-hydrogenated vegetable fat, extra virgin olive oil (2,8%), salt, "grana" cheese (1,65%), acidity regulator: sodium hydrogen carbonate, malted barley meal, origan (0,5%), natural flavour, natural yeast, eggs. Produced in a factory that also uses: peanuts, nuts, milk, sesame seeds, soya. Keep cool and dry. Best before: see the date on the side.

Zutaten: Weizenmehl, Tomaten (20%), ungehärtetes pflanzliches Fett, Olivenöl extravergine (2,8%), Salz, Grana-Käse (1,65%), Säureregulator: Natriumhydrogencarbonat, Gerstenmalzmehl, Oregano (0,5%), natürliche Aromen, natürliche Hefe, Eier, hergestellt in einem Werk, in dem auch Erdnüsse, Schalenfrüchte, Milch, Sesam und Soja verarbeitet werden. Kühl und trocken lagern. Mindestens haltbar bis: Siehe Datum an der Seitenfläche.

Ingredientes: harina de trigo blanda, tomate (20%), grasa vegetal no hidrogenada, aceite extravirgen de oliva (2,8%), sal, queso Grana Padano (1,65%), corrector de acidez: carbonato ácido de sodio, harina de cebada maltada, origano (0,5%), aromas naturales, levadura natural, huevos. Elaborado en una planta en la que también se utilizan cacahuètes, fruta de cáscara, leche, sésamo, soja. Consumir preferentemente antes del / ver lado paquete. * Conservar en lugar fresco y seco.

Ingredientes: farinha de trigo, tomate (20%), gordura vegetal não hidrogenada, azeite de oliva extravirgem (2,8%), sal, queijo grana padano (1,65%), regulador de acidez: carbonato ácido de sódio, farinha de cevada maltada, orégano (0,5%), aromas naturais, fermento natural, ovos. Produzido em uma fábrica que também utiliza amendoim, frutas de casca dura, leite, sésamo e soja. Consumir preferentemente antes do / ver lado da embalagem. Prod. em Itália. * Conservar em local fresco e seco.

Con un
po' di
pazienza
sí
riescono
a leggere
gli
ingredie
nti.

Chiedi informazioni a:

Federconsumatori di Mantova, via Argentina Altobelli, 5

46100 Mantova Tel. 0376202220

federconsumatorimantova@yahoo.it

Autori del documento: Luigi Gaidella e Chiara Savignano

I prodotti alimentari rappresentati non costituiscono preferenza degli autori per quel determinato marchio commerciale ma hanno solo valore dimostrativo

Riferimenti utili sportelli Federconsumatori nella Provincia di Mantova

MANTOVA

Via Argentina Altobelli, 5
Tel. 0376 202220 - 0376 202260 - Fax 0376 320453
Orari: Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle 15.00 alle 17.30
e-mail: federconsumatorimantova@yahoo.it
Responsabili: Giuseppe Faugiana e Giovanni Rizzini

ASOLA (MN)

Via Trieste, 11
Tel. 0376 710406
Orari: Lunedì dalle 09.00 alle 11.00
Responsabile: Giorgio Caprioli

GOITO (MN)

Via 24 Maggio, 22
Tel. 0376 689060
Orari: Lunedì dalle 15.00 alle 18.00
Responsabile: Carlo Rovina

RONCOFERRARO (MN)

Via Roma, 10
Tel. 0376 663269
Orari: Martedì dalle 09.00 alle 12.00
Responsabile: Ivano Malvezzi

CASTEL GOFFREDO (MN)

Via San Pio X, 23
Tel. 0376 76134
Orari: Martedì e Giovedì dalle 15.30 alle 18.00
Responsabile: Giorgio Caprioli

OSTIGLIA (MN)

Via Cavour, 7
Tel. 0386 802054
Orari: Venerdì dalle 09.00 alle 12.00
Responsabile: Ivano Malvezzi

SUZZARA (MN)

Via G. Bruno, 12/A
Tel. 0376 521669
Orari: Mercoledì dalle 15.00 alle 18.00
Responsabile: Giovanni Improta

CASTIGLIONE DELLE STIVIERE (MN)

Via Sinigaglia, 24
Tel. 0376 639971
Orari: Martedì dalle 15.00 alle 18.00 e
Sabato dalle 09.00 alle 11.00
Responsabile: Marco Lucchetti

POGGIO RUSCO (MN)

Piazza Zibordi - c/o SPI CGIL
Tel. 0386 733172
Orari: Giovedì dalle 09.30 alle 11.30
Responsabile: Maurizio Raccanelli

VIADANA (MN)

Via Grossi, 37
Tel. 0375 782035
Orari: Venerdì dalle 15.00 alle 18.00
Responsabile: Giuliano Ghizzi

Federconsumatori Provincia di Mantova

Via Argentina Altobelli, 5
46100 Mantova

Tel. 0376 202220 / 202261 - Fax 0376 320453
e-mail: federconsumatorimantova@yahoo.it

