

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia



Reggio Film Festival
international short film contest
10th - 13th november 2016

viaggio
trip

LA NUOVA ETICHETTATURA NUTRIZIONALE

Chiara Luppi
Dietista



«Viaggio tra le novità in ristorazione scolastica»

Reggio Emilia 12 nov 2016

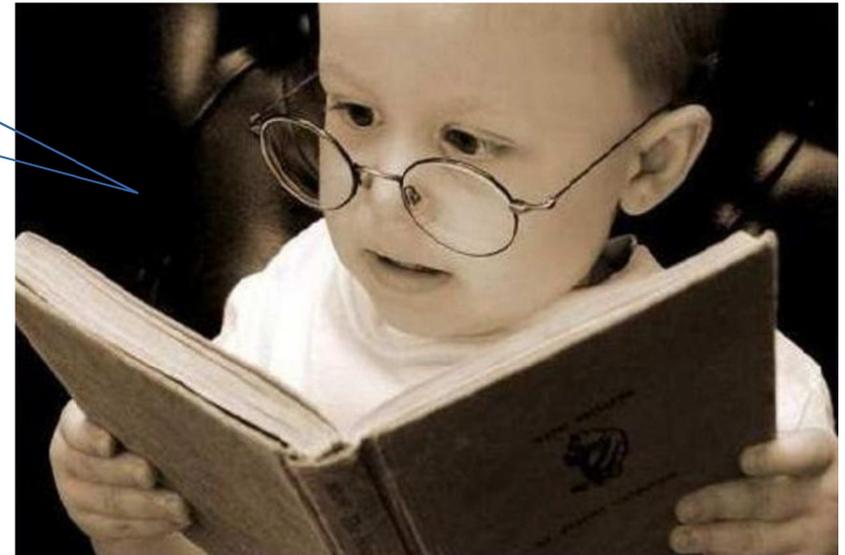
“Nel cibo e nell'atto di mangiare si riflettono, con più immediatezza che altrove, i mutamenti che avvengono nei valori e negli stili di vita.”

(Fabris, 2003)



OBSSERVANZA

- L'alimentazione rappresenta il modello di riferimento per il mantenimento della salute;
- L'alimentazione degli italiani si è modificata rispetto al modello mediterraneo degli anni Sessanta.



NICOTERA 1960 vs H.E.S. 2008-2012



GRUPPI DI ALIMENTI	1960		2008-2012	
	UOMINI	DONNE	UOMINI	DONNE
CEREALI (g/giorno)	455	346	187	133
VERDURE (g/giorno)	231	200	172	185
FRUTTA (g/giorno)	104	60	269	291
PATATE (g/giorno)	73	68	31	27
LEGUMI (g/giorno)	43	39	22	22
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (g/giorno)	40	32	29	30
GRASSI (g/giorno)	3	3	4	3
PESCE (g/giorno)	44	22	42	40
CARNE (g/giorno)	50	24	107	87
UOVA (g/giorno)	22	9	17	17
FORMAGGI (g/giorno)	17	9	48	42
LATTE (ml)	38	35	133	160
DOLCI (g/giorno)	25	19	83	84
VINO (ml)	288	59	165	56

Tabella 2. Consumo di alcuni gruppi di alimenti, espressi in grammi al giorno (eccetto latte e vino, espressi in ml), dichiarati nell'indagine alimentare condotta su 64 uomini e 63 donne negli anni Sessanta a Nicotera¹² e consumo di alcuni gruppi di alimenti dichiarati nell'indagine alimentare dell'OEC/HE5 condotta su 1.968 uomini e 2.062 donne nel 2008-2012, età 40-59 anni.



CONSUMO DI NUTRIENTI E VALORI RACCOMANDATI

NUTRIENTI	NORD	CENTRO	SUD	VALORE RACCOMANDATO
Proteine (% kcal)	16,3	16,5	16,4	15-20
Lipidi totali (% kcal)	35,5	34,7	35,0	20-30
saturi (% kcal)	12,5	11,8	12,2	<7
polinsaturi (% kcal)	4,3	4,1	4,1	<10
Carboidrati totali (% kcal)	46,6	48,0	47,2	45-60
carboidrati semplici (% kcal)	21,4	20,4	20,5	<10
Colesterolo (mg/giorno)	356	365	343	<300
Fibra (g/giorno)	18	19	19	>25
Sodio (g/giorno)	2	2	2	<2
Potassio (g/giorno)	3	3	3	>4



Tabella 1. Consumo medio di alcuni nutrienti rispetto alle calorie totali espresso in percentuale o in grammi/giorno e valori raccomandati (vedi riquadro «Lo stile alimentare sano»). Il consumo di sodio e potassio riportati nella tabella si riferiscono alla autodichiarazione attraverso il questionario EPIC.



... COSA E' CAMBIATO ...





L'ERA

DEL POLITEISMO

ALIMENTARE

I  **BIO**



I consumatori
hanno
modificato ed ampliato le proprie
abitudini alimentari.
Spesso le stesse persone
che scelgono
cibo bio,
frequentano
anche fast food!



«Viaggio tra le novità in ristorazione scolastica»
Reggio Emilia 12 nov 2016

...ALLA LUCE DI TUTTO CIO' COM'E' CAMBIATA L'ETICHETTA ALIMENTARE?

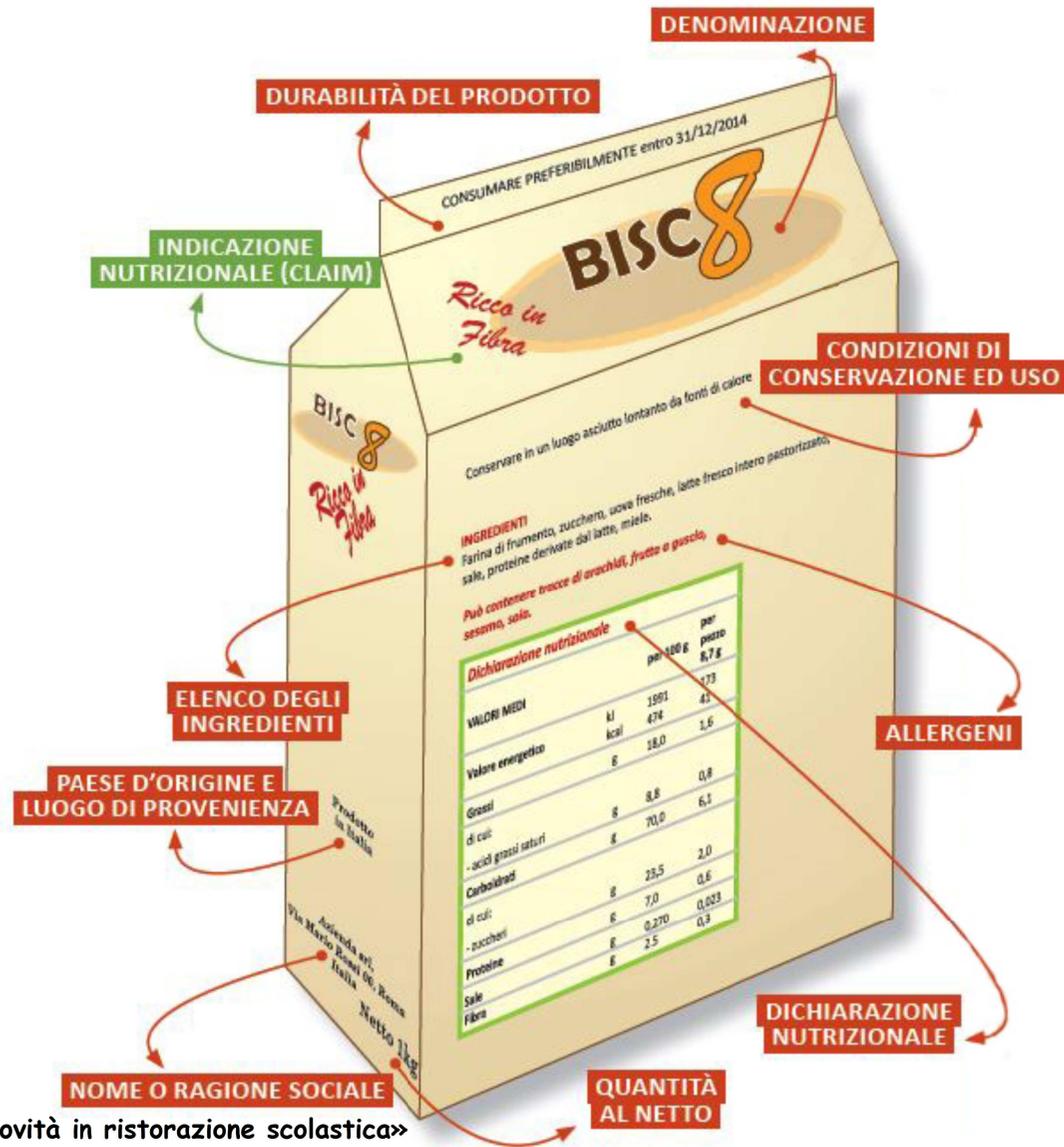




LA NUOVA ETICHETTA



Il regolamento UE 1169/2011 estende l'obbligo di etichettare gli alimenti con una "etichettatura nutrizionale" che deve indicare alcune importanti informazioni.



I VANTAGGI



- ✓ Favorisce scelte consapevoli da parte dell'acquirente.
- ✓ Permette di confrontare alimenti simili.
- ✓ Avvantaggia il consumatore nel calcolo della corretta razione alimentare.



DURABILITA' DEL PRODOTTO

Data di scadenza “da consumare entro il...” per i prodotti molto deperibili (es. latte, creme, formaggi...)

Termine minimo di conservazione (TMC) “da consumarsi preferibilmente entro il...” per alimenti che se consumati dopo la data modificano caratteristiche organolettiche ma senza rischi per la salute.

1

CONDIZIONI DI CONSERVAZIONE ED USO

- “conservare in un luogo asciutto lontano da fonti di calore”

ELENCO INGREDIENTI

- Elenco delle sostanze utilizzate nella produzione, in ordine **DECRESCENTE** di peso.
- La novità consiste nell'indicazione degli allergeni, evidenziati con un carattere diverso rispetto agli altri (es. **grano, sedano, uova...**). Tale indicazione deve essere presente anche nei prodotti sfusi e nei prodotti somministrati nei bar, mense, ristoranti.
- Nel caso siano presenti “oli vegetali” o “grassi vegetali”, devono essere *specificati* (es. olio di palma, olio di colza...).



DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

✓ Dal 13 dicembre 2016 obbligatoria per tutti I **PRODOTTI ALIMENTARI PREIMBALLATI**,
tranne:



- Prodotti non trasformati che comprendono un solo ingrediente
- Acque destinate al consumo umano
- Piante aromatiche e spezie
- Sale e succedanei
- Edulcoranti da tavola
- Caffè (estratti, chicchi, e macinati)
- Infusioni, tè ed estratti (solo se senza altri ingredienti)
- Aromi, additivi alimentari, enzimi alimentari, lieviti gelatine
- Alimenti confezionati artigianalmente e forniti in piccole quantità dal produttore al consumatore finale.



INDICAZIONI NUTRIZIONALI

- * Devono essere ben visibili, leggibili ed indelebili.
- * Applicate direttamente sull'imballaggio o su un'etichetta.
- * In un unico campo visivo.
- * Possibilmente sotto forma di tabella, o se non è possibile in forma lineare.

	100 g	100 g prodotto preparato	per porzione (275 g circa)	% GDA*
Energia	350 kcal 1500 kJ	110 kcal 470 kJ	310 kcal 1300 kJ	15,5
Grassi g	1,5	0,5	1,5	2
di cui: saturi g	0,9	0,3	0,8	4
Carboidrati g	76	24	66	24
di cui: zuccheri g	1,5	0,5	1,5	2
Proteine g	8	2,5	7	14
Fibre alimentari g	2,5	0,8	2,2	9
Sodio g	1,1	0,35	0,96	40

*GDA (Guideline Daily Amounts ovvero valori giornalieri di riferimento)



L'ETICHETTA NUTRIZIONALE

ORDINE
CORRETTO!

VALORI NUTRIZIONALI MEDI	SU 100 g	
<u>Energia</u>	240,27	kcal
	1013,56	kJ
<u>Grassi</u>	5,70	g
di cui acidi grassi saturi	1,10	g
<u>Carboidrati</u>	42,42	g
di cui zuccheri	18,03	g
<u>Proteine</u>	4,36	g
<u>Sale</u>	0,01	g

UNITA' DI MISURA:
Energia: Kj e Kcal
Massa: gr/ml o equivalenti

VALORE ENERGETICO:

Deve essere riferito ai 100 gr/ml **OBBLIGATORIAMENTE**
Può essere riferito alla porzione (se queste vengono quantificate sull'etichetta)



L'ETICHETTA NUTRIZIONALE

Il contenuto obbligatorio può essere integrato con altre informazioni come:

- × Acidi grassi mono insaturi/polinsaturi
- × Polioli
- × Amido
- × Fibre
- × Sali minerali o vitamine (solo se presenti in quantità significativa ovvero 15% dei valori di riferimento per 100 gr negli alimenti e 7,5% nelle bevande)



CORNETTO A LIEVITAZIONE NATURALE CON FARINA INTEGRALE FARCITO AL MIELE

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE	valori medi per 100 g
ENERGIA	1604 kJ/383 kcal
GRASSI	18 g
di cui acidi grassi saturi	7,1 g
CARBOIDRATI	46 g
di cui Zuccheri	21 g
FIBRE	6,5 g
PROTEINE	6,1 g
SALE	0,50 g

INGREDIENTI:

Farcitura al miele 24% (sciroppo di glucosio-fruttosio, miele 30% corrispondente al 6% del totale ingredienti, acqua, destrina di **frumento**, gelificante: pectina, conservante: sorbato di potassio, aromi) - Farina di **frumento** - Selezione Misura Integrale Fibreextra 16% (farina di **frumento** integrale 80%, fibra solubile da amido di **frumento** 10%, fibra vegetale 10%) - Oli e grassi vegetali non idrogenati (girasole, burro di karitè) - Lievito naturale (**frumento**) - Zucchero - **Uova** - **Burro** - Emulsionanti: mono e digliceridi degli acidi grassi di origine vegetale, lecitina di **soia** - Tuorlo d'**uovo** - Aromi - **Latte** scremato in polvere - Estratto di malto d'**orzo** - Sale - Farina di **frumento** maltato. (*) Corrispondente al 12,8% del totale ingredienti.

FORMATI DISPONIBILI: 300 g



I CLAIMS



"Indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari, allo scopo di garantire ai consumatori l'accuratezza e la veridicità delle informazioni".

Il claim non deve essere:

- ✓ Falso, ambiguo o fuorviante
- ✓ Insinuare dubbi sulle informazioni
- ✓ Incompleto
- ✓ Incontraddittorio (ad alcune funzioni corporee del corpo umano (ad esempio, durante il testo scritto che le immagini))
- ✓ Suggestivo o sottointendere che una dieta varia ed equilibrata non possa fornire le quantità adeguate dei nutrienti.

DEVONO SEMPRE ESSERE APPROVATI DALL'EFSA!!!



CLAIMS NUTRIZIONALI



I parametri per i «contenuti»

I limiti che i prodotti alimentari dovranno rispettare per poter recare indicazioni nutrizionali

LE CALORIE

A basso contenuto

Solidi: non più di 40 kcal per 100 g
Liquidi: non più di 20 kcal per 100 ml

A ridotto contenuto

Valore energetico ridotto
di almeno il 30%

Senza calorie

Non più di 4 kcal
per 100 ml

I GRASSI

A basso contenuto

Solidi: non più di 3 g per 100 g
Liquidi: non più di 1,5 per 100 ml

Senza grassi

Non più di 0,5 g per 100 g o 100 ml

A basso contenuto di grassi saturi

Solidi: non più di 1,5 g per 100 g
Liquidi: non più di 0,75 g per 100 ml

Senza grassi saturi

Non oltre 0,1 g su 100 g o 100 ml

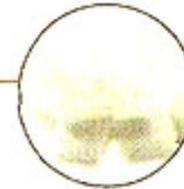
PROTEINE

Fonte di proteine

Almeno il 12% del valore
energetico

Ad alto contenuto

Almeno il 20% del valore
energetico



ZUCCHERI

A basso contenuto

Solidi: non più di 5 g per 100 g
Liquidi: non più di 2,5 g per
100 ml

Senza zuccheri

Non più di 0,5 g per 100 g
o 100 ml

Senza zuccheri aggiunti

Non deve contenere
mono o disaccaridi o altri
prodotti dolcificanti

FIBRE

Fonte di fibre

Almeno 3 g per 100 g

Ad alto contenuto

Almeno 6 g per 100 g
o 3 g per 100 Kcal

SALE

A basso contenuto

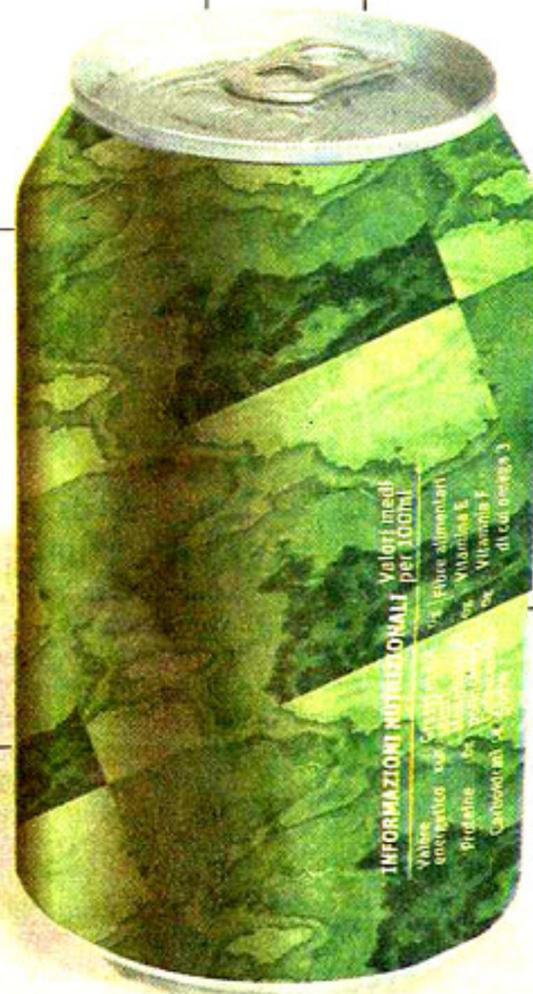
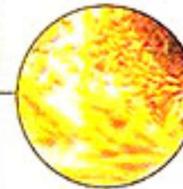
Non più di 0,12 g di
sale per 100 g o ml

A bassissimo contenuto

Non più di 0,04 g di
sale per 100 g o ml

Senza sodio/sale

Non più di 0,005 g di
sale per 100 g o ml



INDICAZIONI COMPARATIVE



“Confrontano la composizione di un alimento con una gamma di alimenti della stessa categoria”.

Es. “ con il 30% di... rispetto alla media dei biscotti più venduti”

Chicchi di Cioccolato
*Meno 30% di grassi**
Senza olio di palma

* Rispetto alla media dei Frollini più venduti
Fonte Aidepi



CLAIMS SCORRETTI...PRIMA E DOPO!

SCORRETTA...



L'azienda è stata sanzionata perché dichiarava in etichetta l'assenza di zuccheri aggiunti, mentre sono presenti gli zuccheri della frutta.



CORRETTA!



INDICAZIONI SULLA SALUTE

“Qualunque indicazione che affermi o suggerisca l'esistenza di un rapporto tra un alimento o un suo componente e la salute o riduce significativamente un fattore di rischio di sviluppo di una malattia”.

CLAIM SCORRETTO

“Grazie agli steroli vegetali riduce il colesterolo”



CLAIM CORRETTO

“Gli steroli vegetali contribuiscono al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue”



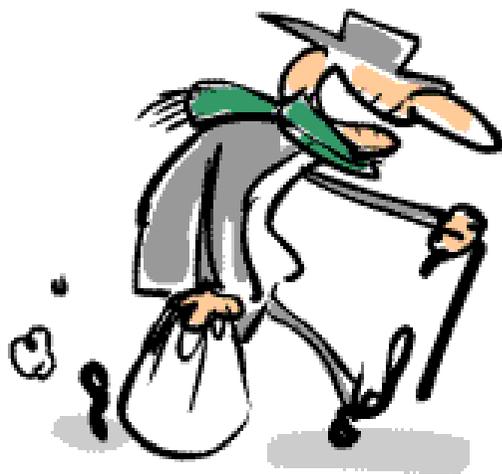


La nuova normativa
dovrebbe renderci
più semplice la
comprensione delle
etichette
alimentari e quindi
farci diventare
consumatori
sempre più critici
ed attenti!



ECCO LA SAESA!
HO PRESO ANCHE L'ACQUA
CHE RIPULISCE E LA
CIOCCOLATA CHE FA
TORNARE LA
MEMORIA!

ALLORA LO YOGURT
CHE FA RINGIOVANIRE
CHE HAI PRESO IERI
FUNZIONA DAVVERO!



Held

