

Etichette alimentari:

Cosa sono?

L'etichetta di un prodotto è la sua "carta di identità", ed è un utile strumento di scelta e di difesa dalle comuni frodi alimentari.

**Occhio
all'Etichetta!**
Impariamo a leggerla

Quali informazioni contengono?

Quantitativo:

Indica la quantità in peso del prodotto. Se appare la dicitura "peso sgocciolato" significa che il prodotto è immerso in un liquido e deve quindi essere indicata la quantità "peso sgocciolato" oltre al peso netto.

Termine di scadenza:

E' un elemento fondamentale ed è bene saper distinguere tra diverse diciture:

- "da consumarsi preferibilmente entro..." = fino a quella data il prodotto garantisce le sue proprietà, ma può essere consumato anche per un breve periodo successivo alla data indicata.
- "da consumarsi entro..." = va consumato assolutamente entro quella data e non oltre.



L'elenco degli ingredienti:

Gli ingredienti devono essere riportati in ordine di quantità decrescenti. Tra questi sono presenti gli *additivi*, sostanze chimiche per lo più prive di valore nutrizionale che hanno lo scopo di conservare e conferire particolari caratteristiche agli alimenti.

Consigli per un corretto acquisto:

- Etichette ricche di indicazioni alimentari sono sinonimo di qualità.
- Non fate troppo affidamento all'immagine riportata sulla confezione.
- Attenzione agli slogan "Senza..." : Es: Se compare "senza zucchero", ma allo stesso tempo il prodotto contiene sciroppo di glucosio/fruttosio/maltosio, vuol dire che l'alimento contiene indirettamente dello zucchero!
- Non scegliete gli alimenti esclusivamente in base al prezzo!
- E' importante imparare a servirsi di prodotti di stagione