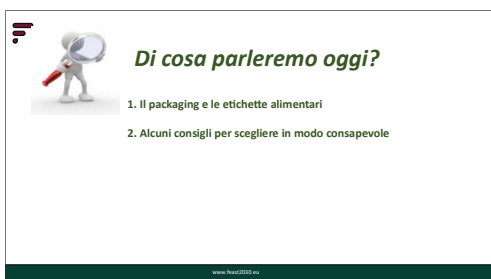
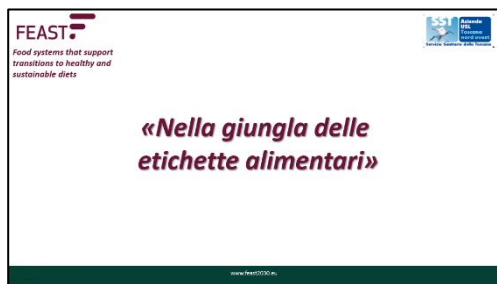
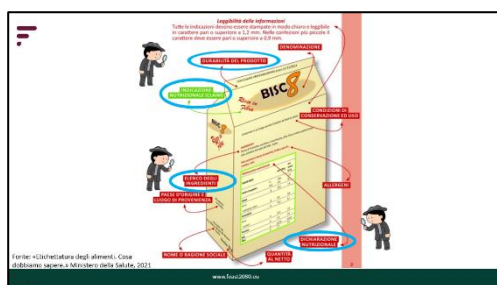


## MODULO 7: NELLA JUNGLA DELLE ETICHETTE ALIMENTARI



Questo ultimo modulo affronta le tematiche relative al marketing alimentare così da favorire scelte più sane e consapevoli. In particolare, sono condivise informazioni e strategie utili per leggere e comprendere le etichette alimentari e le indicazioni contenute sui prodotti.



**Concetto cardine:** “Le confezioni riportano informazioni importanti per orientare le scelte d’acquisto”

Le indicazioni presenti sulle confezioni sono molte, fra quelle più importanti da individuare ci sono:

- la durabilità del prodotto
- l’indicazione nutrizionale o “claim”
- l’elenco degli ingredienti
- la dichiarazione nutrizionale comunemente chiamata “tabella nutrizionale”

Nella successiva slide è approfondito ogni elemento elencato.

## MODULO 7: NELLA JUNGLA DELLE ETICHETTE ALIMENTARI

**Approfondiamo**

**DURABILITÀ DEL PRODOTTO**

- Data di scadenza: età consumarsi entro
- Il prodotto NON DEVE essere consumato oltre questa data!
- Termine Minimo di Conservazione (TMC): «da consumare preferibilmente entro»
- Il prodotto PUÒ essere consumato oltre la data riportata. Ma può aver subito modifiche organolettiche (es. sapore, odore)

**INDICAZIONE NUTRIZIONALE (CLAIM)**

- Frase o parola indicante che un alimento ha particolari proprietà nutrizionali benefiche
- Utilizzata dal produttore per valorizzare il prodotto
- Es. «Ricco in fibre», «A basso contenuto di grassi», «Proteico»....



www.feast003.it

Nella presente slide sono approfondite le informazioni relative alla durabilità del prodotto e quindi alla differenza fra le diciture “data di scadenza” e “termine minimo di conservazione” sia le informazioni relative all’indicazione nutrizionale (claim). Se l’apposizione della durabilità del prodotto è obbligatoria per legge, il claim è a descrizione del produttore, ed è spesso utilizzata per valorizzare il prodotto agli occhi del consumatore.

**Approfondiamo**

**ELENCO DEGLI INGREDIENTI**

- Sono tutte le sostanze impiegate nella produzione
- Gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di peso, ovvero dal più presente al meno presente in quantità

**DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE**

- Riporta i valori nutrizionali del prodotto riferito a 100g/100ml
- Le indicazioni da riportare obbligatoriamente nella *etichetta nutrizionale* sono:

- Valore energetico
- Grassi (Ricco in grassi e alimenti ricchi di grassi)
- Acidi grassi saturi
- Carboidrati
- Zuccheri
- Proteine
- Sale (Negli alimenti gli alimenti ricchi di sale (> 0,5 g per 100g))



www.feast003.it

Nella presente slide sono approfondite le informazioni relative all’elenco degli ingredienti e alla dichiarazione o tabella nutrizionale, entrambe da apporre obbligatoriamente.

L’errore che più comunemente viene commesso durante l’acquisto di prodotti, è quello di leggere direttamente la tabella nutrizionale dell’alimento e fare solo in base a questo il confronto con gli altri. Invece, a partire da alimenti appartenenti allo stesso gruppo, è consigliato eseguire il confronto prima leggendo la lista degli ingredienti e solo dopo la tabella nutrizionale.

Più sono numerosi gli ingredienti nell’elenco e più aumenta la probabilità che tra questi siano presenti additivi alimentari, grassi di cattiva qualità, forme differenti di zucchero, sale...Conseguentemente, una regola di facile applicazione è cercare di prediligere alimenti con una lista di ingredienti poco numerosa. Poi, se gli alimenti a confronto sono paragonabili per numero e qualità di ingredienti, è possibile passare al confronto per “tabella nutrizionale” dove sarà importante fare attenzione in particolare al quantitativo di grassi, zuccheri e sale.

## MODULO 7: NELLA JUNGLA DELLE ETICHETTE ALIMENTARI



È riproposta la presente slide relativa alla piramide della Dieta Mediterranea per favorire il collegamento fra l'apice della piramide e la motivazione per cui tali alimenti, data la loro composizione a livello di ingredienti, dovrebbero essere limitati.

Qual è la prima cosa che guardate sulle confezioni dei prodotti alimentari????

Per favorire la discussione è chiesto all'intera classe di pensare alle informazioni e agli elementi che attraggono la loro attenzione durante l'acquisto dei prodotti. Tutte le risposte sono riportate sulla lavagna, discusse e successivamente confrontate con l'esempio riportato nella successiva slide.

Quale scegliereste????



In collegamento con la precedente, la presente slide riporta alcuni esempi di strategie che sono utilizzate per la pubblicizzazione di un prodotto così da favorirne l'acquisto. Fra queste, l'utilizzo di claim in base alle mode e richieste del momento, l'utilizzo di un design accattivante, l'utilizzo di elementi che possano evocare specifiche sensazioni o anche il coinvolgimento con influencer o personaggi famosi per aumentare la visibilità del marchio e raggiungere un pubblico specifico. Conseguentemente, la tendenza e capacità di comprendere le informazioni contenute nelle etichette alimentari diventa un'utile lente per direzionare in modo appropriato l'attenzione ed eseguire scelte più consapevoli.

## MODULO 7: NELLA JUNGLA DELLE ETICHETTE ALIMENTARI



Un esempio dai cereali...



www.feast2020.eu

La presente slide e la successiva sono funzionali per fornire esempi e facilitare l'applicazione delle informazioni finora discusse. In questo caso, è stato eseguito un confronto fra due prodotti di cereali per la colazione.

Partendo con la lettura della lista degli ingredienti, è possibile notare che il prodotto di sinistra riporta una lista di ingredienti molto lunga (15 ingredienti) tra cui lo zucchero posto in terza posizione e il sale in sesta. È possibile quindi concludere che questo alimento è stato addizionato sia di zucchero che di sale e che in particolare lo zucchero è stato aggiunto in una discreta quantità trovandosi in terza posizione esattamente dopo il riso e il frumento integrale che sono gli ingredienti base dell'alimento. Invece, il prodotto di destra riporta nella lista un solo ingrediente. Quindi già a partire dalla lettura degli ingredienti la scelta ricadrebbe sul cereale di destra. Procedendo comunque anche alla lettura della tabella nutrizionale, è possibile osservare che per 100g di alimento, il prodotto di sinistra ha un contenuto più elevato di zucchero e sale e una minor presenza di fibra rispetto a quello di destra.



Un esempio dallo yogurt...



www.feast2020.eu

In questa slide, è stato eseguito un confronto fra due tipi di yogurt. Lo yogurt è un prodotto derivante dalla fermentazione del latte con specifici ceppi batterici, quindi nell'elenco degli ingredienti dovrei trovare solo latte e fermenti lattici. Leggendo la lista di ingredienti del prodotto di sinistra, è possibile rilevare una serie di elementi addizionati fra cui aromi, additivi e edulcoranti così da risultare più "appetitoso" dal punto di vista organolettico. Inoltre, lo yogurt di sinistra riporta il claim «proteico», con lo scopo di promuovere l'acquisto a partire da questa caratteristica e probabilmente indurre il consumatore a pensare che la quantità di proteine presenti sia maggiore rispetto ad altri prodotti simili. Invece, confrontando i due prodotti su questa informazione è possibile notare che in realtà il quantitativo di proteine è lo stesso.

## MODULO 7: NELLA JUNGLA DELLE ETICHETTE ALIMENTARI



Per favorire la lettura e comprensione delle etichette alimentari, è stato chiesto agli studenti di portare dei prodotti di loro interesse e di frequente consumo così da poter leggere insieme le informazioni contenute.



Co-funded by  
the European Union

FEAST is co-funded by the European Union's Horizon Europe research and innovation programme under grant agreement number 101060536. Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. UK participant in FEAST (Good Food Oxfordshire) is supported by Innovate UK grant number 10041509 and the Swiss participant in FEAST (FiBL) is supported by the Swiss State Secretariat for Education, Research and Innovation (SERI) under contract number 22.00156.