

**RACCOMANDAZIONI PER L'ADOZIONE VOLONTARIA
DELL'ETICHETTATURA NUTRIZIONALE E DELLE GDA
(Quantità Giornaliera Indicativa) NELLA
ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI**

La chiave per una buona salute è una alimentazione variata, equilibrata, fonte di piacere e convivialità. Tutti i prodotti alimentari, consumati in modo corretto e in quantità ragionevoli e variando il più possibile la composizione dei pasti, contribuiscono ad una sana alimentazione.

La conoscenza della composizione e del ruolo nutrizionale delle diverse categorie di cibi che mangiamo è fondamentale per poter scegliere una dieta sana ed equilibrata, tenendo conto degli alimenti consumati nell'arco di una giornata e di una settimana.

La lettura dell'etichetta ci aiuta a compiere una scelta informata su ciò che mangiamo. L'etichetta è la "carta d'identità" degli alimenti; essa fornisce le informazioni relative a:

- la *ricetta*: gli ingredienti utilizzati sono elencati in ordine decrescente di peso. Se nella denominazione del prodotto è menzionato un ingrediente che caratterizza il prodotto stesso (*ad esempio: biscotto al cioccolato*) accanto all'ingrediente in questione sarà indicata la percentuale in cui quell'ingrediente è presente nella composizione del prodotto.
- la *composizione nutrizionale* di quella ricetta, ovvero il **valore energetico** (calorie) e i principali **nutrienti**, che sono i componenti degli alimenti utilizzati dall'organismo, quali proteine, carboidrati, grassi, vitamine, minerali e anche il contenuto in fibra.

L'etichetta nutrizionale attualmente non è obbligatoria.

Tuttavia, Federalimentare raccomanda l'adozione della etichettatura nutrizionale ad almeno quattro elementi principali (calorie, proteine, carboidrati e grassi) per 100 grammi di prodotto e per pezzo o per porzione, per garantire al consumatore informazioni sempre più accurate e trasparenti.

Esempio di informazioni nutrizionali

	per 100 g	per porzione (5,3 g)
Valore energetico	427 Kcal / 1801 Kj	23 Kcal / 95 Kj
Proteine	7,5 g	0,4 g
Carboidrati	77,8 g	4,1 g
Grassi	9,5 g	0,5 g

Le indicazioni di cui sopra, sulla base della normativa vigente DLgs 77/93, devono figurare su un'unica tabella con le cifre incolonnate. Qualora lo spazio non consenta l'incolonnamento le informazioni possono essere disposte su una o più righe.

ENERGIA:

è la quantità di calore che il nostro organismo ricava dall'ossidazione del cibo.

- 1 g di proteine = 4 kcal
- 1 g di carboidrati = 4 kcal
- 1 g di grassi = 9 kcal

PROTEINE:

sono indispensabili per la costruzione e il mantenimento del corpo (muscoli, pelle, ecc.).

Principali fonti sono carne, pesce, uova, latte e derivati, salumi, legumi, cereali, ecc.

CARBOIDRATI:

sono la principale fonte di energia e devono essere più del 50% delle calorie introdotte con la dieta giornaliera. Comprendono:

- gli amidi o carboidrati complessi (pasta, riso, patate, cereali, legumi, ecc.)
- gli zuccheri o carboidrati semplici (saccarosio, lattosio, glucosio, fruttosio, ecc.).

GRASSI:

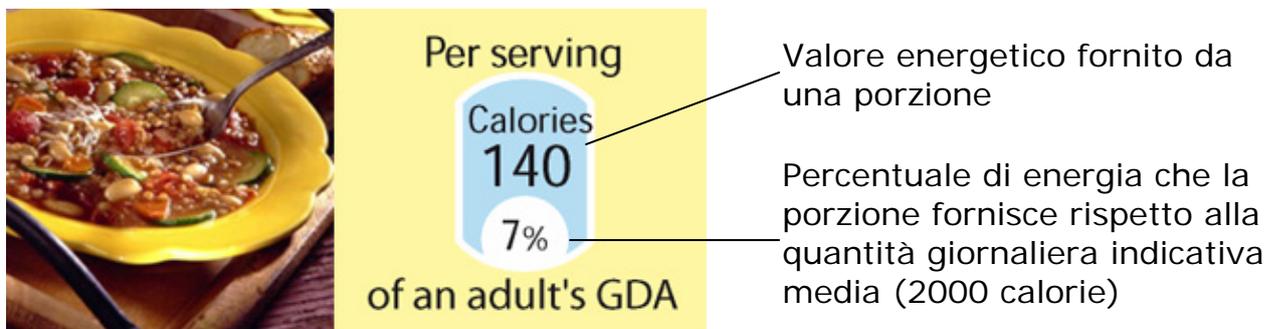
sono il carburante di riserva del corpo umano. Non devono essere superiori al 30% delle calorie totali introdotte con la dieta giornaliera.

I grassi sono importanti per veicolare le vitamine liposolubili e gli acidi grassi essenziali o polinsaturi. Essi sono composti dagli acidi grassi, saturi e insaturi (monoinsaturi e polinsaturi). Omega-3 e Omega-6 sono acidi grassi insaturi.

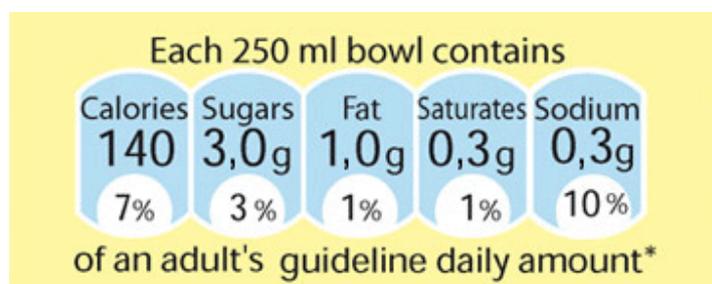
Federalimentare raccomanda inoltre l'adozione volontaria dell'indicazione aggiuntiva della GDA (Quantità Indicativa Giornaliera) con riferimento almeno al valore energetico.

1. Le GDA (*Guideline Daily Amounts, ovvero Quantità Indicativa Giornaliera*) forniscono informazioni aggiuntive rispetto all'etichettatura nutrizionale e costituiscono una modalità facile ed immediatamente accessibile al consumatore per fare una scelta alimentare informata.
2. Le GDA informano il consumatore sul contributo che una porzione di prodotto alimentare confezionato fornisce alla sua dieta con riferimento al fabbisogno medio raccomandato di assunzione giornaliera di calorie ed eventualmente di taluni nutrienti e di fibra.
3. Le GDA costituiscono una indicazione per il consumatore medio, tenendo presente che il fabbisogno calorico individuale varia in funzione del sesso, dell'età e del livello di attività fisica praticata (secondo le indicazioni LARN, cioè i "livelli di assunzione raccomandati di nutrienti per gli italiani").
4. L'indicazione delle GDA è volontaria.
5. L'indicazione delle GDA è riferita almeno al valore energetico, che rappresenta l'informazione più immediata e di facile comprensione per il consumatore che desidera controllare l'assunzione di energia nell'arco della giornata.
6. Il riferimento al fabbisogno di energia è stabilito in modo uniforme, a livello di industria europea, su una assunzione giornaliera media per un adulto di 2000 calorie. La quantità giornaliera indicativa (GDA) indica la percentuale di energia che l'alimento fornisce rispetto ad un apporto energetico giornaliero di 2000 calorie.
7. I valori percentuali delle GDA sono riferiti alla porzione, intendendo per "porzione":
 - (i) la confezione singola già porzionata; oppure
 - (ii) la quantità di cibo "consigliata", espressa in modo facilmente individuabile per il consumatore facendo riferimento ad una precisa quantità di prodotto espressa in grammi o in ml o con un'unità di misura "casalinga" (*ad esempio: 250 ml, 60 g, 3 biscotti, o 4 quadretti di cioccolato*), o ancora, nel caso di prodotti porzionati, alla porzione individuata dal produttore.
8. I valori sono espressi in valore assoluto e in percentuale (*ad esempio: 324 kcal pari al 16% della GDA*).

9. Le GDA possono essere apposte sia sul fronte che sul retro della confezione.
10. Le GDA possono essere indicate in forma grafica o in altra forma. La forma grafica raccomandata a livello CIAA (Federazione delle Industrie Alimentari Europee) è la seguente:



11. Accanto alle GDA potrà essere inserita una frase del tipo *"Il valore indicativo è un valore medio per un adulto (2000 kcal); può variare in funzione del fabbisogno energetico individuale."*
12. Potranno essere presenti ulteriori riferimenti ad altri nutrienti sulla base delle indicazioni elaborate a livello europeo dalla CIAA.



Quantità giornaliere indicative:

Energia	2000 kcal
Proteine	50 g
Carboidrati	270 g
Zuccheri	90 g
Grassi	70 g
Grassi saturi	20g
Fibre alimentari	25 g
Sodio (sale)	2,4 (6 g)

Utili informazioni per l'applicazione delle GDA sono reperibili sul sito:

<http://gda.ciaa.eu/asp/welcome.asp>