

TUTTI A TAVOLA!



Tutti a tavola!

Indice generale

1. CONOSCERE GLI ALIMENTI.....	3
1.1 ALIMENTAZIONE E SALUTE.....	3
1.2 I PRODOTTI DELLA NOSTRA TAVOLA.....	7
2. BIOLOGICO O OGM?.....	9
3. ANDIAMO A FAR SPESA.....	10
4. COSA CI DICE L'ETICHETTA?.....	13
4.1 COME LEGGERE L'ETICHETTA.....	13
4.2 MARCHI D'ORIGINE E CONTRAFFAZIONE.....	15
5. COME CONSERVARLI.....	17
6. BAMBINI E ANZIANI A TAVOLA.....	21
7. QUANDO SI MANGIA FUORI.....	23
8. PER SAPERNE DI PIÙ.....	25

1. CONOSCERE GLI ALIMENTI

1.1 ALIMENTAZIONE E SALUTE

[SAI QUEL CHE MANGI, QUALITÀ E BENESSERE A TAVOLA](#)

Il Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali ha realizzato una serie di opuscoli con il proposito di fornirci una corretta informazione sugli alimenti messi in commercio e di valorizzare i prodotti delle nostre Regioni, promuovendo un consumo sano e naturale.

[GUIDA PER UNA SANA E CONSAPEVOLE SCELTA ALIMENTARE](#)

Il Movimento Consumatori, attraverso il progetto “Questione di etichetta” e le sue guide, vuole divulgare le principali informazioni legate al mondo della nutrizione per un consumo più consapevole.

[LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE](#)

Serie di servizi messi a disposizione sul sito di Findomestic per un approccio responsabile e consapevole con il mondo del credito.

[PESCE SURGELATO: ISTRUZIONI PER L'USO](#)

Una serie di utili consigli per scegliere consapevolmente il pesce surgelato.

[ALIMENTAZIONE SICURA PER UN'ESTATE IN SALUTE](#)

Dieci regole fondamentali da osservare per un'alimentazione sicura anche d'estate.

[TEST SULL'ALIMENTAZIONE SANA E CORRETTA](#)

Attraverso un semplice gioco è possibile, utilizzando lo schema della piramide alimentare, orientarsi verso comportamenti salutari senza limitare le scelte alimentari.

[INTEGRATORI ALIMENTARI](#)

Blog dell'Unione Nazionale Consumatori ricco di schede, vademecum e consigli sulla corretta alimentazione.

[UN PORTALE EUROPEO PER L'ALIMENTAZIONE SANA](#)

L'Autorità europea per la sicurezza alimentare ha creato un portale sul quale è

possibile controllare la sicurezza dei prodotti, scegliere quelli più adatti al proprio metabolismo e consultare vari consigli su bellezza e salute.

BEVANDE ENERGETICHE: IMPARIAMO A CONOSCKERLE

In vendita si trovano diverse bevande comunemente chiamate “energetiche” che possono essere completamente diverse fra loro. E’ importante conoscerle per poterne fare un uso corretto.

LA CELIACHIA: IMPARIAMO A CONVIVERCI

Il Ministero della Salute ha reso disponibile un elenco di alimenti senza glutine gratuiti, un depliant e uno speciale sulla malattia.

ALIMENTI PARTICOLARI, INTEGRATORI E NOVEL FOOD

Sul sito del Ministero della Salute è possibile consultare il registro nazionale degli integratori alimentari, dei prodotti destinati ad un’alimentazione particolare e degli alimenti speciali erogabili per malattie metaboliche congenite.

GLI INTEGRATORI ALIMENTARI

Il Ministero della Salute fornisce un Decalogo ricco di consigli pratici sull’uso degli integratori.

CHE RISCHIO C'È? ALIMENTI E SICUREZZA

Manuale del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali sulla sicurezza finalizzato a mettere i consumatori in condizione di riconoscere i principali fattori di rischio alimentare.

NATALE, COMPRI CIBO SU INTERNET? I CONSIGLI DI MDC E FRODIALIMENTARI.IT

La testata Frodialimentari.it, in collaborazione con il Movimento Difesa del Cittadino, propone, in occasione delle feste natalizie, un vademecum per fare acquisti online di cibo in modo sicuro.

SICUREZZA ALIMENTARE: SAI COSA MANGI?

Guida elaborata dalla Camera di Commercio di Terni su come riconoscere gli alimenti, leggere le etichette e capire meglio tutto ciò che è necessario per un’alimentazione sicura.

I FUNGHI: GUIDA ALLA PREVENZIONE DELLE INTOSSICAZIONI

Pochi semplici consigli per un consumo "sicuro" di funghi.

[COME SCEGLIERE, CONSERVARE, CONSUMARE E CUCINARE GLI ALIMENTI](#)

Le indicazioni dell'Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione.

[IL DATABASE DEGLI ALIMENTI](#)

Database con le schede nutrizionali e gli ingredienti dei principali prodotti alimentari presenti nei vari mercati nazionali. L'obiettivo del sito è quello di spronare le aziende a produrre cibi più sani.

[SICUREZZA ALIMENTARE](#)

Blog dell'Unione Nazionale Consumatori ricco di schede, vademecum e consigli sulla corretta alimentazione.

[CONSUMATORI E ALIMENTI: CERTEZZE E PAURE](#)

Una guida per incrementare la conoscenza del consumatore in materia di alimenti e di alimentazione, al fine di migliorare la propria salute e di ottimizzare il rapporto qualità/prezzo negli acquisti.

[NATALE SICURO, DI QUALITÀ E SENZA SPRECO](#)

On line il decalogo di MDC e NAC per un Natale di qualità.

[ACQUE MINERALI CON POCO SODIO: NE VALE LA PENA?](#)

Alcune marche di acque minerali pubblicizzano il basso tenore di sodio: si sa che il sodio, in quantità eccessiva, è dannoso, ma è altrettanto vero che la quantità che assumiamo con l'acqua è del tutto trascurabile.

[I VALORI NUTRIZIONALI DI TUTTI GLI ALIMENTI](#)

Informazioni complete sui valori nutrizionali dei diversi alimenti.

[COME SCEGLIERE RESPONSABILMENTE IL PESCE](#)

Il WWF ha redatto cinque suggerimenti da seguire per una scelta responsabile del pesce che portiamo sulla nostra tavola.

[CIBI BRUCIACCHIATI? ATTENZIONE ALLA SALUTE!](#)

L'EFSA, a seguito di uno studio sull'Acrilammide (ACR), ha scoperto che è potenzialmente cancerogeno, genotossico e neurotossico. L'ACR si forma durante i processi di cottura ad alta temperatura, per cui la sua presenza in molti alimenti è inevitabile. E' necessario quindi assumerne la minore quantità possibile: ecco dei consigli pratici per minimizzare l'assunzione di questa sostanza.

ESTATE: ACQUA, BEVANDE, FRUTTA. I CONSIGLI PER COMBATTERE IL CALDO

I consigli per affrontare il caldo della stagione estiva.

MICOTOSSINE: CHE COSA SONO E COME DIFENDERSI

Le micotossine sono sostanze prodotte da alcuni funghi che possono svilupparsi all'interno degli alimenti e sono molto pericolose per il nostro organismo, per questo è importante adottare alcuni accorgimenti per evitare di consumare alimenti contaminati. Ecco alcune norme utili per evitare pericoli.

PESCE: COME CONSUMARLO IN SICUREZZA

Suggerimenti su come scegliere e consumare il pesce in tutta sicurezza.

DIFENDERSI IN CUCINA. E NON SOLO

La guida elenca i principali consigli su come difendersi dagli agenti batterici in cucina. E non solo.

OBESITÀ: 10 CONSIGLI PER VIVERE IN SALUTE

Decalogo che indica i comportamenti da seguire per vivere in salute e scongiurare il rischio di obesità.

FAKE NEWS COLPISCONO ANCHE A TAVOLA

Guida alla corretta informazione alimentare on line e su come riconoscere le bufale alimentari che sono diventate virali in rete.

IL BATTERIO LISTERIA: FAKE NEWS E 10 REGOLE PER GESTIRE I SURGELATI

Regole da osservare per acquistare in sicurezza i surgelati e per riconoscere eventuali "fake news" sul batterio listeria.

OBESITY DAY: COSA FARE E NON FARE, DIRE NON DIRE

Quattro azioni per contrastare il discredito nei confronti delle persone obese.

VIAGGIO NEL MONDO DEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI

Consigli utili per conoscere gli integratori alimentari: come vengono realizzati, le caratteristiche, la qualità e il loro corretto uso.

UN'ITALIA IN SALUTE È UNA QUESTIONE DI STILE..... DI VITA

Un opuscolo ricco di consigli per mantenersi in buona salute a tutte le età.





LA QUALITÀ DEGLI ALIMENTI

Una guida sulla qualità degli alimenti con uno sguardo anche alla normativa vigente.

Uova: le lavo o no?

Lavare le uova è consigliabile, se sono destinate a essere consumate crude (maionese, tiramisù...), ma va fatto soltanto appena prima dell'uso. Lavando il guscio al momento dell'utilizzo infatti, anche se la cuticola viene danneggiata i microrganismi eventualmente presenti sulla superficie non hanno tempo di penetrare all'interno dell'uovo.

96 ore per il pesce crudo fai da te

Oggi sono molti coloro che si cimentano nella preparazione di piatti a base di pesce crudo: fondamentale è rispettare la regola delle 96 ore, che prevede la conservazione prudenziale in freezer del pesce a -18 gradi per quattro giorni. Solo così sarà possibile scongiurare con certezza infezioni da anisakis.

1.2 I PRODOTTI DELLA NOSTRA TAVOLA

[IL PANE](#)

Guida dettagliata sul pane e sulle sue caratteristiche.

[IL LATTE E I SUOI DERIVATI](#)

Tutte le informazioni utili riguardanti latte e derivati: caratteristiche, valori nutritivi e curiosità.

[LA SICUREZZA È SERVITA: TUTTO QUANTO DOVRESTE SAPERE SUL LATTE E I SUOI DERIVATI](#)

Utile opuscolo che illustra in modo chiaro e dettagliato tutto ciò che c'è da sapere sul latte e i suoi derivati.

[TUTTO SUL LATTE CRUDO](#)

Tutto sul latte crudo e la mappa dei distributori automatici dove acquistarlo.

[CONSIGLI PER SCEGLIERE LE COLOMBE E LE UOVA PASQUALI MIGLIORI](#)

Suggerimenti per riconoscere la qualità delle colombe e delle uova pasquali.

[PIRAMIDE ALIMENTARE TOSCANA](#)

La Regione Toscana ha realizzato un progetto per insegnare a vivere meglio e in salute, attraverso un concetto semplice: consumare tutti gli alimenti, senza

esclusioni, regolando la frequenza. La finalità della Piramide Alimentare Toscana è quella di aiutarci a scegliere i cibi per una buona e sana alimentazione, basata sui prodotti stagionali e legati alla nostra terra.

"SENZAIMBROLIO"

Decalogo per un acquisto consapevole dell'olio extra vergine di oliva, nato dalla collaborazione tra i Nuclei Antifrodi Carabinieri e Unaprol - Consorzio Olivicolo Italiano.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI: COME SAPERE DA DOVE VENGONO?

Guida alla tracciabilità dei prodotti ortofrutticoli, stilata dall'Agenzia Regionale per i Servizi di Sviluppo Agricolo.

ACQUA: QUALE BERE?

Guida sulla sicurezza dell'acqua, con indicati pregi e difetti dell'acqua in bottiglia e di quella che esce dal rubinetto.

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA: PUOI RICONOSCERLO COSÌ!

Poche semplici regole per distinguere l'olio extravergine di oliva dall'olio vergine di oliva, di qualità inferiore.

DECALOGO PER CONSUMARE IN SICUREZZA I FUNGHI SPONTANEI

Decalogo per consumare funghi in sicurezza evitando pericolose intossicazioni.

PANE FRESCO: ETICHETTA PIÙ TRASPARENTE PER I CONSUMATORI

Dal 19 dicembre 2018 è entrato in vigore un decreto del Ministero dello Sviluppo Economico che impone di distinguere in maniera chiara il pane preparato a partire da impasti congelati da quello prodotto con un processo continuo.

2. BIOLOGICO O OGM?

[VADEMECUM CIBI BIOTECH](#)

Vademecum per riconoscere i cibi biotech e fare scelte di acquisto consapevoli.



[DOSSIER STOP PESTICIDI 2020](#)

Il dossier annuale di Legambiente riporta i dati relativi alla presenza nei nostri piatti di pesticidi impiegati nella coltivazione dei prodotti agricoli.

[OGM: ORGANISMI GENETICAMENTE MODIFICATI](#)

Informazioni generali sugli Organismi Geneticamente Modificati: cosa sono e come si ottengono.

[COME SAPERE SE IL CIBO È DAVVERO BIOLOGICO](#)

E' possibile verificare anche da casa se gli additivi degli alimenti sono compatibili con un prodotto biologico attraverso "Icea Check food", un programma da installare sul proprio PC che consente di esaminare la qualità degli alimenti in base ad additivi, aromi e conservanti indicati sulle etichette.

[PRODOTTI BIOLOGICI: REGOLE E RICONOSCIMENTO](#)

Scheda pratica dell'ADUC che insegna a riconoscere e scegliere i prodotti davvero biologici.

[BIOLOGICO. QUALE SCEGLIERE?](#)

Dalla collaborazione tra Adoc e FederBio nasce lo sportello "BIOConosco", il primo sportello online interamente dedicato ai consumatori che vogliono avere maggiori informazioni sulla produzione, sull'etichettatura e sui controlli dei prodotti biologici.

3. ANDIAMO A FAR SPESA

[VADEMECUM ANTISPRECO E SALVA SALUTE](#)

Semplici regole per ridurre gli sprechi negli acquisti e nella conservazione dei cibi ad elevata deperibilità.

[SPESA AL DISCOUNT: I NOSTRI CONSIGLI](#)

I discount stanno prendendo sempre più piede e l'UNC ci dà dei consigli per una spesa intelligente.

[SAI CHE PESCI PIGLIARE? GUIDA AL CONSUMO CONSAPEVOLE DEI PESCI DEL MARE](#)

Alcuni consigli dal WWF per un consumo consapevole dei prodotti del mare. Quali specie scegliere al momento dell'acquisto? Cosa consumare per avere la coscienza ecologica a posto?

[SOSTIENI IL MARE](#)

Ognuno di noi, con le sue scelte, pesa sull'ecosistema marino. Con questa guida i consumatori sono incoraggiati ad agire personalmente per aiutare i mari, scegliendo specie sostenibili.

[INTEGRATORI ALIMENTARI, LA GUIDA PER CHI LI ACQUISTA ONLINE](#)

Una guida realizzata da Federsalus per l'acquisto sicuro di integratori alimentari sul web.

[DECALOGO PER UNA SPESA SICURA](#)

Preziosi consigli per aiutare i consumatori nella scelta degli alimenti da portare in tavola.

[CONOSCERE, CONSERVARE, CONSUMARE ALIMENTI SICURI](#)

Guida su come orientarsi al meglio tra gli alimenti per scegliere quelli da portare sulla nostra tavola.

[SPESA INTELLIGENTE: 5 CONSIGLI](#)

5 consigli per fare la spesa in modo razionale, sano e senza sprechi.

[GRUPPI DI ACQUISTO SOLIDALE](#)

Tutto quello che c'è da sapere sui Gas, ovvero gruppi formati da un insieme di persone che decidono di incontrarsi per acquistare all'ingrosso prodotti alimentari, o di uso comune, da ridistribuire tra loro. "Solidali" perché utilizzano il concetto di solidarietà come criterio guida nelle scelte dei prodotti, nel rispetto dei membri del

gruppo esteso sino ai piccoli produttori, nel rispetto dell'ambiente e dei popoli del Sud del mondo

I PRODOTTI DEL TERRITORIO: LA GARANZIA DEL MARCHIO

Coldiretti presenta "In viaggio per Fattorie e Cantine", una mappa per individuare le fattorie e le aziende agricole che vendono direttamente i propri prodotti.

SICUREZZA ALIMENTARE

Approfondimento dedicato alla sicurezza alimentare, ai prezzi, alla pubblicità ingannevole e alla qualità dei prodotti esposti sugli scaffali dei supermercati.

LA GUIDA PER FARE LA SPESA DAL CONTADINO

Indicazioni utili su dove acquistare prodotti direttamente dagli agricoltori.

MERENDINE, CONFRONTA E SCEGLI

Altroconsumo fornisce "la pagella" di oltre trecento merende, dolci e salate, informazioni su grassi, zuccheri, calorie e prezzi.

GUIDA AL CONSUMO RESPONSABILE

Arriva la Guida "Scegli la via giusta": in essa sono raccolte le informazioni pubbliche sulla responsabilità sociale d'impresa di quattordici produttori e delle dieci catene della grande distribuzione più diffuse in Italia. Come vengono trattati e quanto vengono pagati i dipendenti? Quali sono i costi sociali e ambientali di cui le imprese sono responsabili? Ecco le risposte.

PASQUA SENZA SPRECHI

Dieci consigli per acquistare prodotti alimentari consapevolmente e per preparare il picnic di Pasquetta in sicurezza e senza sprechi.

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

Guida illustrativa sui 5 passi fondamentali per coltivare un futuro più equo nel carrello della spesa.

COSA BISOGNA SAPERE DEI PRODOTTI ITTICI

L'Unione Nazionale Consumatori ci dà dei consigli e delle informazioni utili riguardo ai prodotti ittici (compreso il rischio di frodi o contaminazioni) per aiutarci ad acquistarli consapevolmente.

LE 10 COSE CHE NON DEVONO MANCARE NEL SUPERMERCATO IDEALE

In seguito ad uno studio dell'Unione Nazionale Consumatori, che elenca i desideri dell'utenza, sono state individuate 10 cose immancabili nel supermercato ideale.

SPESA SOSTENIBILE E AMICA DEL CLIMA, ECCO L'ECO-MENÙ DI GREENPEACE

Cosa mettere nel carrello della spesa per non danneggiare l'ambiente e il pianeta? Ecco i dieci consigli di Greenpeace che pubblica online il suo eco-menù.

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

La guida, realizzata da Crea, contiene indicazioni utili per una alimentazione equilibrata all'insegna della tradizione italiana e della dieta mediterranea, con un occhio alla migliore ricerca scientifica e uno alla sostenibilità.

CIBO, LE MIGLIORI APP PER RISPARMIARE

In base ai dati del progetto "Reduce" del Ministero dell'Ambiente ogni anno, in Italia, 15 miliardi di euro vengono sprecati buttando via cibo buono. Questa utile guida elenca una serie di App per evitare lo spreco e risparmiare denaro.

4. COSA CI DICE L'ETICHETTA?

4.1 COME LEGGERE L'ETICHETTA

[ETICHETTE ALIMENTARI](#)

Sezione del sito dell'Unione Nazionale Consumatori dedicata all'etichettatura degli alimenti, ricca di guide e di informazioni utili.

[NUOVI OBBLIGHI SULLE ETICHETTE](#)

A partire dal 5 aprile 2018 è scattato l'obbligo, per tutte le aziende che producono alimenti, di indicare in etichetta l'indirizzo sia della sede che dello stabilimento di produzione o di confezionamento degli stessi.

[L'ETICHETTATURA DELL'ACQUA MINERALE NATURALE](#)

Scheda tecnica con riferimenti normativi sulla etichettatura dell'acqua minerale naturale.

[L'ETICHETTATURA DEL CACAO E DEL CIOCCOLATO](#)

Scheda tecnica con riferimenti normativi sulla etichettatura del cacao e del cioccolato.

[ETICHETTE ALIMENTARI: ECCO COME LEGGERLE CORRETTAMENTE](#)

Le etichette presenti sulle confezioni dei prodotti alimentari ci permettono di conoscere informazioni importanti su ciò che acquistiamo e mangiamo (contenuto, presenza di OGM, data di scadenza e modalità di conservazione, origine del prodotto, caratteristiche nutrizionali, ecc.). Dal 13 dicembre 2016 trova infatti applicazione il Regolamento UE n. 1169/2011, che prevede alcune novità importanti, tra cui ad esempio la leggibilità delle informazioni obbligatorie, l'individuazione e la comunicazione del soggetto responsabile della correttezza delle informazioni, l'obbligatorietà di fornire le informazioni prima dell'acquisto in caso di vendite on-line.

[SPORTELLO ETICHETTATURA ALIMENTARE](#)

La Camera di Commercio di Prato, in collaborazione con il Laboratorio Chimico della Camera di Commercio di Torino, ha attivato uno sportello di primo orientamento sull'etichettatura e la sicurezza alimentare, al fine di aiutare le aziende ad interpretare correttamente la normativa, europea e nazionale in tema di sicurezza ed etichettatura dei prodotti alimentari.

[PESCE: CHE COSA VA CERCATO IN ETICHETTA?](#)

Consigli utili al consumatore che vuole acquistare del pesce di qualità, su come leggere l'etichetta e reperire le informazioni utili.

[VIAGGIO TRA LE ETICHETTE ALIMENTARI](#)

La guida è stata predisposta per offrire al consumatore uno strumento semplice di informazione, orientamento ed educazione per acquistare in maniera consapevole.

[UN PERCORSO PER IMPARARE A LEGGERE LE ETICHETTE ALIMENTARI](#)

Consigli utili per imparare a leggere le etichette dei prodotti alimentari e a riconoscere l'effettiva qualità dei prodotti.

[ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI](#)

Scheda pratica dell'ADUC sull'etichettatura degli alimenti.

[L'ETICHETTA DEL PANETTONE, PANDORO, COLOMBA, SAVOIARDO, AMARETTO E AMARETTO MORBIDO](#)

Opuscolo per far conoscere e chiarire i contenuti della nuova normativa relativa ai prodotti da forno della tradizione italiana.

[ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI: LA NORMATIVA EUROPEA](#)

Presentazione a cura della Camera di Commercio di Torino del Regolamento (UE) 1169/2011, relativo alle informazioni sugli alimenti destinate ai consumatori, in vigore del 13/12/2014. Lo scopo è quello di tutelare ulteriormente la salute e assicurare un'informazione chiara e trasparente.

[IO LEGGO L'ETICHETTA](#)

Un valido aiuto on line per risparmiare denaro sulla spesa. Leggendo bene le etichette possiamo comprare prodotti con il marchio del supermercato identici a quelli delle marche più famose, con un notevole risparmio di denaro.

[OBBLIGO DI ETICHETTATURA PER LE CARNI](#)

Dal 1° aprile 2015 è obbligatoria in tutta l'Unione Europea l'etichettatura delle carni fresche, refrigerate o congelate suine, ovine, caprine e pollame: l'obiettivo è quello di indicare con precisione l'origine. È prevista l'indicazione del luogo di allevamento (luogo in cui l'animale ha trascorso una parte sostanziale della sua vita) e macellazione mentre la dicitura "origine" può essere usata se la carne è ottenuta da animali, nati, allevati e macellati nello stesso Paese.

[IMPARIAMO A LEGGERE LE ETICHETTE ALIMENTARI](#)

Un'utile guida per imparare a leggere le etichette dei prodotti alimentari al fine di orientare meglio le scelte di acquisto.

EDO: L' APP CHE ANALIZZA LE ETICHETTE DEGLI ALIMENTI

Arriva EDO, l'app che ti permette di analizzare le etichette degli alimenti. Il suo utilizzo è estremamente semplice: basta fotografare il codice a barre del prodotto e l'app assegna un punteggio da 1 a 10 in base alle qualità e salubrità dei suoi ingredienti. L'app è scaricabile sia per IOS (App Store) che per Android (Google Play).

ETICHETTE ALIMENTARI E INDICAZIONE DELL'ORIGINE: IL PUNTO NORMATIVO

Utile guida che indica le categorie di alimenti per le quali vige l'obbligo di indicazione del Paese di origine o del luogo di provenienza.

FUNGHI, COME LEGGERE LE ETICHETTE E ACQUISTARLI IN SICUREZZA

L'arrivo della stagione dei funghi è un periodo dell'anno molto atteso. In questa utilissima guida sono presenti i migliori consigli per acquistare prodotto più sani e controllati.

4.2 MARCHI D'ORIGINE E CONTRAFFAZIONE

CONTRAFFAZIONE ALIMENTARE E AGROPIRATERIE

Sicurezza agroalimentare: azioni, consigli e riferimenti normativi.

MEGLIO GLI ALIMENTI ITALIANI

Questo opuscolo illustra le caratteristiche delle etichette DOP, IGP, STG e dei prodotti biologici; inoltre contiene alcuni consigli su come riconoscere i prodotti italiani e perché preferirli a quelli importati.

NATALE. LISTA DEI FALSI

Elenco di falsi prodotti alimentari spacciati per prodotti tipici natalizi e venduti talvolta a prezzi molto alti.

L'IMPORTANZA DELLE SIGLE DOP, IGP E STG

Opuscolo realizzato per informare sull'importanza della tutela dei prodotti tipici tradizionali attraverso l'utilizzo dei marchi DOP, IGP e STG.

[DECALOGO PER I CIBI CONTROLLATI](#)

Decalogo del Nucleo antifrodi dei Carabinieri per il controllo dei cibi.

[LA CONTRAFFAZIONE ALIMENTARE](#)

Guida per il consumatore per saperne di più riguardo la contraffazione alimentare: dalle tipologie al regolamento comunitario sull' etichettatura.

[10 CONSIGLI PER EVITARE FRODI ALIMENTARI SUL WEB](#)

Decalogo predisposto da MDC e Frodi Alimentari per non finire vittime di frodi alimentari sul web.

[FRODI ALIMENTARI](#)

Guida completa sulle frodi alimentari: come distinguerle e quali sono le più diffuse.

[OBBLIGO DELL'ORIGINE SULL'ETICHETTA PER LATTE E FORMAGGI](#)

E' scattato l'obbligo di indicare sull'etichetta del latte e di tutti i prodotti lattiero caseari realizzati in Italia la provenienza delle materie prime. Si tratta di una sperimentazione, con la quale sarà possibile indicare con chiarezza al consumatore l'origine delle materie prime di molti prodotti come latte UHT, burro, yogurt, mozzarella, formaggi e latticini.

☞ L'etichetta dei prodotti biologici

Quando si acquistano i prodotti biologici bisogna prestare attenzione all'etichetta per sapere l'esatta percentuale degli ingredienti provenienti da agricoltura biologica. Quando la dicitura "da agricoltura biologica" è riportata dopo la denominazione commerciale (per es. formaggio da agricoltura biologica) almeno il 95% degli ingredienti proviene da agricoltura biologica, mentre se la stessa dicitura è riportata sotto l'elenco degli ingredienti la percentuale è compresa fra il 70% e il 95%.

☞ Riservatezza degli ingredienti

Il produttore o il soggetto per conto del quale è fabbricato un prodotto può chiedere per motivi di riservatezza commerciale di non riportare uno o più ingredienti del prodotto sull'imballaggio esterno. A seguito della domanda di riservatezza, la denominazione dell'ingrediente deve essere sostituita da un numero di registrazione attribuito dal Ministero della Salute.

5. COME CONSERVARLI

[DIFENDERSI DALLE INTOSSICAZIONI ALIMENTARI](#)

Consigli per tutelarsi dai rischi di intossicazioni alimentari.

[ALIMENTAZIONE SICURA IN AMBITO DOMESTICO](#)

Guida che fornisce conoscenze per evitare tossinfezioni alimentari e informa sulla prevenzione dei rischi in ambito domestico-alimentare. Riporta anche informazioni e consigli sulla corretta preparazione e conservazione degli alimenti.

[LE SCADENZE](#)

Guida che spiega come conservare e interpretare la data di scadenza dei prodotti alimentari.

[LA SICUREZZA DEI TUOI CIBI DIPENDE ANCHE DA TE](#)

Dieci norme igieniche da tenere bene a mente sulle modalità di conservazione degli alimenti e sul loro uso corretto.

[LA CATENA DEL FREDDO](#)

Regole da seguire per un corretto mantenimento dei prodotti surgelati.

[UOVA: MANEGGIARE CON CURA](#)

Semplici istruzioni per una corretta conservazione e un adeguato utilizzo delle uova fresche.

[COME CONSERVARE GLI ALIMENTI IN DISPENSA, FRIGO E FREEZER](#)

Regole da seguire per una corretta conservazione dei cibi nella dispensa, in frigorifero e in congelatore per mantenere il più a lungo possibile le caratteristiche organolettiche del prodotto, ma soprattutto poterlo consumare a distanza di tempo in totale sicurezza.

[CIBO IN SPIAGGIA: IL DECALOGO DEL MINISTERO DEL WELFARE](#)

Dieci raccomandazioni da tenere bene a mente quando si è in ferie per prevenire spiacevoli intossicazioni alimentari.

[CONFEZIONI E IMBALLAGGI? VAI SUL SICURO](#)

Guida per conoscere i materiali utilizzati per le confezioni e gli imballaggi dei prodotti alimentari.

SURGELATI SENZA SEGRETI

Come nasce un prodotto surgelato? L'Istituto Italiano Alimenti Surgelati ha messo a disposizione un opuscolo nel quale sono riportate utili informazioni per conoscere, conservare e utilizzare gli alimenti surgelati.

I PIÙ FREQUENTI INCIDENTI ESTIVI

Suggerimenti utili per evitare i frequenti inconvenienti estivi legati all'alimentazione, ma non solo.

TEST SULL'USO CORRETTO DEL FRIGORIFERO

Assolatte ha predisposto un test per verificare la capacità di usare il frigorifero in modo efficace ed efficiente, evitando sprechi e conservando gli alimenti al meglio.

SICUREZZA DEGLI ALIMENTI DALL'ACQUISTO A CASA

Alcuni accorgimenti che noi consumatori dovremmo osservare, sin dal momento della spesa, per contribuire alla sicurezza dei nostri alimenti, in particolare di quelli refrigerati, surgelati e congelati.

SUGGERIMENTI UTILI PER LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI A CASA

Alcuni consigli utili per la corretta conservazione dei cibi a casa.

LA VERA VITA DEGLI ALIMENTI

Consigli e informazioni utili sulle date di scadenza degli alimenti.

ALIMENTAZIONE E CALDO, I CONSIGLI DEL MDC CONTRO LO SPRECO

Con l'arrivo dell'estate, il caldo aumenta la deperibilità dei cibi, esponendoci a qualche rischio per la nostra salute. Inoltre, la cattiva conservazione e gestione degli alimenti ne favorisce lo spreco. Per questo il Dipartimento Sicurezza Alimentare del Movimento Difesa del Cittadino ha messo a punto 10 regole per difendersi e difendere la propria spesa dal caldo.

DECALOGO SICUREZZA DEL FRIGORIFERO

Per gli alimenti da conservare in frigorifero, il Ministero della Salute propone un decalogo per responsabilizzare i consumatori al rispetto della "catena del freddo", essenziale per la sicurezza alimentare.

SPESA E CUCINA: COSA FARE

Consigli utili per gestire la spesa e gli alimenti in cucina.

SALVACIBO: UNA NUOVA APP CHE AIUTA A CONSERVARE I CIBI

Salvacibo è la nuova "APP" che aiuta a conservare o a consumare i cibi presenti

nella nostra dispensa, avvisandoci tempestivamente quando alcuni prodotti sono in scadenza.

LINEE GUIDA DELL'ISS SUL BOTULINO

Linee guida e regole pratiche da seguire per evitare brutte sorprese per chi decide di realizzare conserve fatte in casa.

CONSERVE SICURE, SENZA BOTULINO

Una breve guida con le istruzioni per preparare in casa conserve sicure, evitando il rischio di sviluppo del botulino.

CONGELARE, SURGELARE, ABBATTERE: QUANTO NE SAI?

Una breve guida per non fare confusione tra surgelazione, congelamento e abbattimento di temperatura.

FRIGOK: L'APP CHE GESTISCE IL TUO FRIGO

FrigOk è un'applicazione lanciata con l'obiettivo di eliminare gli sprechi e aiutare i consumatori ad organizzare la spesa prendendo nota con pochi click della data di scadenza di ciascun prodotto.

GUIDA AI CIBI

Guida a disposizione dei consumatori che illustra cinque modi per uccidere i batteri alimentari e per garantire la sicurezza degli alimenti.

INSALATE IN BUSTA. CONSIGLI PER CONSUMARLE IN TUTTA SICUREZZA

Le insalate in busta e in generale tutte le verdure di IV gamma, cioè prelevate e pronte al consumo, sono decisamente comode, ma devono essere conservate bene, prima lungo la filiera e poi a casa. Ecco alcuni consigli per consumarle in tutta sicurezza.

FRIGORIFERO. COME EVITARE LE CONTAMINAZIONI

Alcuni consigli per una corretta conservazione dei cibi nel frigorifero.

COME CONSERVARE I CIBI IN FRIGORIFERO

Alcune semplici indicazioni sulla suddivisione del cibo in frigorifero al fine di evitare che vada a male troppo presto.

CONSIGLI SUGLI ALIMENTI SURGELATI: DAL SUPERMERCATO ALLA TAVOLA

Consigli dell'Istituto Italiano Alimenti Surgelati per acquistare, trasportare, conservare e consumare i prodotti alimentari surgelati.

CONSERVARE I CIBI IN ESTATE IN 4 MOSSE. I CONSIGLI DI PAPARELLA (UNIVERSITÀ DI TERAMO)

Ecco le accortezze da tenere quando si va a fare la spesa e quando si ripongono i cibi a casa in frigo o in dispensa.

☞ Data di scadenza alimenti

La dicitura "DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO IL ..." è la data di preferibile consumo fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue specifiche proprietà in adeguate condizioni di conservazione.

La dicitura "DA CONSUMARSI ENTRO IL ..." è invece il termine perentorio entro il quale il prodotto deve essere consumato ed è obbligatorio per i prodotti altamente deperibili dal punto di vista microbiologico; l'alimento non può assolutamente essere posto in vendita dopo tale data di scadenza.

La data di scadenza resta valida se il prodotto è adeguatamente conservato (in ambienti adatti, alle temperature previste, lontano da fonti di calore, in luoghi asciutti): in caso contrario i processi di alterazione possono essere sensibilmente accelerati e l'alimento potrà deteriorarsi anche molto prima di quanto previsto.

6. BAMBINI E ANZIANI A TAVOLA

[QUESTO IO NON LO MANGIO!](#)

Guida online, a cura dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, per diffondere la cultura di una corretta alimentazione e di un buon rapporto col cibo, sin dai primi anni di vita, prevenendo così lo svilupparsi di importanti patologie come l'obesità e i disturbi del comportamento alimentare.

[I BAMBINI E LE VERDURE: QUATTRO CONSIGLI](#)

Consigli utili rivolti ai genitori per sconfiggere la "verdurofobia" dei bambini.

[ALIMENTAZIONE IN ETÀ PRESCOLARE](#)

Consigli pratici per adottare un'alimentazione variata e bilanciata dopo l'anno di età.

[IL GALATEO DEI BAMBINI A TAVOLA](#)

Alcuni pratici consigli su come far rispettare ai bambini alcune regole fondamentali di comportamento quando si è a tavola.

[10 MODI PER AIUTARE I BAMBINI A MANGIARE SANO](#)

Le buone abitudini alimentari si apprendono fin dall'infanzia: ecco 10 modi per insegnarle al tuo bambino.

[CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE NELLA TERZA ETÀ](#)

La guida illustra qual è la corretta alimentazione che gli anziani dovrebbero adottare a casa propria e in casa di riposo, raccomandazioni dietetiche in modo da prevenire eventuali patologie e migliorare la propria qualità di vita.

[VADEMECUM DELLA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE](#)

Vademecum per indirizzarci ad una sana e corretta alimentazione, consigli ripartiti in base alla propria fascia d'età.

[ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE E CIBI INDUSTRIALI PER BAMBINI](#)

L'opuscolo analizza le criticità e gli effetti negativi dei cosiddetti baby food, che vengono spesso pubblicizzati come componente indispensabile dell'alimentazione infantile.

[LA DIETA CONTRO L'OSTEOPOROSI](#)

Alcuni accorgimenti per salvaguardare la salute delle ossa e prevenire l'osteoporosi.





L'ALIMENTAZIONE NEGLI OVER 65

Con uno stile di vita sano, che include anche un'alimentazione corretta, è possibile invecchiare bene e prevenire molte malattie tipiche degli anni che passano.



GALATEO PER BAMBINI: 40 REGOLE PER UNA BUONA EDUCAZIONE

Utili consigli su come educare i piccoli a comportarsi bene a casa, a tavola, al ristorante, nella cura del corpo e con gli altri.

Quantità zuccheri consumano i bambini? Arriva lo Zuccherometro

Lo Zuccherometro è il nuovo strumento realizzato dagli esperti di Educazione Nutrizionale Grana Padano che consente di calcolare lo zucchero consumato da bambini e adolescenti in una giornata.

7. QUANDO SI MANGIA FUORI

MANCIA AL RISTORANTE: COME COMPORTRASI?

In molte nazioni lasciare una mancia è una consuetudine se si è apprezzato il servizio. Vediamo quali sono i comportamenti più diffusi nei vari paesi del mondo.

STANDARD QUANTITATIVI DELLE PORZIONI

La Società Italiana di Nutrizione Umana ha messo a punto un ampio elenco di cibi per i quali è indicato il quantitativo corrispondente alle porzioni standard nell'alimentazione italiana.

GENITORI NELLE MENSE SCOLASTICHE

Utile promemoria con regole fondamentali per i genitori autorizzati a fare i sopralluoghi nelle mense scolastiche dei propri figli.

SICUREZZA ALIMENTARE IN VIAGGIO: ECCO COME MANGIARE SICURO

Provare le specialità gastronomiche tipiche di paesi diversi dal proprio è sicuramente molto piacevole. Tuttavia non di rado può capitare di andare incontro a disturbi di qualche tipo. Questa guida ci aiuta a ridurre al minimo i rischi.

PAUSA PRANZO FUORI CASA. COME REGOLARSI?

Consigli utili per mangiare sano al bar, al ristorante, in pizzeria e al self service.

CARATTERISTICHE DI UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

Informazioni, consigli e raccomandazioni per modificare il proprio stile di vita ed osservare abitudini alimentari corrette.

MANGIARE SANO AL RISTORANTE

Trucchi del mestiere e suggerimenti per "attenuare i danni" e mantenere la capacità di mangiare cibi sani al ristorante.

DOVERI AL RISTORANTE

Al ristorante siamo sempre più attenti ai nostri diritti, ma non bisogna dimenticare i doveri. Ecco un insieme di comportamenti da tenere quando si mangia fuori casa.

DIECI CASI IN CUI IL CLIENTE "NON HA RAGIONE"

Pratici consigli su come comportarsi nei ristoranti con 10 casi emblematici in cui il cliente ... non ha sempre ragione.

DECALOGO SUI CIBI SICURI IN VACANZA

10 utili consigli per evitare le tossinfezioni alimentari che possono non solo essere fastidiose, ma addirittura rovinare le vacanze.

MONITORAGGIO MENÙ SCOLASTICI

Con l'avvio del menù invernale, riparte la rilevazione del Menù a punti, disponibile anche in versione App (cercando la parola chiave "foodinsider"). Si tratta di uno strumento semplice e molto utile per aumentare la consapevolezza dei genitori sui margini di miglioramento, o meno, del menù offerto ai propri bambini a scuola.

RISTORANTI: IL NOSTRO VADEMECUM

Questa guida spiega e suggerisce al cliente come comportarsi al ristorante nel modo più corretto possibile, soprattutto in questo periodo di emergenza sanitaria.

DAL CIBO SI IMPARA!



Un Progetto di educazione alimentare per le scuole a cura della Camera di Commercio di Torino.

☞ Olio: obbligo del tappo antirabbocco per bar e ristoranti

Dal 2014 ristoranti, pizzerie, bar e mense sono obbligati ad utilizzare un tappo antirabbocco per i contenitori di olio extravergine di oliva messi a disposizione del pubblico. Con il tappo antirabbocco non sarà più possibile riempire o allungare i contenitori con prodotti diversi da quelli indicati in etichetta. Per coloro che non rispettano l'obbligo sono previste sanzioni fino a € 8.000.

8. PER SAPERNE DI PIÙ

[PUBBLICITÀ INGANNEVOLE SUI GENERI ALIMENTARI](#)

Per conoscere alcuni provvedimenti riguardanti l'ingannevolezza della pubblicità di prodotti alimentari di largo consumo. Una ricerca completa può essere effettuata sul sito dell'Autorità Garante per la Concorrenza ed il Mercato (www.agcm.it).

[PUBBLICITÀ CHE INGRASSA](#)

Si tratta di una campagna contro le abitudini alimentari scorrette dovute, spesso, ad un marketing aggressivo e poco trasparente.

[PUBBLICITÀ ALIMENTARI TRA VERITÀ E INGANNO](#)

Il documento evidenzia le false illusioni che molte pubblicità danno sulle capacità nutritive dei prodotti alimentari.

[AGROALIMENTARE: GUIDE AI DIRITTI](#)

Elenco di guide che spaziano tra tutte le principali tematiche dell'agroalimentare.

[CUCINARE ECO](#)

Consigli per cucinare risparmiando energia e rispettando l'ambiente.

[SEI REGOLE PER AZZERARE GLI SPRECHI DI CIBO](#)

Regole fondamentali per ridurre gli sprechi di cibo domestico. Minore spreco di cibo vuol dire risparmio sulla spesa, sul costo di smaltimento dei rifiuti e benefici ambientali per il territorio.

[DECALOGO CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE](#)

Guida contenente 10 consigli utili per aiutarci nella difficile impresa di evitare gli sprechi alimentari.

[DIMINUIRE LO SPRECO DI CIBO IN 10 MOSSE](#)

Alcuni semplici consigli per ridurre lo spreco alimentare, risparmiare denaro e proteggere l'ambiente.

[SMALTIMENTO DELL' OLIO ALIMENTARE DI COTTURA](#)

Come smaltire nel modo corretto l'olio alimentare, un prodotto altrimenti dannoso per l'ambiente in cui viviamo.

ACQUADICASA.IT, IL PORTALE DI INFORMAZIONE SULL'ACQUA

Il sito è dedicato alla valorizzazione dell'acqua. Tanti sono i temi trattati all'interno nel portale, che mira a diventare un punto di riferimento autorevole per tutti coloro che desiderino saperne di più. Sull'argomento gli utenti hanno a disposizione anche un'apposita sezione nominata "Chiedi all'esperto" dove inviare i propri quesiti in forma privata.

GUIDA AL GELATO...RICICLANDO FRUTTA E ALTRO

Il Movimento Difesa del Cittadino e la testata online Frodialimentari.it hanno realizzato questa guida ricca di curiosità e ricette facili da realizzare utilizzando ciò che si ha in cucina, comprese frutta e verdura.

PRIMA COLAZIONE: INTERAZIONE TRA ALIMENTI, INTEGRATORI E FARMACI

Consigli utili sui farmaci e gli integratori da assumere preferibilmente al mattino.

GENIUS FOOD: LA NUOVA APP PER ALLERGICI E INTOLLERANTI

Genius Food ha sviluppato un'App per allergici e intolleranti che permette di individuare velocemente in un prodotto la presenza di ingredienti indesiderati. L'App è gratuita ed è stata sviluppata sia per Android che per iOS.

RIFIUTI ALIMENTARI: ECCO LE "APP" CHE CI AIUTANO A RIDURLI

Sul sito dell'ARPAT è riportata la descrizione di alcune interessanti "APP" utili per limitare e gestire al meglio i rifiuti alimentari.

SPRECO ALIMENTARE, COME RIDURLO IN CASA

Utili consigli per rafforzare il livello di consapevolezza e conoscenza delle pratiche per ridurre i rifiuti alimentari, al fine di promuovere comportamenti responsabili tra i consumatori.

10 MODI PER SALVARE LA TERRA A TAVOLA

10 consigli per aiutare l'ambiente quando acquistiamo o consumiamo il cibo.

CUCINARE ANTISPRECO CON GLI SCARTI

Consigli utili per rendere la propria cucina più economica ed ecosostenibile.

10 REGOLE PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARI

I consigli di Adoc per ridurre lo spreco di cibi che molto spesso finiscono nella spazzatura.

SPRECHI ALIMENTARI. FAO E COLDIRETTI: LE REGOLE DA SEGUIRE

La FAO ci dà 10 semplici consigli da seguire per ridurre al minimo gli sprechi

alimentari nella vita quotidiana.

CAMPAGNE DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Attraverso il sito del Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione è possibile seguire tutte le principali campagne di educazione alimentare e consultare materiale scientifico in materia di nutrizione.

FULMINI E POLPETTE: UNA DIETA AMICA DEL CLIMA

Guida pratica in cui sono riassunti i consigli da seguire per acquistare, consumare e riciclare alimenti con un basso impatto ecologico.

PIATTAFORMA PER COMBATTERE GLI SPRECHI ALIMENTARI

A seguito dell'approvazione della L. 166/2016, che per la prima volta definisce chiaramente che cosa si intende per spreco ed eccedenza, è stata creata una piattaforma gratuita che offre numerosi consigli su come non sprecare il cibo.

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA: COME CONSERVARLO?

L'Unione Nazionale Consumatori ha realizzato, in collaborazione con Assitol (Associazione Italiana dell'Industria Olearia), una guida che raccoglie consigli pratici per la scelta e la conservazione dell'Olio Extra Vergine d'Oliva.

IL CAMBIAMENTO CLIMATICO SI COMBATTE ANCHE A TAVOLA

L'app contro lo spreco alimentare Too Good To Go, ha raccolto dieci consigli per combattere il cambiamento climatico tra le mura domestiche.

RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE GRAZIE AGLI ELETTRODOMESTICI

Ogni consumatore può agire sugli sprechi alimentari principalmente in due modi: acquistando solo il necessario ed utilizzando elettrodomestici che aiutano a sfruttare meglio le materie prime a disposizione.

LOTTA ALLO SPRECO ALIMENTARE: ANCHE IN ITALIA L'APP "TOO GOOD TO GO"

Un'app che aiuta gli esercizi commerciali a vendere ad un prezzo ribassato tutto il cibo rimasto invenduto, ma che è ancora buono per essere gettato via. Ecco come funziona.

COME EVITARE INUTILI SPRECHI DI CIBO: TUTTE LE APP E LE PIATTAFORME DIGITALI PER SALVARE GLI ALIMENTI

Una serie di app e portali per combattere l'inutile spreco di alimenti ancora buoni e riciclare gli avanzi.



*Pubblicazione a cura dello Sportello Consumatori
della Camera di Commercio di Pistoia-Prato*

www.po.camcom.it/servizi/consuma/index.htm

consumatori@ptpo.camcom.it

Tel. 0574/612736-713

*Si ringrazia per la collaborazione Vittorio Nevio Lena,
tirocinante dell'Università degli Studi di Firenze*