

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.....	6
2. BIOLOGICO O OGM?.....	8
3. ANDIAMO A FAR SPESA.....	9
4. COSA CI DICE L'ETICHETTA?.....	11
4.1 COME LEGGERE L'ETICHETTA.....	11
4.2 MARCHI D'ORIGINE E CONTRAFFAZIONE.....	12
5. COME CONSERVARLI.....	14
6. BAMBINI E ANZIANI A TAVOLA.....	17
7. QUANDO SI MANGIA FUORI.....	19
8. PER SAPERNE DI PIÙ.....	21

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.

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

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

[LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE](#)

Documento sulla sana alimentazione rivolto ai consumatori che raccoglie e aggiorna consigli e indicazioni alimentari, elaborate da un'apposita commissione scientifica.

[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.

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

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

[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.

[INTEGRATORI ALIMENTARI](#)

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

[LA CELIACHIA: IMPARIAMO A CONVIVERCI](#)

Il Ministero della Salute ha reso disponibile una serie di domande e relative risposte sulla celiachia.

[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.

[GLI INTEGRATORI ALIMENTARI](#)

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

[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.

[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.

[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.

[I FUNGHI: GUIDA ALLA PREVENZIONE DELLE INTOSSICAZIONI](#)

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

[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.

[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.

NATALE SICURO, DI QUALITÀ E SENZA SPRECO

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

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.

OBESITÀ: 10 CONSIGLI PER VIVERE IN SALUTE

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

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.

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.

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.

☞ 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.

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.

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.

ACQUA: QUALE BERE?

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

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.

DECALOGO PER CONSUMARE IN SICUREZZA I FUNGHI SPONTANEI

Decalogo per consumare funghi in sicurezza evitando pericolose intossicazioni.

CIBI "SPAZZATURA" E CIBI "ULTRAPROCESSATI": DI CHE SI TRATTA?



Alcuni chiarimenti sui cosiddetti cibi "spazzatura" e "ultraprocessati".

2. BIOLOGICO O OGM?

[OGM: ORGANISMI GENETICAMENTE MODIFICATI](#)

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

[STOP PESTICIDI: ECCO I DATI DEL DOSSIER DI LEGAMBIENTE](#)

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

[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.

[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.

[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

[LA GUIDA PER FARE LA SPESA DAL CONTADINO](#)

Indicazioni utili su dove acquistare prodotti direttamente dagli agricoltori.

[SICUREZZA ALIMENTARE](#)

Il Fatto Alimentare fornisce approfondimenti su sicurezza alimentare, prezzi, pubblicità ingannevole e qualità dei prodotti esposti sugli scaffali dei supermercati.

[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.

[MERENDINE, CONFRONTA E SCEGLI](#)

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

[COME DIVENTARE CONSUMATTORI](#)

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

[PASQUA SENZA SPRECHI](#)

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

[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.

[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.

[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.

[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.



[SPESA INTELLIGENTE: ECCO ALCUNI CONSIGLI](#)

Decalogo stilato da Altroconsumo per una spesa intelligente.

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.

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

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

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

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

[SPORTELLLO 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.

[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.

[ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI](#)

Scheda pratica dell'ADUC sull'etichettatura degli alimenti.

[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.

[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.

[TRUCCHI E IMBROGLI DELLE ETICHETTE ALIMENTARI](#)

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



“OCCHIO ALL’ETICHETTA”: 6 VOLTE SU 10 NON AIUTA A FAR BENE LA DIFFERENZIATA

Un esperimento di EconomiaCircolare.com e Junker per verificare quanto siano chiare le informazioni su composizione e riciclabilità riportate in etichetta.

4.2 MARCHI D’ORIGINE E CONTRAFFAZIONE

[DECALOGO PER I CIBI CONTROLLATI](#)

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

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.

[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 é riportata sotto l'elenco degli ingredienti la percentuale é 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

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

GUIDA AI CIBI

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

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.

SURGELARE, CONGELARE E ABBATTERE: DIFFERENZE E CONSIGLI PER NON SBAGLIARE

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

CONSIGLI SUGLI ALIMENTI SURGELATI: DAL SUPERMERCATO ALLA TAVOLA

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

☞ 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 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.

[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.

[ALIMENTAZIONE IN ETÀ PRESCOLARE](#)

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

[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.

[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.

[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.

[VADEMECUM DELLA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE](#)

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

[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.

[LA DIETA CONTRO L'OSTEOPOROSI](#)

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

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 COMPORTARSI?

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.

PAUSA PRANZO FUORI CASA. COME REGOLARSI?

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

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.

MANGIARE SANO AL RISTORANTE

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

CARATTERISTICHE DI UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

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

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

marginì 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.

CONSUMATORI AL BAR: SICURI DI CONOSCERE I VOSTRI DIRITTI?



Alcuni consigli utili per una colazione, un break durante le ore di lavoro o un aperitivo al bar.

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.

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

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

[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.

[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.

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

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

[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.

[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.

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.

PRIMA COLAZIONE: INTERAZIONE TRA ALIMENTI, INTEGRATORI E FARMACI

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

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.

10 REGOLE PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARI

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

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.

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.

COMBATTERE I CAMBIAMENTI CLIMATICI A TAVOLA: 10 CONSIGLI DA TOO GOOD TO GO

Too Good to go, l'app che combatte lo spreco alimentare, per limitare le emissioni di CO₂ e combattere i cambiamenti climatici, ha raccolto 10 consigli da mettere in pratica a tavola: dalla spesa ai piatti da lavare.

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.

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.

**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.



SPRECO ALIMENTARE, NASCE IL VADEMECUM PER UNA RISTORAZIONE #ZEROSPRECHI

METRO Italia lancia il vademecum per una ristorazione #zerosprechi, uno strumento concreto per aiutare i ristoratori a gestire al meglio le eccedenze e ridurre gli sprechi alimentari.



ABC DEI MOCA, I MATERIALI E OGGETTI A CONTATTO CON ALIMENTI

Ad oggi l'utilizzo della plastica per contenere alimenti è un tema molto discusso e spesso fonte di timori non sempre giustificati. In questa utilissima guida viene spiegato cosa significano simboli e numeri presenti sui contenitori e come riconoscere i prodotti contraffatti.



IL DECALOGO PER EVITARE DI SPRECARRE GLI ALIMENTI DI CASA

Preziosi consigli per ridurre al minimo gli sprechi alimentari in cucina.

*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*