



Camera di Commercio
Prato

I Manuali del Consumatore

TUTTI A TAVOLA!



4^a edizione – Dicembre 2013

Tutti a tavola!

INDICE

1. CONOSCERE GLI ALIMENTI.....	3
1.1. ALIMENTAZIONE E SALUTE	3
1.2. I PRODOTTI DELLA NOSTRA TAVOLA	5
2. BIOLOGICO O OGM?.....	7
3. ANDIAMO A FAR SPESA	8
4. COSA CI DICE L'ETICHETTA?.....	10
4.1. COME LEGGERE L'ETICHETTA	10
4.2. MARCHI D'ORIGINE E CONTRAFFAZIONE	11
5. COME CONSERVARLI.....	13
6. BAMBINI E ANZIANI A TAVOLA	15
7. QUANDO SI MANGIA FUORI.....	16
8. PER SAPERNE DI PIÙ.....	17

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](#)

Suggerimenti e regole di comportamento per una sana alimentazione, a cura di un gruppo di esperti costituito presso l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

[QUALITÀ E SICUREZZA DEI PRODOTTI ALIMENTARI](#)

La guida, realizzata da Adiconsum con la collaborazione di Coldiretti, si propone come valido aiuto per le famiglie che intendono operare scelte alimentari idonee ai propri fabbisogni nutritivi.

[SICUREZZA ALIMENTARE](#)

Sezione del sito dell'Unione Nazionale Consumatori ricca di schede, vademecum e consigli sulla corretta alimentazione.

[PRODOTTI ALIMENTARI? VAI SUL SICURO](#)

Alcune informazioni utili per un consumo consapevole e per conoscere i principi su cui si fonda la normativa a tutela della sicurezza alimentare, a cura della Camera di Commercio di Torino.

[ALIMENTAZIONE SICURA IN ESTATE](#)

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.

[PER RESTARE IN FORMA E IN SALUTE](#)

Basta registrarsi sul sito e inserire i propri dati per accedere al programma alimentare più adatto alla propria salute. Il Ministero delle Politiche agricole e forestali, insieme all'Istituto nazionale di ricerca per l'alimentazione e la nutrizione, offre la possibilità a ciascuno di noi di essere seguito giornalmente da professionisti quali nutrizionisti, dietologi, ecc.

[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.

[ALLERGENI ALIMENTARI, UN PROGETTO PER AIUTARE AD IDENTIFICARLI](#)

TrackAll è un servizio gratuito utile alle persone allergiche o intolleranti. Permette di verificare se nei prodotti alimentari sono presenti o meno allergeni che possono provocare reazioni avverse.

[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 E INTEGRATORI](#)

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 che spiega cosa sono gli integratori alimentari e dà consigli pratici sul loro uso.

[CHE RISCHIO C'È? ALIMENTI E SICUREZZA](#)

Manuale sulla sicurezza alimentare finalizzato a mettere i consumatori in condizione di riconoscere i principali fattori di rischio alimentare.

[GUIDA ALLA SCELTA DEGLI INTEGRATORI](#)

Guida alla scelta degli integratori alimentari per una corretta alimentazione che aiuti a ritrovare il peso forma e una condizione di benessere.

[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.

[CONSUMARE FUNGHI...IN SICUREZZA](#)

Questo breve opuscolo ha lo scopo di informare in forma corretta e competente il cittadino, il consumatore sui pericoli che specie di funghi tossici, velenosi o mortali possono arrecare.

[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.

[LE FONTI DI RISCHIO \(SECONDO LA GUIDA ISS\)](#)

Ecco alcuni accorgimenti per ridurre l'esposizione a fonti di rischio derivanti da materiali usati per il trattamento di capi di abbigliamento, arredi, alimenti,



candele, ecc.



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.

Caraffe e filtri per l'acqua: la posizione del Ministero della Salute

Secondo il Ministero della Salute le caraffe filtranti non apportano benefici alla salute, anzi, a lungo andare e se non correttamente conservate possono anche recare danni alla stessa. Sempre secondo il Ministero questi apparecchi non eliminano le sostanze pericolose contenute nell'acqua, ma hanno l'unico scopo di modificare le proprietà organolettiche (odore, sapore, colore). Inoltre, in mancanza dell'opportuna manutenzione, potrebbero anche far perdere all'acqua trattata le caratteristiche di potabilità. Le aziende produttrici devono pertanto adeguarsi ai nuovi requisiti di sicurezza dei materiali.

Pesce contaminato: come difendersi

Le notizie che arrivano dal Giappone rispetto alla contaminazione radioattiva del mare non sono affatto assicuranti. Può essere pertanto utile prestare attenzione quando si acquistano prodotti surgelati. Per prima cosa si deve controllare la data di surgelamento; se è precedente alla data dell'incidente di Fukushima (11 marzo 2011) si può stare ovviamente tranquilli. In secondo luogo in ogni confezione surgelata venduta in Italia è obbligatorio indicare la zona di provenienza. Il Giappone fa parte della zona Fao 61, indicata anche come "Oceano Pacifico nord occidentale".

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 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.

2. BIOLOGICO O OGM?

[VADEMECUM CIBI BIOTECH](#)

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

[DOSSIER PESTICIDI NEL PIATTO 2012](#)

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.

[ENVIRONMENTAL RISK ASSESSMENT OF GENETICALLY MODIFIED PLANTS](#)

Linee guida, in lingua inglese, per la valutazione del rischio ambientale degli OGM (Organismi Geneticamente Modificati).

Riconoscere gli additivi alimentari

Con riferimento al Decreto Ministeriale 27 febbraio 1996, n. 209, riguardante la disciplina degli additivi alimentari consentiti, ecco come individuare con facilità le sigle di tali elementi per poter evitare i cibi e le bevande che più palesemente li contengono: E100 - E180 Coloranti; E200- E285 Conservanti; E300 - E385 Antiossidanti; E400 - E495 Emulsionanti; E500 - E585 Antiagglomerati e Acidi; E620 - E640 Esaltatori di sapidità; E901 - E914 Agenti di rivestimento; E950 - E967 Edulcoranti artificiali.



Bio, nuove regole. Più tracciabilità per le materie prime.

A giugno 2013 sono entrate in vigore le nuove regole previste dal Ministero per le Politiche Agricole e dall'Agenzia delle Dogane che prevedono l'obbligo di tracciare le più importanti materie prime d'importazione biologiche. L'obbligo di indicare con un codice specifico le importazioni biologiche semplificherà i controlli e diminuirà il rischio di importazione di falso bio, tutelando allo stesso tempo il settore biologico italiano.

3. ANDIAMO A FAR SPESA

[VADEMECUM ANTISPRECO PER FRUTTA E VERDURA](#)

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

[GUIDA AI CONSUMI ITTICI](#)

La guida informa i consumatori sulle diverse tipologie di pesca e sui costi ambientali e sociali che queste comportano, in modo che il consumatore possa essere responsabile e consapevole nell'acquisto di prodotti ittici.

[SAI CHE PESCI PIGLIARE? GUIDA AL CONSUMO CONSAPEVOLE DEI PRODOTTI 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.

[SPESA AL SUPERMERCATO: ALCUNI CONSIGLI PER RISPARMIARE E ACQUISTARE MEGLIO](#)

Alcuni pratici consigli per ottimizzare al massimo la spesa nei grandi supermercati e negli ipermercati.

[GUIDE AL CONSUMO RESPONSABILE](#)

Sul portale di "Slow Food" sono disponibili una raccolta di guide per consumare in modo responsabile e con gusto. Consigli utili su cosa acquistare e consumare con qualche sfizioso suggerimento su come preparare i prodotti indicati nelle guide.



[MANGIAMOLI GIUSTI. I PESCI DA METTERE NEL PIATTO E QUELLI DA LASCIARE IN MARE](#)

Miniguia di Slow Food per combinare piacere e responsabilità nella scelta del pesce da mettere in tavola.

[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.

[MANGIARE IN SICUREZZA](#)

La guida sulla sicurezza alimentare, elaborata dalla Camera di Commercio di Terni, sintetizza normative e regole di comportamento che fanno sì che siano garantite la buona qualità di cibi, dalla produzione alla cottura, e la qualità ambientale dei processi di produzione..

GRUPPI DI ACQUISTO SOLIDALE

Nella sezione "gruppi" del portale Retegas è attivo un pannello di ricerca nel quale è possibile visualizzare la distribuzione territoriale dei Gruppi di Acquisto. Si tratta di 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 promuove il servizio "In viaggio per Fattorie e Cantine", che permette di individuare 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.

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.

[ETICHETTATURA ACQUE MINERALI](#)

Un'esauriente guida sull'etichettatura delle acque minerali naturali.

[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.

[ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI](#)

Il significato di etichetta e come imparare a leggerla e comprenderla.

[SPUMANTE: CONSIGLI PRATICI PER EVITARE UN BRINDISI "AMARO"](#)

Informazioni utili sullo spumante e su come leggerne le etichette.

[ETICHETTE OBBLIGATORIE: IMPARIAMO A LEGGERE LA CARTA D'IDENTITÀ DEI PRODOTTI ALIMENTARI](#)

Prospetto sintetico su cosa un'etichetta alimentare deve obbligatoriamente contenere.

[ETICHETTATURA DEI PRODOTTI BIOLOGICI](#)

Scheda pratica che insegna a conoscere e riconoscere nonché a scegliere i veri prodotti biologici.

[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.

[COME LEGGERE LE ETICHETTE DEL PESCE](#)

Le etichette scorrette ed incomplete sono uno dei principali problemi che si trova ad affrontare chi consuma abitualmente pesce. Leggendo le etichette con attenzione e osservando il prezzo, si possono però evitare acquisti incauti.

[ETICHETTATURA E IMBALLAGGIO PRODOTTI ALIMENTARI](#)

L'etichettatura dei prodotti mira a garantire che i consumatori vengano a conoscenza di informazioni complete sul contenuto, la composizione dei prodotti, l'origine e il metodo di produzione, al fine di tutelare la salute e gli

interessi del compratore.

[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, SAVOJARDO, AMARETTO E AMARETTO MORBIDO](#)

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

[ETICHETTA SICURA](#)

Guida realizzata dalla Regione Marche, in collaborazione col Ministero dello Sviluppo Economico, relativa all'etichettatura dei prodotti alimentari, per promuovere un consumo responsabile e consapevole.

[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.

[NUOVO REGOLAMENTO SULLE ETICHETTE ALIMENTARI](#)

Il 22 novembre 2011 è stato pubblicato il nuovo regolamento europeo sulle diciture delle etichette alimentari (Reg. UE 1169/2011), che offre maggiori garanzie per i consumatori in termini di dimensione minima delle etichette, evidenziazione degli allergeni, individuazione delle scadenze e obbligatorietà della dichiarazione nutrizionale.

[L'ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI. LA NORMATIVA COMUNITARIA E NAZIONALE](#)

Questa guida fornisce a consumatori e operatori del settore alimentare utili indicazioni sull'applicazione della normativa nazionale in materia di etichettatura, alla luce anche delle novità previste a livello comunitario.



4.2. MARCHI D'ORIGINE E CONTRAFFAZIONE

[IL PUNTO SULL'INDICAZIONE D'ORIGINE NEGLI ALIMENTI](#)

La guida riporta un elenco degli alimenti che devono essere "targati", che devono cioè riportare l'indicazione all'origine.

[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.

Prodotti alimentari esonerati dall'etichettatura

La normativa vigente prevede l'esonero dall'obbligo di indicare in etichetta tutti gli ingredienti per diversi alimenti come: bevande alcoliche, burro, latte, prodotti non trasformati (frutta e verdura) costituiti da un solo ingrediente e per il formaggio. Questo però deve essere costituito solo da latte, sale, caglio e microrganismi indispensabili per la sua produzione; se invece contiene conservanti allora la lista è obbligatoria.

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%.

Novità sull'etichettatura di prodotti alimentari

Dal 6 marzo 2011 sono entrate in vigore le nuove "Disposizioni in materia di etichettatura e di qualità dei prodotti alimentari" (Legge 3 febbraio 2011) finalizzate ad assicurare ai consumatori una corretta informazione sulle caratteristiche dei prodotti. In particolare viene resa obbligatoria l'indicazione dell'origine e provenienza di prodotti alimentari trasformati e non, e scatta l'obbligo di segnalare l'eventuale presenza di ingredienti con organismi geneticamente modificati.

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.

10 REGOLE PER L'IGIENE

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 I CIBI

Regole da seguire per una corretta conservazione dei cibi in frigorifero e in congelatore.

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 NEL 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.



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

DECALOGO PER I BAMBINI A TAVOLA

Informazioni di natura pratica diretti ai bambini (e ai genitori) per aiutarli a correggere errate abitudini alimentari.

I NUTRIENTI FANTASMINI

Piccola guida per bambini che insegna cosa sono i nutrienti, quali sono e in quali alimenti si trovano.



MANGIA SANO, CON GUSTO

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

IMPRESA & CONSUMATORI: QUALITÀ E SICUREZZA DEI PRODOTTI

Informazioni e consigli per le famiglie su qualità e sicurezza dei prodotti alimentari (e non) per l'infanzia.

BIMBI IN FORMA

Il Movimento Difesa del Cittadino Lazio ha promosso una serie di azioni mirate a promuovere un corretto stile di vita nutrizionale rivolto ai bambini e alle loro famiglie.

BAMBINI A TAVOLA: POCHE BUONE MANIERE DA OSSERVARE

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

ALIMENTAZIONE NELLA TERZA ETÀ

Una corretta alimentazione influisce sempre positivamente sulla qualità della vita e ciò vale soprattutto per le persone anziane. Questa guida completa illustra come nutrirsi in maniera equilibrata, offrendo anche qualche interessante ricetta.

L'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.

BIMBI IN CUCINA

Sul sito EquAzioni c'è una sezione speciale dedicata ai bambini in cucina, dove è possibile consultare, tra gli altri, alcuni preziosi consigli utili ad evitare piccoli inconvenienti o veri e propri incidenti.

LINEE GUIDA SUGLI ALIMENTI VENDUTI A SCUOLA



Raccolta di guide sulle tematiche della corretta alimentazione a scuola, dai consigli di un'alimentazione equilibrata alla dieta mediterranea dove predominano gli alimenti di origine vegetale.

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.

7. QUANDO SI MANGIA FUORI

LA SALUTE VIEN MANGIANDO

Guida su qualità, sicurezza e diritti nella ristorazione collettiva, rivolta in particolare alle commissioni mensa già attive o in via di formazione che operano nei diversi ambiti della ristorazione collettiva e istituzionale.

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.

MANGIARE AL RISTORANTE

Informazioni e consigli per chi mangia spesso fuori casa.

MANGIARE SANO FUORI CASA

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

CARATTERISTICHE DI UNA 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.



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](#)

Sezione dedicata alla campagna "pubblicità che ingrassa". Si tratta di una campagna contro le abitudini alimentari scorrette dovute, spesso, ad un marketing aggressivo e poco trasparente.

[PUBBLICITÀ ALIMENTARE E SALUTE DEI CONSUMATORI](#)

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

[CLAIM SALUTISTICI: SVELATI I FALSI MITI](#)

L'Efsa (Autorità per la sicurezza alimentare europea) ha esaminato una lista di prodotti alimentari con diciture che pubblicizzano la correlazione tra il consumo di un alimento e i benefici per la salute.

[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.

[BLOG SULLA SICUREZZA ALIMENTARE](#)

E' nato un nuovo blog in grado di fornire informazioni sugli alimenti, descrivendone proprietà nutrizionali e caratteristiche. Particolare attenzione è rivolta al tema della sicurezza dei prodotti alimentari, attraverso la segnalazione di eventuali pericoli e le relative misure precauzionali da adottare.

[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.

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

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

Tel. 0574/612736-713-803