



*Ministero della Salute*

# Etichetta

**Etichetta degli alimenti, un aiuto per la salute e per le scelte consapevoli**

**L'etichetta fornisce informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto e consente di capire come l'alimento può essere inserito in una dieta equilibrata**



**Come leggere l'etichetta**

**Scadenza dell'alimento** distinta in "da consumarsi entro" quale data indifferibile e in "da consumarsi preferibilmente entro" per una durata maggiore

**Ingredienti** contenuti nell'alimento, incluse le sostanze che possono provocare intolleranze e allergie

**Conservazione del prodotto** anche dopo la sua apertura

**Provenienza e luogo di origine** dei prodotti animali e vegetali freschi e congelati

**Informazioni nutrizionali** su grassi, valore energetico, zuccheri, sale, proteine, carboidrati

*Chiedi sempre il parere del tuo medico di fiducia*

INFO su  
[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)