

# **MANUALE D'USO DEL MARCHIO NUTRIZIONALE**

## **“NUTRINFORM BATTERY”**

Il presente allegato fornisce le condizioni d'uso del marchio NutrInform Battery nonché le indicazioni sulla sua progettazione, presentazione e posizionamento in coerenza con le modalità di presentazione delle informazioni di cui al regolamento (UE) n. 1169/2011.

### *1. Indicazioni comuni*

Il sistema nutrizionale NutrInform Battery, istituito con decreto del Ministero della salute, il Ministero dello sviluppo economico ed il Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali, d'ora in avanti rispettivamente “decreto istitutivo” ed “amministrazioni proponenti”, si basa sull'indicazione delle porzioni effettive e non sui 100 grammi o 100 millilitri.

Tale scelta, coerente con il regolamento (UE) n. 1169/2011 che consente di esprimere le informazioni nutrizionali per l'energia e alcuni specifici nutrienti, sul campo visivo principale delle confezioni, per porzione, segue l'impegno assunto dalle amministrazioni proponenti il sistema e dagli operatori di definire delle “porzioni di riferimento” per ciascuna categoria merceologica, tenendo conto del valore delle porzioni determinate sulla base delle evidenze scientifiche nutrizionali disponibili. L'elenco delle predette porzioni di riferimento per ciascuna categoria di prodotto è riportato nella Parte quarta, punto 25, del presente documento “*Guida per la costruzione dell'etichetta nutrizionale supplementare*”.

Il sistema permette di rappresentare graficamente la percentuale assunta di energia e dei singoli nutrienti rispetto alla porzione di consumo consigliata dell'alimento.

Il livello di riempimento della batteria corrisponde infatti alla percentuale di quello specifico nutriente che la porzione consigliata dell'alimento apporta alla dieta del consumatore, facendo riferimento alle Assunzioni di Riferimento (parte B dell'Allegato XIII del regolamento UE 1169/2011).

Il consumatore dovrà quindi stare attento a non “riempire” più del necessario la batteria corrispondente ai singoli nutrienti, tenendo conto degli altri alimenti, e quindi nutrienti e calorie, consumati nell'arco della giornata.

### *2. Titolarità del marchio NutrInform Battery*

Il titolare del marchio è il Ministero dello sviluppo economico che lo gestisce. L'utilizzo del marchio da parte degli operatori è volontario ed a titolo gratuito e non ne comporta il trasferimento di proprietà.

### *3. Utilizzatori del marchio NutrInform Battery*

L'utilizzo del marchio è riservato alle persone fisiche o giuridiche, produttori e distributori di prodotti alimentari commercializzati in Italia e nel mercato unico europeo.

Le pubbliche amministrazioni possono utilizzare il marchio per le loro campagne informative.

#### 4. *Informativa sull'uso del marchio*

In fase di prima applicazione, la comunicazione relativa all'adozione dell'etichettatura nutrizionale fronte pacco, prevista dall'articolo 3 del decreto "Monitoraggio", deve essere inviata al seguente indirizzo di posta elettronica: [nutrinformbattery@sanita.it](mailto:nutrinformbattery@sanita.it).

Successivamente, previa opportuna comunicazione, verrà utilizzato un sistema di notifica dedicato, attraverso il quale, l'operatore del settore alimentare dovrà fornire tutte le informazioni necessarie all'attività di monitoraggio.

#### 5. *Diritto d'uso*

Il diritto all'utilizzo del marchio viene riconosciuto gratuitamente a tutti gli operatori che ne comunichino la volontà registrandosi sull'apposita sezione del sito web del Ministero della salute.

Tale registrazione non conferisce agli operatori un uso esclusivo di utilizzazione del marchio. L'utilizzo è personale e non può essere trasferito.

Gli operatori sono tenuti ad aggiornare le informazioni riportate sullo stesso sito al momento della registrazione.

#### 6. *Condizioni d'uso del marchio*

L'operatore del settore alimentare è autorizzato ad utilizzare il marchio come forma supplementare volontaria di espressione e presentazione della dichiarazione nutrizionale sulle categorie merceologiche di prodotti per i quali è stata compilata la registrazione.

L'operatore si impegna a non utilizzare il marchio per scopi politici, ambigui, contrari all'ordine pubblico o alla moralità o che potrebbero violare i diritti riconosciuti dalla legge e, in generale, a non associare il marchio ad azioni o attività che potrebbero recare danno alla salute.

Il marchio non può essere modificato rispetto alle indicazioni grafiche e di contenuto indicate nel presente regolamento d'uso.

#### 7. *Grafica*

L'operatore del settore alimentare si impegna a riprodurre il marchio come depositato presso l'Ufficio dell'Unione europea per la proprietà intellettuale - EUIPO e come rappresentato nel decreto istitutivo e nel presente manuale d'uso.

In particolare, si impegna a:

- non riprodurre solo una parte del marchio;
- a non modificare le caratteristiche grafiche del marchio, sia per quanto riguarda la forma che il colore, a non modificare la posizione degli elementi figurativi e la forma tipografica del marchio stesso;
- a non aggiungere al marchio un testo o qualsiasi altra indicazione che non faccia parte del marchio stesso.

L'operatore si impegna altresì a rispettare i requisiti definiti dal presente manuale durante l'uso del marchio.

## *8. Diritto sul marchio*

L'operatore si impegna a non depositare, in nessun territorio, marchi identici o simili che possano danneggiare o confondere il marchio NutrInform Battery. In particolare, è fatto divieto depositare marchi che incorporano, in tutto o in parte, il marchio NutrInform Battery.

L'operatore si impegna a non sviluppare, utilizzare in qualsiasi territorio, loghi identici o simili che potrebbero essere confusi con il marchio NutrInform Battery.

L'operatore si impegna a non registrare domini, che con qualsiasi estensione potrebbero danneggiare il marchio NutrInform Battery.

## *9. Informazioni e promozioni*

Qualsiasi informazione relativa al marchio e al suo utilizzo nonché alla promozione del marchio può essere fornita dagli operatori a condizione che tali atti di informazione e promozione siano conformi al presente manuale d'uso, alle leggi e ai regolamenti in vigore e che non incidano sul marchio e sulla sua immagine.

## *10. Durata utilizzo*

L'operatore è autorizzato a utilizzare il marchio in conformità con le norme di utilizzo, fino ad espressa revoca del sistema da parte delle amministrazioni proponenti.

## *11. Modifica delle condizioni d'uso o della grafica da parte delle Amministrazioni proponenti*

In caso di modifica del presente manuale d'uso, le amministrazioni proponenti informeranno gli operatori all'indirizzo mail utilizzato in fase di registrazione e sui loro siti web istituzionali.

## *12. Informazioni nutrizionali per porzione*

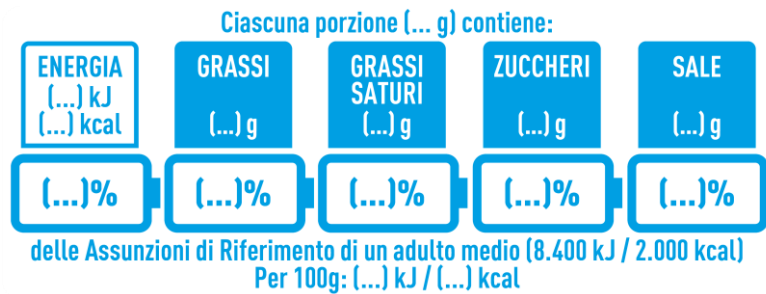
Le informazioni nutrizionali devono essere espresse in termini sia di quantità assoluta (in kJ e kcal per l'energia e in grammi per i nutrienti) che di percentuale di assunzione di riferimento (%AR), sulla base di una porzione facilmente riconoscibile e significativa per il consumatore.

## *13. Formato*

Le informazioni nutrizionali devono essere presentate per mezzo di una forma grafica costituita da una serie di riquadri che includono in basso delle icone rappresentanti delle "batterie".

Come indicato dal regolamento (UE) n. 1169/2011, i dati visualizzati in etichetta saranno espressi sia in valore assoluto e sia in percentuale rispetto ai valori delle Assunzioni di Riferimento quotidiane (%AR), utilizzando una dimensione del carattere la cui altezza è uguale o maggiore di 1,5mm. All'interno di ciascuna "batteria" si presenterà graficamente una percentuale di riempimento sotto forma di una barra orizzontale direttamente proporzionale alla percentuale di energia e dei nutrienti rispetto alle relative Assunzioni di Riferimento quotidiane.

Per esempio:



#### 14. *Informazione sull'energia per 100g/100ml*

Come previsto dal regolamento (UE) n. 1169/2011 le informazioni sull'energia saranno espresse per 100 g o 100 ml. A questo scopo, le imprese dovranno fornire tale informazione con un testo posizionato in basso, sotto la parte grafica del marchio. Il regolamento (UE) n. 1169/2011 richiede che le unità per l'informazione energetica siano espresse in kJ e kcal.

#### 15. *Formato informazioni*

Per la maggior parte dei prodotti le informazioni dovrebbero essere fornite in formato orizzontale. Tuttavia, per alcuni formati delle confezioni un approccio verticale potrebbe essere più chiaro per il consumatore.

In ogni caso l'etichetta avrà sempre la stessa configurazione a riquadri con icone di "batteria".

#### 16. *Terminologia e ordine dei nutrienti*

Il nome dei nutrienti è stabilito nel regolamento (UE) n. 1169/2011 e sarà presentato sulla parte anteriore della confezione nel seguente ordine:

Energia / Grassi / Grassi Saturi / Zuccheri / Sale

#### 17. *Assunzioni di Riferimento*

Il regolamento (UE) n. 1169/2011 definisce le Assunzioni di Riferimento per l'energia e per ciascun nutriente (AR). La percentuale dell'assunzione di riferimento (%AR) deve essere fornita per l'energia e per ogni nutriente. Le percentuali devono essere arrotondate al numero intero più vicino.

#### 18. *Design - Colore*

Verranno colorati solo i riquadri contenenti le informazioni su grassi, grassi saturi, zuccheri e sale.

Il colore utilizzato deve essere blu. Il processo utilizzato per colorare i riquadri dipenderà dal tipo di materiale di imballaggio e dagli altri colori utilizzati sulla confezione.

Anche la carica di ciascuna "batteria" sarà espressa con una banda colorata direttamente proporzionale all'assunzione percentuale di riferimento, di colore azzurro.

La tonalità dei colori blu ed azzurro dovrà essere aderente all'esempio fornito al punto 13, ferma restando la necessità di rendere il marchio leggibile ed in risalto rispetto al colore di fondo della confezione.

I riferimenti dei colori, usando lo schema della quadricromia, sono:

Blu: Ciano: 100%, Magenta: 0%, Giallo: 0%, Nero: 0%;

Azzurro: Ciano: 35%, Magenta: 0%, Giallo: 0%, Nero: 0%.

### 19. *Design - Contrasto*

Per garantire un netto contrasto e migliorare la leggibilità delle informazioni per i consumatori, lo sfondo dell'etichetta nutrizionale supplementare dovrà essere bianco. Il colore del carattere sarà blu ad eccezione dei caratteri usati all'interno dei riquadri contenenti le informazioni su grassi, grassi saturi, zuccheri e sale che invece saranno bianchi. I riquadri, le "batterie" e i testi dell'etichetta nutrizionale supplementare non devono essere nascosti o resi confusi da altri elementi grafici presenti sulla confezione.

### 20. *Design - Delineazione*

Dovrà esserci una chiara distinzione tra i riquadri per consentire a tutti i consumatori di differenziare le informazioni relative all'energia e a ciascun nutriente. Ciò sarà ottenuto delineando i profili di ciascun riquadro e delle "batterie" con un bordo di colore blu.

### 21. *Posizione sulla confezione*

Le informazioni nutrizionali contenute nella rappresentazione grafica del marchio saranno sempre fornite nel campo visivo principale, come richiesto dal regolamento (UE) n. 1169/2011. Il regolamento definisce il "campo visivo principale" come la parte della confezione che è più probabile sia osservata a prima vista dal consumatore al momento dell'acquisto, e che consente al consumatore di identificare immediatamente un prodotto e, se del caso, il suo marchio. Se una confezione ha diversi campi di visione principali identici, il campo visivo principale è quello scelto dall'operatore del settore alimentare.

La posizione delle informazioni nutrizionali supplementari sul campo visivo principale sarà determinata da molti fattori, tra cui la posizione del marchio, informazioni aggiuntive sulla confezione, le dimensioni e la forma del pacco. Il posizionamento delle informazioni dipenderà anche dallo spazio e dalla leggibilità.

### 22. *Controlli*

Fatte salve le prerogative delle autorità di controllo, l'operatore accetta che le amministrazioni proponenti, tramite i propri organi di controllo effettuo delle verifiche sulla correttezza dell'uso del marchio.

L'operatore si impegna a collaborare, in caso di controllo, mettendo a disposizione degli organi di controllo la documentazione tecnica utilizzata per l'utilizzo del marchio.

### 23. *Modifiche che determinano la cessazione del diritto all'uso del marchio*

Il diritto di utilizzo del marchio cessa automaticamente quando l'operatore non soddisfi più le condizioni fissate nel presente manuale d'uso.

La cessazione del diritto comporta l'immediato obbligo per l'operatore di cessare qualsiasi uso del marchio.

L'uso non conforme al presente manuale d'uso, nonostante la cessazione del diritto di utilizzo costituisce un atto illecito che potrà essere sanzionato sulla base della normativa vigente.

## 24. Responsabilità

Gli operatori sono gli unici responsabili di eventuali conseguenze dirette ed indirette che potrebbero derivare dall'utilizzo del marchio.

Le amministrazioni proponenti non offrono altre garanzie se non quelle relative alla non conoscenza, alla data di entrata in vigore del presente manuale d'uso, che il marchio sia soggetto a precedenti diritti da parte di altri soggetti.

Il presente manuale d'uso è soggetto alla legge italiana, indipendentemente dal luogo in cui viene utilizzato il marchio da parte dell'operatore.

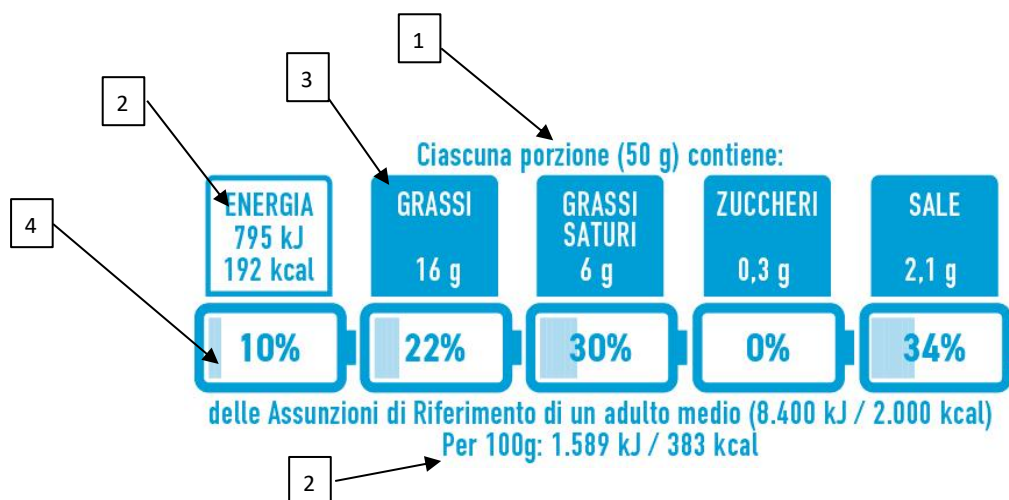
Qualsiasi controversia relativa all'interpretazione o all'esecuzione del presente manuale d'uso sarà sottoposta al tribunale competente.

## 25. Guida per la costruzione dell'etichetta nutrizionale supplementare

### Introduzione

L'etichetta nutrizionale supplementare conterrà:

1. Informazioni sulle dimensioni della porzione specifica del prodotto, espresse in grammi o millilitri.
2. Informazioni sul valore energetico espressi in kilo-joule (kJ) e kilocalorie (kcal) per 100g/ml e per una porzione specifica del prodotto.
3. Informazioni sulle quantità di grammi di grassi, grassi saturi, zuccheri (totali) e sale in una porzione specifica del prodotto.
4. Informazioni sull'assunzione di riferimento percentuale (%AR) in base alla quantità di ogni nutriente e del valore energetico contenuti in una porzione.



## Prima parte

Indicazione della porzione, della quantità di energia e dei nutrienti per porzione e della quantità di energia per 100g/ml.

Le informazioni necessarie sono:

- Dimensioni di una porzione di prodotto, descritta in grammi o millilitri;
- Numero di porzioni in una confezione;
- Quantità di energia, grassi, saturi, zuccheri (totali) e sale in una porzione del prodotto; e
- La quantità di energia per 100g/ml.

La procedura prevede:

Passo 1.1 - Determinare le informazioni sulla dimensione della porzione

- La dimensione della porzione deve essere descritta in modo facilmente riconoscibile dal consumatore, in grammi o in millilitri. Non è sufficiente usare frasi come "ogni porzione" o "per porzione".

Passo 1.2 - Inserire le quantità di nutrienti per porzione

- La quantità di ogni nutriente deve essere fornita in grammi.
- Il valore dell'energia dovrebbe essere calcolato sulla base dei fattori di conversione stabiliti nell'allegato XIV del regolamento UE 1169/2011.
- Il sale è definito come il sodio totale nel prodotto moltiplicato per 2,5.
- Le definizioni di grassi, grassi saturi e zuccheri, così come quelle del sale, possono essere trovate nell'Allegato I del regolamento UE 1169/2011.

Passo 1.3 - Inserire il valore dell'energia per porzione

- Le informazioni sull'energia devono essere espresse in kilo-joule (kJ) e kilo-calorie (kcal). La presentazione (compresa la dimensione del carattere) del termine "kcal" deve avere importanza uguale o maggiore a quella utilizzata per "kJ".

Passo 1.4 - Inserire il valore energetico per 100g/ml

- Le informazioni sull'energia devono essere espresse in kilo-joule (kJ) e kilo-calorie (kcal). La presentazione (compresa la dimensione del carattere) del termine "kcal" deve avere importanza uguale o maggiore a quella utilizzata per "kJ".

## Seconda parte

Indicazione della percentuale rispetto alle Assunzioni di Riferimento (%AR).

Le informazioni necessarie sono:

- Quantità di energia, grassi, grassi saturi, zuccheri (totali) e sale in una porzione del prodotto.
- Quantità di energia per 100g/ml.
- Le Assunzioni di Riferimento (parte B dell'Allegato XIII del regolamento UE 1169/2011).

Si veda di seguito la Tabella 1:

Tab. 1 - Assunzioni di Riferimento	
Energia (kJ)	8.400
Energia (kcal)	2.000
Grassi	70g
Grassi Saturi	20g
Zuccheri	90g
Sale	6g

Passo 2.1 - Calcolare e inserire la %AR per ogni nutriente

- I calcoli per arrivare alla %AR corretta per ogni nutriente ed energia sono i seguenti:
  - Energia: (Valore dell'energia per porzione/AR dell'energia) x 100 = %AR energia.
  - Nutrienti: (Quantità del nutriente per porzione/AR del nutriente) x 100 = %AR nutriente.
- Per ciascun nutriente, deve essere visualizzato in etichetta il dato percentuale dell'AR e deve essere arrotondato al numero intero più vicino. Ad esempio, il valore 18,6% deve essere arrotondato a 19%.
- I nutrienti presenti in una porzione per un valore inferiore all'1% dell'AR possono essere dichiarati come <1%.
- Per chiarire il significato del dato relativo alla %AR, deve essere presente in etichetta la dichiarazione "delle Assunzioni di Riferimento di un adulto medio (8.400kJ/2.000kcal)".

### Terza parte

Indicazioni sulla terminologia, sulle unità di misura e sull'arrotondamento delle dimensioni delle porzioni e delle informazioni circa il valore dell'energia e la quantità dei nutrienti per porzione di prodotto.

La terminologia e le unità di misura che possono essere utilizzate sono stabilite nel regolamento (UE) 1169/2011. Le linee guida sul numero appropriato di cifre decimali (basate su 100g/ml) e su quando sia possibile utilizzare 0g nell'etichettatura nutrizionale supplementare sono riassunte di seguito in coerenza con la tabella 1 delle [Linee guida sulle tolleranze analitiche applicabili in fase di controllo ufficiale](#) del Ministero della Salute.

<b>Elemento nutritivo</b>	<b>Unità di misura</b>	<b>Quantità</b>	<b>Arrotondamento</b>
Energia:	kJ e kcal		arrotondato al più vicino numero intero, senza decimali



Grassi:	g	≥10g	arrotondato al più vicino numero intero, senza decimali
		<10 g e >0,5g	arrotondato al più vicino numero con un solo decimale
		≤0,5g	“0g” o “<0,5g”
Grassi Saturi:	g	≥10g	arrotondato al più vicino numero intero, senza decimali
		<10 g e >0,1g	arrotondato al più vicino numero con un solo decimale
		≤0,1g	“0g” o “<0,1g”
Zuccheri:	g	≥10g	arrotondato al più vicino numero intero, senza decimali
		<10 g e >0,5g	arrotondato al più vicino numero con un solo decimale
		≤0,5g	“0g” o “<0,5g”
Sale:	g	≥1g	arrotondato al più vicino numero con un solo decimale
		<1 e >0,0125g	arrotondato al più vicino numero con due decimali
		≤0,0125g	“0g” o “<0,01g”

#### Quarta parte - Le porzioni

*a cura di Marco Silano (ISS), Laura Rossi, (CREA Alimenti e Nutrizione), Andrea Ghiselli (CREA Alimenti e Nutrizione)*

Il NutrInform battery quale sistema di etichettatura FoP informativa ha lo scopo di dare una indicazione diretta al consumatore della quantità di energia e nutrienti contenuti nel prodotto che sta mangiando.

Per la sua efficacia informativa è essenziale il concetto di “porzione” inteso come **porzione standard** che rappresenta la quantità specifica di un alimento, normalmente espressa in grammi, che si assume come unità di misura di riferimento. Le porzioni dei diversi alimenti sono state definite da esperti in considerazione del loro contenuto in principi nutritivi, dei consumi alimentari medi della popolazione italiana e delle grammature di alcuni prodotti confezionati disponibili sul mercato. Le porzioni standard, che sono coerenti con la tradizione alimentare e di dimensioni ragionevoli per le aspettative del consumatore, devono poter essere riconosciute e identificabili sia dagli operatori del settore sanitario e agroalimentare, sia dalla popolazione (SINU, 2014) (Cappelli e Vannucchi, 2008).

La porzione standard (“serving size”) non deve essere confusa neanche con la “**porzione consumata**” (“portion size”), ossia la quantità di uno specifico alimento consumato che viene individualmente assunta in una determinata

occasione di consumo (in un pasto o spuntino). Una “porzione consumata” non è una quantità standardizzata, ma è soggettiva e variabile (USDA, 2010).

È stata ampiamente dimostrata l’associazione tra la dimensione della porzione, la sua percezione e la variazione del peso corporeo, per una vasta gamma di cibi e bevande (Steenhuis e Vermeer, 2009; Rolls et al., 2002; McConahy et al., 2002; Young e Nestle, 2002; Rolls, 2014); studi recenti evidenziano la necessità che l’*educazione alimentare* insegni anche a prendere confidenza con le quantità di alimenti da consumare sia a casa che fuori casa (Nielsen e Popkin, 2003). Sulla base di questi studi, per aiutare a quantificare nella vita di tutti i giorni le porzioni standard in modo semplice e veloce senza dover utilizzare la bilancia, sono state sviluppate diverse unità pratiche di riferimento; queste sono state studiate da operatori del settore alimentare in base alle caratteristiche dell’alimento stesso. A volte, la porzione standard può coincidere con una o più unità di alimento (ad esempio una mela, oppure 3-4 biscotti, 7-8 noci, ecc.), ma non sempre la sua quantificazione è così semplice e immediata. Il più delle volte, quando la porzione standard non corrisponde all’alimento intero (ad esempio carne, latte, pasta, legumi, pane ecc.) è necessario far riferimento ad altre unità che per capienza e forma, identificano la porzione standard (<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/dossier-scientifico-linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>).

I LARN già nel 1996, così come nell’ultima revisione (2014), propongono un elenco di “*misure casalinghe e/o di uso comune*” per la quantificazione delle porzioni standard. Tale quantificazione in Italia non è semplice perché ogni tipologia di utensile esiste in molteplici grandezze. Per questo motivo per alcuni utensili è stato necessario individuare specifiche capienze a cui far riferimento, per quantificare le porzioni suggerite (vedi allegato il capitolo Porzioni dei LARN, 2014).

La revisione 2018 delle Linee Guida per una sana alimentazione (<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>) fa un passo ulteriore rispetto alle porzioni perché le combina con le frequenze di consumo definite prendendo in considerazione:

- le quantità in grammi delle porzioni standard (SINU, 2014) per tipologia di alimenti;
- la composizione energetica e nutrizionale degli alimenti (Carnovale e Marletta, 2000; Leclercq et al., 2009).

Dalla Banca Dati degli alimenti consumati dalla popolazione italiana durante l’ultima indagine nazionale INRAN-SCAI 2005-06 (Leclercq et al, 2009), sono stati eliminati quelli consumati da meno di 30 soggetti. I rimanenti alimenti sono stati raggruppati secondo le tipologie di alimento per le quali il LARN (SINU, 2014), hanno stabilito una porzione standard. Infine, per ciascuna tipologia, è stata calcolata la media ponderata dell’energia, dei macro e dei micro nutrienti per quantità effettiva di consumo. In base ai valori nutrizionali, ottenuti per ciascuna tipologia, sono state quindi calcolate adeguate frequenze di consumo per profili alimentari con apporti energetici differenti.

Nella strutturazione delle porzioni standard e delle frequenze di consumo si sono inoltre tenuti presente gli obiettivi e i consigli nutrizionali per il mantenimento di un buono stato di salute sia nazionali che internazionali.

Con queste informazioni è stato possibile definire le frequenze di consumo delle diverse porzioni standard che, all'interno di uno stesso gruppo alimentare, a seconda della tipologia di alimento, potranno essere giornaliere, settimanali o occasionali.

Poiché scopo del NutrInform battery è dare al consumatore informazioni su quanto ciò che sta mangiando impatta sulla carica delle batterie, è essenziale avere coscienza dell'entità della porzione standard e delle possibili combinazioni per ottenere uno schema alimentare bilanciato. Il NutrInform battery, dunque, deve essere espresso sulle confezioni secondo i quantitativi riportati nella tabella 1.

Tabella 1 – Entità delle porzioni standard estratte da revisione 2018 delle Linee Guida per una sana alimentazione (<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>) per un fabbisogno energetico di 2000 kcal/die riferite ad individuo adulto in buona salute.

	<b>PORZIONE STANDARD</b>	<b>UNITA' DI MISURA DI RIFERIMENTO</b>  <b>Esempi pratici di alimenti in alternative</b>
<b>Cereali e derivati</b>		
<b>Pane</b>	50 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino piccolo</li> <li>• 1 rosetta piccola o michetta (vuota)</li> <li>• ½ ciabattina/francesino/ ferrarese</li> <li>• 1 fetta media di pagnotta/filone</li> <li>• 1/5 baguette</li> </ul>
<b>pasta, riso, mais, farro, orzo, ecc.</b>	80 g <sup>(2)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 cucchiaini di riso/farro/orzo,</li> <li>• 6-8 cucchiaini di pastina</li> </ul>
<b>sostituti del pane:</b>  fette biscottate, cracker, grissini, friselle, taralli, ecc.	30 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-4 fette biscottate,</li> <li>• 1 pacchetto di cracker</li> </ul>

<b>prodotti da forno dolci:</b>  brioche, croissant, cornetto,  ciambellone, crostata, biscotti, ecc.	50 g    30 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 brioche, croissant, cornetto, ciambellone, crostata</li> <li>• 2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi</li> </ul>
<b>cereali per la prima colazione</b>	30 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6-8 cucchiaini rasi di fiocchi di mais semplici,</li> <li>• 5-6 cucchiaini rasi di altri cereali dolcificati,</li> <li>• 3 cucchiaini rasi di "muesli" o altri aggregati</li> </ul>
<b>Tuberi</b>		
<b>patate</b>	200 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 patate piccole</li> </ul>
<b>Frutta</b>		
<b>frutta fresca</b>  <i>(compresa la frutta fresca pronta al consumo, confezionata a pezzi non zuccherata)</i>	150 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 frutto medio (mela, pera, arancia, ecc.)</li> <li>• 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini, ecc.)</li> <li>• 150 g di frutta pronta al consumo</li> </ul>
<b>frutta essiccata/disiidratata non zuccherata</b>	30 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 albicocche</li> <li>• 2 cucchiaini rasi di uvetta, 2 prugne secche ecc.</li> </ul>
<b>Verdura</b>		
<b>Verdure fresche</b>  <i>(compresi fagiolini, quelle surgelate al naturale e quelle pronte al consumo al naturale)</i>	200 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3 pomodori</li> <li>• 3-4 carote</li> <li>• 1 peperone</li> <li>• 1 finocchio</li> <li>• 2 carciofi</li> <li>• 2-3 zucchine</li> <li>• 7-10 ravanelli</li> <li>• 1-2 cipolle</li> <li>• ½ piatto di spinaci o bieta, broccoli o cavolfiori o melanzane, ecc.</li> </ul>

<b>insalate a foglia</b> (comprese quelle pronte al consumo)	80 g	1 scodella o ciotola grande (da 500 mL)
<b>Carne</b>		
<b>carne rossa:</b> bovina, suina, ovina, equina, selvaggina	100 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fettina,</li> <li>• 1 svizzera (hamburger),</li> <li>• 4-5 pezzi di spezzatino</li> </ul>
<b>carne bianca:</b> pollo, tacchino, coniglio	100 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fetta di petto di pollo o tacchino,</li> <li>• 1 piccola coscia di pollo</li> </ul>
<b>Pesce e prodotti della pesca</b>		
<b>pesce</b> (compresi molluschi, crostacei e il pesce surgelato)	150 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 piccolo pesce,</li> <li>• 1 filetto medio,</li> <li>• 3 gamberoni,</li> <li>• 20 gamberetti,</li> <li>• 25 cozze</li> </ul>
<b>pesce conservato</b>	50 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 scatoletta piccola di tonno o sgombro sott'olio o in salamoia,</li> <li>• 4-5 fette sottili di salmone affumicato,</li> <li>• ½ filetto baccalà</li> </ul>
<b>Uova</b>		
<b>uova</b>	50 g	1 uovo medio
<b>Legumi</b>		
<b>legumi freschi, surgelati, ammollati o in scatola</b>	150 g	mezzo piatto
<b>legumi secchi</b>	50 g	3-4 cucchiaini medi
<b>Latte e derivati</b>		
<b>latte</b>	125 mL	1 bicchiere piccolo,

		<i>½ tazza media o una tazza da cappuccino</i>
<b>yogurt e altri latti fermentati</b>	125 g	<i>1 vasetto</i>
<b>formaggi fino al 25% di grassi</b> <b>(meno di 300 kcal/100 g):</b> ricotta, mozzarella, stracchino, provola, camembert, feta, caciottina fresca, ecc.	100 g	<i>1 bocconcino piccolo</i>
<b>formaggio con più del 25% di grassi</b> <b>(più di 300 kcal/100 g)<sup>(7)</sup>:</b> gorgonzola, caciotta, groviera, parmigiano reggiano, grana padano, caprini, pecorini, ecc.	50 g	
<b>Oli e Grassi</b>		
<b>olio di oliva:</b> vergine ed extravergine <b>oli vegetali:</b> mais, arachidi, girasole, ecc.	10 mL	<i>1 cucchiaino</i>

<p><b>burro</b></p> <p><b>grassi di origine animale:</b></p> <p>lardo, strutto, sugna, panna, ecc.</p> <p><b>grassi di origine vegetale:</b></p> <p>margarina, alternative vegetali alla panna, ecc.</p>	10 g	<p><i>½ noce,</i></p> <p><i>1 confezione alberghiera</i></p>
<b>Frutta secca</b>		
<p><b>frutta secca a guscio</b></p> <p><b>semi oleosi</b></p>	30 g	<p><i>7-8 noci,</i></p> <p><i>15-20 mandorle/ nocciole,</i></p> <p><i>3 cucchiari rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole, ecc.</i></p>
<b>Acqua</b>		
<b>acqua</b>	200 mL	<i>1 bicchiere medio</i>
<b>Dolci e snack</b>		
<p><b>torte, dolci al cucchiaio, gelati</b></p>	100 g	<p><i>1 fetta piccola</i></p> <p><i>1 budino</i></p> <p><i>1 coppetta media</i></p> <p><i>2 palline</i></p>
<p><b>snack, patatine, barrette, cioccolato,</b></p> <p><b>creme spalmabili dolci e al cioccolato</b></p>	<p>30 g</p> <p>15 g</p>	<p><i>1 barretta/snack/sacchetto di patatine piccolo</i></p> <p><i>1 cucchiaino colmo di creme</i></p>

<b>frutta essiccata/disi dratata con zucchero</b>	30 g	<i>3 fichi secchi/datteri, ½ pesca sciroppata</i>
<b>frutta candita o sciroppata</b>		
<b>Bevande nervine e tisane non confezionate</b>		
<b>tè, tisane</b>	250 mL	<i>1 tazza media</i>
<b>caffè</b>	30 mL	<i>1 tazzina da caffè tipo bar</i>
	50 mL	<i>1 tazzina da caffè tipo moka</i>
<b>Bevande analcoliche</b>		
<b>succhi di frutta, tè freddo, bibite</b>	200 mL	<i>1 bicchiere medio/brik/bottiglietta/</i>
	330 mL	<i>1 lattina</i>
<b>Carni trasformate e conservate</b>		
<b>prosciutto cotto e crudo, bresaola, speck, pancetta, wurstel, mortadella, salame, carne in scatola in gelatina, ecc.</b>	50 g	<i>3-4 fette medie prosciutto, 5-6 fette medie salame o di bresaola, 2 fette medie mortadella</i>
<b>Zucchero, miele, marmellata</b>		
<b>zucchero</b>	5 g	<i>1 cucchiaino raso</i>
<b>miele, marmellata</b>	20 g	<i>2 cucchiaini colmi</i>

I prodotti confezionati di grandi formati elaboreranno il NutrInform battery secondo le porzioni standard indicate, specificando che il prodotto contiene un certo numero di porzioni. Ad esempio, se si ha un pacco di pasta da 500 g, lo sviluppo del NutrInform battery sarà fatto per 80 g (la porzione standard) e dovrà essere specificato che la confezione contiene 6 porzioni di



prodotto arrotondando gli eventuali decimali (in questo caso, infatti, sarebbe 6,25 che diventa 6).

Per le monodosi destinate alla vendita diretta oppure facenti parte di un'unità di vendita che contiene più monodosi si può prevedere un limite di tolleranza. Tale limite non deve essere superiore o inferiore a un  $\pm 15\%$  del valore riportato in tabella. La scelta di tale intervallo è fatta in analogia a quanto definito come quantità significativa di vitamine e sali minerali (allegato XIII – 1169/11)

Ad esempio, se la porzione standard è pari a 30 g l'intervallo di accettabilità potrà essere compreso tra 25-35

Le porzioni standard devono essere sempre il riferimento per la costruzione del NutrInform battery. È auspicabile, dunque, che le unità di vendita vengano riformulate anche alla luce delle porzioni standard come sopra definite.

La presenza sul mercato di unità di vendita di diversi formati, a volte inferiori alla porzione standard, a volte superiori se pure di poco, potrebbe rappresentare un fattore confondente per la corretta informazione del consumatore.

Per facilitare la comprensione del consumatore e per favorire la più ampia diffusione del NutrInform battery la regolamentazione applicativa sulle confezioni monodose e/o già porzionate, dovrà considerare due scenari:

- La monodose è inferiore alla porzione standard
- La monodose è superiore alla porzione standard

Nel primo caso, cioè qualora l'unità monodose sia inferiore alla porzione standard, le informazioni FOP faranno riferimento alla monodose. Infatti, alla luce di quanto detto in premessa, monodose inferiori alla porzione sono uno stimolo per il consumatore a ridurre le quantità di consumo e un incentivo per il settore privato che sarà stimolato a produrre porzioni più piccole. Per cui in caso di monodose (pacchetti di crackers, merendine, gelati, barrette, ecc.) in formulazione inferiore alla porzione standard, il NutrInform battery sarà sviluppato sulla base di monodose.

Nel caso invece di un prodotto monoporzione con una quantità superiore alla porzione standard il NutrInform battery farà riferimento alla monodose se questa è inferiore al minimo multiplo della porzione, o alla porzione nel caso di grammature superiori o uguali al doppio della porzione standard, in accordo con la regolamentazione dei prodotti di grande formato.

Ad esempio, se si ha una bibita analcolica con una monodose pari a 250 ml il NutrInform battery verrà sviluppato in base al quantitativo della monodose. Se invece si avrà una confezione da 400 ml lo sviluppo del NutrInform battery sarà fatto per 200 ml (la porzione standard) e dovrà essere specificato che la confezione contiene 2 porzioni di prodotto.

## **Bibliografia**

Cappelli P, Vannucchi V. Principi di scienza dell'alimentazione. 3° Ed. Bologna: Zanichelli, 2008.

Carnovale E, Marletta L. Tabelle di Composizione degli Alimenti - Aggiornamento 2000. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e Nutrizione. Milano: EDRA, 2000.

CREA Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (2019). Linee Guida Per Una Sana Alimentazione Italiana, Revisione 2018., ISBN 978 88 33850-37-5.

CREA Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (2020). Dossier Scientifico delle Linee Guida Per Una Sana Alimentazione Italiana, Revisione 2018., ISBN 978-88-96597-01-9.

Leclercq C, Arcella D, Piccinelli R, Sette S, Le Donne C, Turrini A. On behalf of the INRAN-SCAI 2005-2006 Study Group. The Italian National Food Consumption Survey INRAN-SCAI 2005-2006: main results in terms of food consumption. *Public Health Nutr* 2009; 12: 2504-2532.

McConahy KL, Smiciklas-Wright H, Birch LL, Mitchel DC, Picciano MF. Food portions are positively related to energy intake and body weight in early childhood. *Pediatrics* 2002; 140: 340-347.

Nielsen SJ, Popkin, BM. Patterns and trends in food portion sizes, 1977-1998. *JAMA* 2003; 289: 450-453.

Rolls BJ, Morris EL, Roe LS. Portion size of food affects energy intake in normal-weight and overweight men and women. *Am J Clin Nutr* 2002; 76: 1207-1213.

Rolls BJ. What is the role of portion control in weight management? *Int J Obes* 2014; 38: 1-8.

SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione. Coordinamento editoriale SINU-INRAN. Milano: SICS, 2014. ISBN 978 88 90685 22 4.

Steenhuis IHM, Vermeer WM. Portion size: Review and framework for interventions. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2009; 6: 58 doi:10.1186/1479-5868-6-58.

The United States Department of Agriculture (USDA) - U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans 2010. Internet: <http://www.cnpp.usda.gov/dietary-guidelines-2010>.

Young L, Nestle M. The contribution of expanding portion sizes to the US obesity epidemic. *Am. J. Public Health* 2002; 92: 246-249.