

LINEE GUIDA NUTRIZIONALI PER LE DONAZIONI ALIMENTARI

LINEE GUIDA NUTRIZIONALI PER LE DONAZIONI ALIMENTARI

SOMMARIO

1. INTRODUZIONE.....	3
1.1 Contesto.....	3
1.2 Finalità e obiettivi del documento.....	4
1.3 Quadro normativo di riferimento per le donazioni alimentari.....	4
2. TERMINI E DEFINIZIONI.....	8
3. CONSIDERAZIONI E RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI PER LA GESTIONE DELLE DONAZIONI ALIMENTARI.....	12
3.1 Varietà ed equilibrio	13
3.2 Limitare cibi ultra-processati	14
3.3 Fornire alimenti sicuri.....	15
3.4 Fornire alimenti per bisogni particolari	16
3.5 Educazione alimentare	18
4. SCELTA DEGLI ALIMENTI ED INDICAZIONI NUTRIZIONALI	20
4.1 I gruppi alimentari	20
Latte e derivati.....	20
Carne, pesce e uova.....	21
Legumi	22
Cereali, derivati e tuberi	22
Verdure e ortaggi.....	23
Frutta	24
Frutta secca a guscio e semi oleosi.....	24
Grassi da condimento	25
Condimenti e sughì	25
Acqua e bevande	26
Dolciumi.....	27
Snack salati e consumo di sale.....	27
4.2 La giornata alimentare.....	29
4.3 Menù tipo, frequenze e grammature	30

4.4 Indicazioni sulla cottura degli alimenti	35
4.5 L'importanza di leggere le etichette alimentari	36
5. GRUPPI ALIMENTARI RACCOMANDATI PER LE DONAZIONI E GLI ACQUISTI.....	38
6. CONCLUSIONI	50
7. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI E SITOGRAFICI.....	51
8. ALLEGATI.....	53
8.1 Principali allergeni e alternative consigliate	53

1. INTRODUZIONE

1.1 Contesto

L'insicurezza alimentare rappresenta una delle manifestazioni più gravi delle disuguaglianze sociali e di salute. In Italia, secondo i dati dell'Istituto Nazionale di Statistica (ISTAT) 2024, si stima che:

- circa 5,7 milioni di persone vivono in condizione di povertà assoluta (pari al 9,6% della popolazione);
- la povertà alimentare colpisce in particolare famiglie numerose, anziani soli, lavoratori a basso reddito e migranti;
- oltre 3,5 milioni di cittadini abbiano usufruito di aiuti alimentari attraverso reti caritative e programmi sostenuti dal Fondo di Aiuti Europei agli Indigenti (FEAD) (2024).

In tale contesto, le donazioni alimentari assumono un ruolo centrale non solo come risposta emergenziale alla carenza di risorse, ma anche come strumento strutturale per la tutela del diritto al cibo. Il diritto ad un'alimentazione adeguata è riconosciuto come diritto umano fondamentale (art.25 della Dichiarazione Universale dei Diritti Umani) e costituisce uno dei pilastri dell'Obiettivo di Sviluppo Sostenibile n. 2 – “Fame Zero” dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite. Garantire tale diritto significa assicurare a ogni persona l'accesso regolare, permanente e dignitoso ad un'alimentazione:

- adeguata dal punto di vista nutrizionale,
- sufficiente in quantità,
- culturalmente accettabile,
- prodotta e distribuita in modo sostenibile.

Tuttavia, esiste un rischio concreto che i sistemi di aiuto alimentare vengano valutati solo in termini quantitativi, trascurando la qualità nutrizionale degli alimenti distribuiti. In molte situazioni di vulnerabilità si osserva un paradosso nutrizionale: abbondanza calorica ma povertà di nutrienti.

L'accesso al cibo è fortemente condizionato da determinanti sociali e ambientali, quali: livello di reddito e istruzione, disuguaglianze socioeconomiche, conflitti e crisi ambientali, disponibilità e prezzo degli alimenti.

Anche in Italia, una dieta equilibrata e nutrizionalmente adeguata risulta spesso economicamente inaccessibile per le fasce più fragili della popolazione. Secondo il *World Food Programme* (WFP), il costo di una dieta salutare può superare la capacità di spesa delle famiglie più povere. In diversi contesti europei, le famiglie vulnerabili si trovano così costrette a scegliere tra quantità e qualità del cibo, compromettendo la possibilità di un'alimentazione realmente sana, equilibrata e sostenibile.

1.2 Finalità e obiettivi del documento

Il presente documento è rivolto alle imprese alimentari che donano alimenti, agli enti impegnati nella distribuzione di aiuti alimentari (organizzazioni caritative di I e II livello) e alle persone in condizioni di fragilità alimentare. L'approccio proposto mira a integrare la solidarietà alimentare con i principi della salute pubblica, della sostenibilità e del rispetto della dignità delle persone, riconoscendo il diritto universale ad un'alimentazione adeguata e sicura.

In particolare, gli obiettivi di questo documento sono:

- favorire donazioni alimentari quanto più possibile coerenti, per composizione e qualità, con le raccomandazioni nutrizionali nazionali;
- promuovere e sostenere modelli alimentari salutarì e sostenibili, in linea con i principi della dieta mediterranea;
- orientare la scelta dei prodotti in base al loro valore nutrizionale, contribuendo a migliorare l'offerta alimentare disponibile ai beneficiari;
- fornire informazioni e strumenti pratici utili a potenziare la consapevolezza alimentare di operatori, volontari, organizzazioni donatrici e beneficiari.

Questa impostazione promuove attività di recupero, selezione e distribuzione di alimenti che contribuiscano, non solo alla riduzione dello spreco e al contrasto della povertà alimentare, ma anche alla promozione della salute e dell'equità nutrizionale.

1.3 Quadro normativo di riferimento per le donazioni alimentari

Il tema delle donazioni alimentari è affrontato con un insieme eterogeneo di norme, strategie e documenti di indirizzo. Nel complesso, mentre a livello globale emerge una crescente attenzione alla qualità nutrizionale, alla sostenibilità e all'equità nell'accesso al cibo, il quadro europeo e nazionale risulta principalmente focalizzato sulla sicurezza igienico-sanitaria degli alimenti e sulla prevenzione degli sprechi. Questo capitolo sintetizza i principali riferimenti normativi e di policy a livello globale, europeo e nazionale.

A livello mondiale

Le principali organizzazioni internazionali collocano la donazione alimentare all'interno di una visione ampia, che comprende il diritto universale a un'alimentazione sicura, adeguata e sostenibile. Le donazioni non sono

considerate soltanto come strumento di recupero delle eccedenze, ma come parte integrante delle strategie globali per garantire a tutti l'accesso a cibo di buona qualità.

- **Food and Agriculture Organization (FAO):** attraverso documenti come il *Codice di condotta volontario per la riduzione delle perdite e degli sprechi alimentari (2020)* e le raccomandazioni della *Second International Conference on Nutrition (ICN2, 2014)*, sottolinea come la gestione delle eccedenze contribuisce non solo a ridurre l'impatto ambientale, ma anche a migliorare la sicurezza alimentare e l'accesso ad alimenti nutrizionalmente adeguati.
- **Comitato per la Sicurezza Alimentare Mondiale (CFS):** evidenzia la qualità nutrizionale come elemento essenziale di sistemi alimentari equi, inclusivi e sostenibili.
- **Global Food Donation Policy Atlas (GFDP Atlas):** analizza e confronta le legislazioni nazionali sulle donazioni alimentari a livello mondiale. Non è un testo normativo, offre una visione globale in cui la riduzione degli sprechi si integra con politiche di sicurezza alimentare, tutela dei donatori e promozione di una nutrizione adeguata anche per le fasce più fragili della popolazione.

A livello europeo

Il quadro europeo relativo alle donazioni alimentari è focalizzato principalmente sulla sicurezza igienico-sanitaria degli alimenti e sulla riduzione degli sprechi. I principali riferimenti sono:

- **Regolamento (CE) 178/2002:** stabilisce i principi fondamentali della legislazione alimentare europea, garantendo la sicurezza e la rintracciabilità degli alimenti, inclusi quelli destinati alla donazione.
- **Pacchetto Igiene (Reg. (CE) 852/2004 e 853/2004):** definisce i requisiti igienico-sanitari per gli alimenti destinati al consumo umano, inclusi gli alimenti donati.
- **Regolamento (UE) 1169/2011:** disciplina l'etichettatura e le informazioni da fornire al consumatore; si applica anche agli alimenti destinati alla donazione.
- **Direttiva 2008/98/CE (Waste Framework Directive):** introduce la gerarchia nella gestione dei rifiuti riconoscendo la donazione come misura prioritaria nella prevenzione della produzione di rifiuti e dello spreco.
- **EU Food Donation Guidelines (2017):** documento tecnico della Commissione Europea che supporta operatori e autorità nel recupero e nella redistribuzione di alimenti sicuri e idonei, fornendo indicazioni operative su date di scadenza, responsabilità, trasporto e conservazione.
- **Strategia Farm to Fork del Green Deal Europeo:** promuove sistemi alimentari più sani e sostenibili e sostiene il recupero e la donazione di alimenti come strumenti per ridurre lo spreco.

Accanto a questi, l'Unione Europea ha adottato anche documenti di indirizzo politico come *l'EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020*, volto a promuovere ambienti alimentari più sani e, tra le varie azioni, invita gli Stati membri a sviluppare interventi anche per le comunità svantaggiate, tra queste la definizione di linee guida operative per migliorare la qualità nutrizionale degli alimenti disponibili.

Nel complesso, a livello europeo non esistono documenti vincolanti che definiscano requisiti nutrizionali minimi o criteri di qualità degli alimenti destinati alla donazione. Alcuni strumenti di sostegno, come FEAD e il successivo Fondo Sociale Europeo Plus (FSE+), hanno favorito l'introduzione di criteri di selezione degli alimenti più attenti al profilo nutrizionale dei prodotti distribuiti. Tali criteri rappresentano orientamenti di carattere programmatico e gestionale, e non obblighi legislativi.

A livello italiano

Il quadro normativo nazionale è caratterizzato da norme che facilitano la donazione delle eccedenze alimentari e ne garantiscono la sicurezza igienico sanitaria, in continuità con l'indirizzo europeo. I principali riferimenti sono:

- **Legge 166/2016 (Legge Gadda):** rappresenta il riferimento normativo principale sulla donazione delle eccedenze alimentari. La legge:
 - Promuove la donazione come modalità prioritaria di recupero delle eccedenze;
 - Consente la donazione di prodotti invenduti per motivi commerciali ma ancora sicuri;
 - Permette di donare prodotti oltre il Termine Minimo di Conservazione (TMC), se integri e correttamente conservati;
 - Semplifica le procedure amministrative;
 - Consente ai Comuni di prevedere incentivi (ad es. riduzioni della Tassa sui Rifiuti - TARI);
 - Permette a mense scolastiche, ospedaliere e aziendali di attivare programmi strutturati di donazione.
- **Decreto legislativo 152/2006 (Testo Unico Ambientale):** recependo la direttiva 2008/98/CE, introduce la gerarchia dei rifiuti e prevede misure per favorire il riutilizzo, il recupero anche attraverso la donazione.
- **Linee di indirizzo della Conferenza Stato-Regioni per la ristorazione collettiva** (Intesa 19 aprile 2018): forniscono indicazioni operative per la gestione della ristorazione collettiva, inclusi aspetti legati alla riduzione degli sprechi alimentari e alla gestione delle eccedenze, nel rispetto dei requisiti di sicurezza igienico-sanitaria.
- **Decreto 22 dicembre 2017:** stabilisce modalità semplificate per la registrazione delle cessioni gratuite di eccedenze alimentari da parte degli operatori.

Nonostante ciò, manca in Italia una normativa che colleghi espressamente la donazione di alimenti alla promozione di un'alimentazione equilibrata e adeguata dal punto di vista nutrizionale.

2. TERMINI E DEFINIZIONI

Per garantire chiarezza e uniformità nella comprensione delle presenti linee guida, questo capitolo fornisce le definizioni dei principali termini utilizzati nel documento.

A

Additivo alimentare: sostanza abitualmente non consumata come alimento in sé e non utilizzata come ingrediente caratteristico di alimenti, con o senza valore nutritivo, la cui aggiunta intenzionale ad alimenti, per uno scopo tecnologico durante la fabbricazione, trasformazione, preparazione, trattamento, imballaggio, trasporto o conservazione, può comportare che la sostanza o i suoi sottoprodotti diventino, direttamente o indirettamente, componenti di tali alimenti. L'elenco degli additivi è riportato negli Allegati II e III del Regolamento (CE) n. 1333/2008.

Allergeni: determinati ingredienti o altre sostanze o prodotti (quali i coadiuvanti tecnologici) che, quando sono utilizzati nella produzione di alimenti e vi permangono, possono provocare allergie o intolleranze in alcune persone e alcune di queste allergie o intolleranze costituiscono un pericolo per la salute delle persone colpite. Gli allergeni sono elencati nell'Allegato II del Regolamento (UE) n. 1169/2011 e soggetti a obbligo di dichiarazione.

B

Banchi alimentari: organizzazioni caritative di primo livello che operano ai fini di beneficenza, un banco alimentare recupera le eccedenze alimentari e raccoglie derrate alimentari e le ridistribuisce gratuitamente ad associazioni e enti caritativi, organizzazioni non profit di secondo livello (Caritas e Banco Alimentare, 2015).

Biodisponibilità: la frazione di un nutriente e componente assunto che raggiunge la circolazione sistemica e i siti specifici dove può esercitare la sua attività biologica (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria – CREA, 2018).

C

Carni trasformate: si intendono le carni che hanno subito un processo di trasformazione mediante salagione, maturazione, fermentazione, affumicatura o altri processi per migliorare il sapore e allungare la conservazione. La maggior parte delle carni trasformate contengono carni di suino o di bovino, ma le carni trasformate possono anche contenere altre carni rosse, pollame, frattaglie o sottoprodotti derivanti dalle carni come il sangue. Esempi di carni trasformate sono hot dog (wurstel), prosciutto, salsicce, bovino

salmistrato e Biltong (prodotto Sud-Africano di carne essiccata, marinata, speziata) o carne secca, carne in scatola e le preparazioni a base di carne e salse (International Agency for Research on Cancer - IARC, 2018).

Conservazione: insieme delle condizioni e delle pratiche adottate per mantenere un alimento sicuro e idoneo al consumo umano durante la sua durabilità, nel rispetto delle indicazioni del produttore e delle norme igienico-sanitarie vigenti.

D

Dieta vegetariana: secondo la definizione riportata nel documento della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU, 2015), la dieta vegetariana esclude il consumo di tutti i tipi di carne (suini, bovini, ovini, pollame, volatili da cortile, selvaggina, pesci, mammiferi acquatici, molluschi, crostacei ecc.) e dei prodotti di trasformazione industriale delle carni (insaccati, paté, sushi di pesce). Nell'ambito dell'alimentazione vegetariana si distinguono principalmente due modelli:

- il modello latte-ovo-vegetariano, che include formaggi, latticini, uova, miele e una varietà di alimenti vegetali;
- il modello vegano, che esclude tutti i prodotti di origine animale, incluso latte, uova e miele, privilegiando un'ampia varietà di alimenti vegetali.

Durabilità: periodo durante il quale un alimento, se correttamente conservato, mantiene le sue proprietà specifiche (organolettiche, nutrizionali e di sicurezza) e rimane idoneo al consumo. Negli alimenti preimballati all'origine la durabilità è indicata dal termine minimo di conservazione (TMC) o la data di scadenza, secondo quanto previsto dal Regolamento (UE) 1169/2011.

I

Insicurezza alimentare: L'insicurezza alimentare è definita dalla FAO come la condizione in cui si trovano le persone che non possono accedere, a causa di limitazioni fisiche o economiche, a un'alimentazione sana, nutriente, conforme alle proprie preferenze e idonea a sostenere una vita attiva e in buona salute.

Intolleranze alimentari: le intolleranze alimentari consistono in reazioni indesiderate scatenate dall'ingestione di uno o più alimenti, con sintomi molto simili alle allergie alimentari, caratterizzate da meccanismi non immunomediati e dose dipendenti. Esse devono, pertanto, essere distinte dalle allergie alimentari, definite come reazioni avverse derivanti da una specifica risposta immunitaria riproducibile alla riesposizione ad un determinato cibo (Società Italiana di Diabetologia et al., 2023).

M

Malattie croniche non trasmissibili: Le malattie croniche non trasmissibili sono patologie di lunga durata e generalmente a progressione lenta, risultato della combinazione di fattori genetici, fisiologici, ambientali e comportamentali. Non trasmissibili da persona a persona. Tra le principali ci sono: malattie cardiovascolari, neoplasie, malattie respiratorie e diabete (Organizzazione Mondiale della Sanità - OMS, 2025).

O

Operatori del Settore Alimentare (OSA): la persona fisica o giuridica responsabile di garantire il rispetto delle disposizioni della legislazione alimentare nell'impresa alimentare posta sotto il suo controllo (Regolamento (CE) n. 178/2002).

Organizzazioni caritative (OC) di I e II livello: l'Organizzazione caritativa è un'organizzazione senza fini di lucro operante ai fini di beneficenza che distribuisce direttamente o indirettamente derrate alimentari agli indigenti. Si divide in:

- OC di I livello, che distribuisce gratuitamente derrate alimentari ad OC di II livello le quali assistono direttamente l'indigente, come i Banchi Alimentari, con attività prevalente di logistica.
- OC di II livello, che distribuiscono derrate alimentari all'indigente prevalentemente sotto forma di un sostegno periodico (pacchi viveri, Empori solidali) e fornitura di pasti (Unità di Strada, Mense, Comunità e residenze di accoglienza) (Caritas e Banco Alimentare, 2015).

P

Povertà assoluta: L'ISTAT definisce povera una famiglia con una spesa per consumi inferiore o uguale al valore monetario di un paniere di beni e servizi considerati essenziali per evitare gravi forme di esclusione sociale. Il valore monetario del paniere di povertà assoluta viene annualmente rivalutato alla luce della dinamica dei prezzi e confrontato con i livelli di spesa per consumi delle famiglie.

Il peso forma (o peso ideale): l'intervallo di peso corporeo che riduce al minimo i rischi per la salute e garantisce il miglior benessere psico-fisico. Non è un numero fisso, ma varia in base a sesso, altezza, età e costituzione fisica.

R

Rintracciabilità: la possibilità di ricostruire e seguire il percorso di un alimento, di un mangime, di un animale destinato alla produzione alimentare o di una sostanza destinata o atta ad entrare a far parte di un alimento o di un mangime attraverso tutte le fasi della produzione, della trasformazione e della distribuzione (Reg. CE 178/2002 art. 3).

S

Salumi: secondo la terminologia comune, si intende un prodotto alimentare a base di carne, prevalentemente suina, sottoposto a lavorazioni come salatura, speziatura, insacco e stagionatura o cottura, al fine di renderlo conservabile e pronto al consumo. Secondo Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)/ IARC sono un tipo specifico di carne trasformata (IARC, 2018).

3. CONSIDERAZIONI E RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI PER LA GESTIONE DELLE DONAZIONI ALIMENTARI

Un'efficace gestione delle donazioni alimentari richiede un cambio di prospettiva: è necessario passare da un modello basato sull'offerta casuale di alimenti a uno fondato sulla pianificazione nutrizionale. Spesso le donazioni si concentrano su prodotti ad alta densità calorica ma poveri di nutrienti essenziali. Il consumo abituale di questi alimenti, se non bilanciato da varietà e qualità nutrizionale, può contribuire allo sviluppo di malattie croniche non trasmissibili, come obesità, diabete mellito, ipertensione e patologie cardiovascolari.

Le Linee guida nutrizionali per la gestione delle donazioni alimentari prendono a riferimento alcuni strumenti fondamentali di riferimento:

- le **Linee Guida per una sana alimentazione** (CREA, 2018);
- i **Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia (LARN)** per la popolazione italiana (SINU, 2024).

I LARN forniscono i valori di riferimento per l'assunzione di energia e nutrienti, necessari per coprire i fabbisogni della popolazione e prevenire effetti negativi dovuti a carenze o eccessi.

Le Linee Guida rappresentano, invece, lo strumento qualitativo che traduce tali obiettivi in raccomandazioni pratiche basate su alimenti, modelli dietetici e abitudini locali.

I due strumenti sono quindi complementari: i LARN definiscono gli obiettivi nutrizionali, mentre le Linee Guida li trasformano in indicazioni applicabili per promuovere un'alimentazione sana e sostenibile.

Nelle Linee Guida per una sana alimentazione, sono riportate le raccomandazioni generali, che dovrebbero costituire la base di un'alimentazione corretta per tutta la popolazione: le stesse dovrebbero essere applicate anche all'organizzazione e alla selezione delle donazioni alimentari. In particolare, è opportuno limitare e ridurre:

- **Zuccheri liberi:** comprendono gli zuccheri aggiunti agli alimenti e alle bevande, sia di produzione industriale che di utilizzo domestico (zucchero bianco e di canna, miele, fruttosio, sciroppi e dolcificanti artificiali). Rientrano in questa categoria anche bevande zuccherate, gassate e succhi di frutta con zuccheri aggiunti, oltre a dolci e snack confezionati (caramelle, biscotti, merendine, cioccolata). Un consumo eccessivo di zuccheri è associato a un maggior rischio di malattie cardiovascolari, obesità, diabete mellito e carie dentale.

- **Grassi saturi e grassi trans:** i grassi saturi si trovano in alimenti di origine animale come carni grasse, salumi, burro, panna, formaggi nonché in alcuni oli tropicali (palma e cocco). I grassi trans/idrogenati, ancora più dannosi, possono essere presenti in prodotti da forno industriali, snack salati e alimenti fritti, o formarsi durante frittture ripetute a temperature elevate. Entrambe queste tipologie di grassi aumentano il rischio di patologie cardiovascolari e devono essere fortemente limitate come indicato dal Reg. (UE) 2019/649, del 24 aprile 2019.
- **Sale:** un consumo eccessivo è associato a ipertensione arteriosa e ad un aumento del rischio cardiovascolare. È importante ridurre l'aggiunta di sale in cucina e a tavola, e limitare i prodotti trasformati ad alto contenuto di sodio, come salumi, formaggi stagionati, dadi da brodo, zuppe pronte, salse e snack confezionati.
- **Bevande alcoliche:** l'alcol fornisce calorie prive di valore nutrizionale e, se consumato in eccesso, aumenta il rischio di patologie epatiche, neoplastiche e cardiovascolari. Il suo consumo andrebbe evitato o comunque ridotto al minimo.

Parallelamente, si raccomanda di favorire comportamenti alimentari positivi, quali:

- **Variare** il più possibile gli alimenti;
- **Consumare quotidianamente frutta e verdura**, fonti di vitamine, minerali, fibre e antiossidanti;
- **Preferire cereali integrali** rispetto ai prodotti raffinati;
- **Favorire il consumo di proteine di origine vegetale** (es. quelle contenute nei legumi), da **alternare a fonti proteiche animali magre** (es. quelle presenti in carni bianche, pesce e uova);
- **Bere acqua in quantità adeguata**, come principale fonte di idratazione.

Applicare questi principi significa offrire non solo cibo, ma anche salute e dignità. Gli enti caritativi dovrebbero, per quanto possibile, selezionare, ricevere e distribuire alimenti che favoriscano una dieta equilibrata, varia e sicura. In questo modo, le donazioni possono contribuire a prevenire malnutrizione, obesità, malattie croniche non trasmissibili e carenze nutrizionali, promuovendo al tempo stesso stili di vita sani e sostenibili.

I principi qui descritti rappresentano il quadro di riferimento generale su cui si basano i capitoli successivi, dedicati ad approfondire aspetti specifici riguardanti il contesto delle donazioni.

3.1 Varietà ed equilibrio

Le donazioni alimentari dovrebbero garantire una dieta varia ed equilibrata, in grado di coprire i principali fabbisogni nutrizionali della popolazione assistita. Un'alimentazione equilibrata si fonda sulla giusta proporzione tra i **macronutrienti** (carboidrati complessi, proteine, grassi di buona qualità) e i **micronutrienti**,

ovvero vitamine e minerali, essenziali per il corretto funzionamento dell'organismo. Per questo motivo, è importante che le donazioni comprendano alimenti appartenenti a tutti i principali gruppi alimentari, in quantità e varietà adeguate, al fine di garantire un apporto equilibrato di nutrienti, sostenere un adeguato stato di salute e prevenire carenze nutrizionali.

I principali gruppi alimentari da considerare sono:

- **Cereali e derivati:** comprendono riso, grano, orzo, farro, avena, pasta, pane, polenta e couscous
- **Alimenti proteici:** includono alimenti proteici animali (carne, pesce, uova) e alimenti proteici vegetali (legumi, tofu, tempeh e seitan)
- **Frutta e verdura:** dovrebbero essere presenti quotidianamente, preferibilmente fresche e di stagione
- **Latte e derivati:** comprendono latte, yogurt, formaggi
- **Grassi da condimento:** come olio di oliva, olio di semi, grassi animali (burro)

Le caratteristiche e proprietà nutrizionali dei singoli gruppi alimentari vengono descritte in modo più approfondito nel Capitolo 4.1 “I gruppi alimentari”.

3.2 Limitare cibi ultra-processati

I cibi ultra processati sono prodotti industriali ottenuti attraverso molteplici fasi di trasformazione e contengono ingredienti non comunemente utilizzati nelle preparazioni domestiche. Spesso vengono addizionati con zuccheri, grassi, sale, additivi e aromi per migliorarne il gusto, l'aspetto e la conservabilità.

Rientrano generalmente in questa categoria snack confezionati, bevande zuccherate, prodotti da forno industriali dolci e salati, piatti pronti o precotti, salse e condimenti pronti, carni trasformate e alcuni cibi in scatola.

Un'indicazione pratica per l'identificazione di alimenti ultra-processati è la presenza, nell'elenco degli ingredienti, di sostanze tipiche delle formulazioni industriali, quali proteine idrolizzate o isolate, sciroppi di zuccheri, aromi, esaltatori di sapidità, coloranti, emulsionanti, addensanti, dolcificanti intensivi e grassi tecnologicamente modificati.

Nel complesso, i cibi ultra-processati presentano frequentemente alta densità energetica e scarsa qualità nutrizionale. Un consumo abituale elevato è associato a una peggiore qualità complessiva della dieta e ad un aumento del rischio di malattie croniche non trasmissibili.

Nel contesto delle donazioni alimentari, tali prodotti risultano frequentemente disponibili per le loro caratteristiche di conservabilità e durata. Tuttavia, una gestione nutrizionalmente consapevole delle donazioni deve limitare la quota di cibi ultra-processati.

3.3 Fornire alimenti sicuri

Gli alimenti donati devono essere sicuri sotto il profilo igienico-sanitario, per tutelare la salute dei beneficiari e garantire la conformità alle norme vigenti. La sicurezza alimentare rappresenta un requisito fondamentale e deve essere assicurata in tutte le fasi, dalla selezione dei prodotti, alla conservazione, al trasporto e alla distribuzione. Per questo è necessario rispettare alcune regole di base relative a scadenze, conservazione, etichettatura e tracciabilità.

- **Data di scadenza e Termine Minimo di Conservazione (TMC)**

Non possono essere donati alimenti che hanno superato la data di scadenza, indicata con la dicitura “da consumarsi entro” e i prodotti prossimi alla scadenza possono essere donati solo se le organizzazioni caritative sono in grado di garantirne la rapida distribuzione e consumo.

Possono invece essere ceduti prodotti che hanno superato il TMC, indicato come “da consumarsi preferibilmente entro”, in quanto il superamento del TMC non rappresenta un rischio per la sicurezza, ma può ridurre la qualità organolettica dell'alimento.

I prodotti con TMC superato possono essere donati a condizione che:

- l'imballaggio primario sia integro e non presenti danni o segni di deterioramento;
- le condizioni di conservazione siano state rispettate;
- non siano presenti alterazioni di colore, odore e/o consistenza.

- **Conservazione e trasporto**

Gli alimenti devono essere conservati e trasportati in condizioni sicure, nel rispetto delle temperature di conservazione riportate in etichetta e in modo da prevenire contaminazioni o alterazioni.

Le confezioni devono essere integre e sigillate, senza ammaccature, perdite o rigonfiamenti.

Se gli alimenti vengono riposti in contenitori o sacchetti (ad es. ortofrutta), questi devono essere idonei al contatto con gli alimenti e mantenuti puliti e asciutti.

È importante evitare interruzioni della catena del freddo per alimenti deperibili (come carne, pesce, latticini o piatti pronti refrigerati).

- **Etichettatura**

Tutti i prodotti donati devono riportare un'etichettatura chiara, leggibile e in lingua italiana, con le informazioni obbligatorie previste dal Regolamento (UE) n. 1169/2011, tra cui: denominazione di vendita; elenco degli ingredienti e degli allergeni; TMC o data di scadenza; numero di lotto; condizioni di conservazione.

I prodotti non conformi a requisiti meramente commerciali (ad esempio, etichette danneggiate o errori estetici) possono essere donati solo se le irregolarità non compromettono la sicurezza alimentare né la corretta identificazione del prodotto. In questi casi, le organizzazioni devono disporre di documentazione che riporti le informazioni obbligatorie, garantendo la tracciabilità e la sicurezza del consumatore.

- **Tracciabilità**

La tracciabilità degli alimenti donati deve essere equivalente a quella dei prodotti destinati alla vendita. Il soggetto donatore deve effettuare i controlli e le registrazioni necessarie prima della donazione, assicurando che ogni alimento sia identificabile per provenienza e caratteristiche.

È raccomandata la compilazione di un documento di accompagnamento che riporti: tipologia dei prodotti; temperatura di conservazione; TMC o data di scadenza; numero di lotto; controlli effettuati prima della cessione.

3.4 Fornire alimenti per bisogni particolari

Le donazioni alimentari dovrebbero tenere conto delle esigenze specifiche dei beneficiari, riconoscendo che non tutte le persone hanno gli stessi bisogni nutrizionali o le stesse possibilità di scelta. Comprendere chi sono i destinatari e quali sono le loro necessità è il primo passo per orientare in modo efficace le donazioni e la distribuzione degli alimenti.

Offrire alimenti adeguati e rispettosi delle diverse condizioni di salute, convinzioni etiche e religiose e dei contesti culturali, contribuisce a garantire un accesso equo e dignitoso al cibo.

Di seguito sono riportate le principali categorie di bisogni da considerare nella gestione delle donazioni alimentari:

- **Allergie e intolleranze alimentari:**

Le allergie e intolleranze sono diffuse nella popolazione e richiedono attenzione specifica nella selezione dei prodotti. È importante:

- evitare di distribuire alimenti che possono causare reazioni avverse a chi ne è sensibile;

- fornire, quando possibile, alternative sicure per chi presenta intolleranze o allergie comuni (ad esempio a glutine, lattosio, uova, frutta a guscio, pesce, crostacei, soia o sesamo);
- utilizzare, come alternative, alimenti naturalmente privi di tali sostanze o specificamente formulati (“senza glutine”, “senza lattosio”, ecc.);
- verificare sempre le etichette e segnalare chiaramente la presenza di allergeni ai beneficiari, per garantire un consumo sicuro.

(Per un elenco dettagliato degli allergeni principali e delle alternative consigliate, vedere Allegato 8.1)

- **Scelte alimentari religiose, etiche o culturali:**

Le donazioni dovrebbero rispettare le diversità religiose, culturali e di stile di vita dei destinatari. È quindi opportuno:

- evitare alimenti non conformi a specifiche regole religiose (ad esempio carne di maiale o derivati in comunità musulmane o ebraiche);
- includere opzioni adatte a chi segue diete vegetariane o vegane, come legumi, cereali integrali, frutta secca e semi;
- valorizzare alimenti comuni a più culture, come riso, pasta, legumi e verdure, che favoriscono una distribuzione inclusiva e semplice da gestire.

- **Esigenze nutrizionali particolari:**

Alcune categorie di beneficiari possono avere fabbisogni nutrizionali particolari. Garantire una varietà equilibrata di prodotti aiuta a rispondere meglio a queste esigenze.

- Bambini e adolescenti: hanno bisogno di alimenti nutrienti, con un buon apporto di proteine, calcio, ferro, vitamine e grassi di buona qualità (ad esempio latte e derivati, legumi, uova, cereali integrali, frutta fresca).
- Anziani: possono presentare ridotto appetito o difficoltà di masticazione e digestione. Sono utili alimenti facilmente masticabili e digeribili, come minestre, frutta matura, yogurt, latte.
- Persone con malnutrizione o in stato di fragilità: necessitano di alimenti ad alta densità nutrizionale ma di facile consumo, come latte o derivati, uova e frutta secca.

Una donazione alimentare diversificata consente di rispondere in modo più completo ai bisogni della comunità. Per questo è importante sensibilizzare i donatori sull'importanza di fornire prodotti diversi e complementari ed incoraggiare la raccolta di alimenti che possano essere adatti a più categorie di beneficiari, garantendo un'offerta bilanciata e rispettosa delle differenze.

3.5 Educazione alimentare

Le attività di donazione possono diventare occasioni concrete per sensibilizzare ed orientare comportamenti alimentari più salutari e sostenibili.

Le scelte alimentari, infatti, oltre ad influenzare la salute, hanno un impatto sull'ambiente, tenuto conto dell'utilizzo più o meno importante di risorse naturali. Un'alimentazione corretta non è solo alla base della salute dei singoli e delle comunità, ma impatta pesantemente sull'ambiente, in termini di sovrasfruttamento delle risorse naturali e del surriscaldamento globale.

Scelte alimentari che promuovono la salute dell'uomo, rispettando l'ambiente sono:

- Mangiare frutta e verdura di stagione: i prodotti freschi e stagionali richiedono infatti minore impiego di risorse e conservano una maggiore qualità nutrizionale.
- Scegliere prodotti locali e tipici: alimenti legati al territorio o comunque provenienti da filiere corte, spesso sono associati a pratiche agricole più sostenibili e con minori costi ambientali dovuti ai trasporti.
- Promuovere il consumo di legumi e cereali: i legumi, in abbinamento ai cereali rappresentano un'alternativa proteica sostenibile, economica e nutrizionalmente valida rispetto alle proteine di origine animale.

È necessario inoltre ridurre la produzione dei rifiuti e gestirli nel modo corretto: pratiche sostenibili e di alto valore sociale sono la corretta gestione delle eccedenze, con la distribuzione degli alimenti ancora idonei al consumo, pratica che permette di ridurre gli scarti e la raccolta differenziata degli imballaggi.

Accanto a questi aspetti, la formazione riveste un ruolo centrale: diffondere conoscenze e consapevolezza è fondamentale non solo per la sostenibilità ambientale, ma per orientare le scelte alimentari quotidiane verso opzioni più salutari. Una maggiore educazione alimentare consente infatti di migliorare sia la qualità degli alimenti donati sia quella degli alimenti scelti e consumati.

La disponibilità di cibi sani, da sola, non è sufficiente a determinare un cambiamento nei comportamenti: le abitudini consolidate e i modelli culturali influenzano profondamente le scelte individuali. Senza un adeguato percorso educativo, le persone tendono a privilegiare alimenti meno salutari, anche quando sono disponibili alternative migliori dal punto di vista nutrizionale.

Per questo motivo, è essenziale integrare nelle pratiche di donazione momenti di educazione alimentare rivolti sia ai donatori sia ai beneficiari. Il cambiamento, infatti, non dipende esclusivamente

dall'offerta di alimenti, ma anche dalla capacità di riconoscere il valore degli stessi e di compiere scelte consapevoli nella quotidianità.

4. SCELTA DEGLI ALIMENTI ED INDICAZIONI NUTRIZIONALI

Un'alimentazione equilibrata nasce innanzitutto da una scelta consapevole delle materie prime e degli alimenti e da una corretta organizzazione dei pasti nell'arco della giornata e della settimana. La qualità, la varietà e la frequenza con cui gli alimenti vengono consumati influenzano in modo significativo lo stato di salute e il benessere complessivo delle persone.

Questo capitolo fornisce indicazioni pratiche per orientare le donazioni, la pianificazione dei menù e la preparazione dei pasti, con l'obiettivo di promuovere modelli alimentari sani.

Nelle sezioni seguenti vengono illustrati i principali gruppi alimentari, la giornata alimentare, un esempio di menù tipo, le frequenze e le grammature, le indicazioni sulle cotture e la lettura delle etichette.

4.1 I gruppi alimentari

Gli alimenti vengono suddivisi in gruppi alimentari in base ai nutrienti di cui rappresentano la principale fonte. Di seguito vengono descritti i principali gruppi alimentari e le loro caratteristiche nutrizionali. È importante ricordare che:

- nessun alimento, preso singolarmente, è in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro organismo, ad eccezione del latte materno nei primi 6 mesi di vita;
- dopo i primi 6 mesi di vita, nessun alimento è indispensabile di per sé e può essere sostituito da altri cibi con caratteristiche nutrizionali simili.

LATTE E DERIVATI

Il gruppo latte e derivati comprende alimenti che apportano proteine di elevata qualità, lipidi, calcio, fosforo e vitamine liposolubili (con prevalenza della A) e idrosolubili del gruppo B (tra cui B12). Sono fondamentali per la crescita e la salute delle ossa. Comprendono latte, yogurt e formaggi sia a pasta molle che a pasta dura.

Latte e yogurt possono essere consumati quotidianamente. Per le persone adulte, è preferibile il latte parzialmente scremato a quello intero per ridurre l'apporto di grassi. Lo yogurt, invece, è un ottimo alimento in quanto contiene fermenti lattici utili per la salute dell'intestino e può essere consumato come alternativa al latte. È consigliabile scegliere yogurt naturale (yogurt bianco), ovvero costituito solo da latte e fermenti lattici, evitando o limitando quello aromatizzato (ad esempio, alla frutta, alla vaniglia, al caffè, etc.) che spesso contiene zuccheri aggiunti ed aromi artificiali.

I formaggi, freschi o stagionati, composti unicamente da latte, caglio e sale, costituiscono un'importante fonte proteica e possono essere consumati alternandoli a carne, pesce, uova e legumi. Poiché contengono quantità significative di grassi, è opportuno consumarli con moderazione durante la settimana.

Anche in questo caso è importante variare tra i diversi tipi: i formaggi freschi sono preferibili rispetto quelli stagionati, per il minor contenuto di grassi. Sono invece da evitare i formaggi processati contenenti sali di fusione (come i formaggini o i formaggi spalmabili).

CARNE, PESCE E UOVA

Questo gruppo di alimenti rappresenta una fonte importante di proteine di elevata qualità biologica, indispensabili per la crescita e il mantenimento della massa muscolare, ma anche di minerali come ferro, zinco e rame e di vitamine del gruppo B, in particolare la vitamina B12. Il gruppo include carne, pesce e uova, alimenti che, se consumati in modo equilibrato e variato, contribuiscono a una dieta sana e completa.

Le **uova** sono ricche di nutrienti: contengono proteine di elevata qualità biologica, vitamine liposolubili (A, D, K₂), minerali come fosforo, ferro, iodio e selenio, e una quota di grassi, concentrata esclusivamente nel tuorlo. Hanno un contenuto calorico moderato, sono facilmente digeribili e rappresentano un'opzione accessibile anche dal punto di vista economico, rispetto ad altri alimenti con contenuto nutrizionale simile.

I **prodotti ittici**, che comprendono pesce, molluschi e crostacei, sono un'altra componente importante dell'alimentazione. Oltre a fornire proteine di alta qualità, rappresentano una delle principali fonti di acidi grassi ω -3, nutrienti che svolgono un ruolo protettivo nei confronti della salute cardiovascolare e del metabolismo. È consigliabile privilegiare specie locali e di piccola taglia, limitando invece pesci predatori, come tonno e pesce spada, che possono contenere quantità maggiori di mercurio. Quando non è disponibile pesce fresco, si possono scegliere prodotti surgelati o, eccezionalmente, quelli in scatola.

Le **carni**, invece, si distinguono in carni rosse, bianche e carni trasformate. La carne rappresenta una fonte importante di ferro altamente biodisponibile e di vitamine del gruppo B. È preferibile scegliere carni bianche, come pollo, tacchino o coniglio, rispetto alle carni rosse perché sono più magre sia per contenuto di grassi saturi che di colesterolo.

Le carni trasformate (come salumi, carne in scatola e altre preparazioni) vanno limitate a non più di una porzione alla settimana, perché i metodi di produzione e conservazione determinano la presenza di un elevato contenuto di grassi saturi di bassa qualità, sale e additivi (in particolare nitriti). Lo stesso vale per il pesce in scatola o affumicato, come il tonno e il salmone, che andrebbe consumato solo occasionalmente e in porzioni ridotte rispetto al prodotto fresco.

In generale, è importante garantire varietà non solo tra carne, pesce e uova, ma anche all'interno di ciascuna categoria, scegliendo prodotti freschi, di buona qualità e limitando quelli eccessivamente processati.

LEGUMI

I legumi rappresentano una fonte importante di proteine di medio valore biologico, carboidrati complessi, fibra, vitamine e minerali (tra cui ferro). Appartengono a questo gruppo alimentare fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave, lupini e altri. Possono essere consumati freschi, secchi, surgelati o in scatola.

È consigliato consumare regolarmente i legumi più volte alla settimana, sia come secondo piatto sia all'interno di piatti unici a base di cereali e legumi (ad esempio, pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e ceci).

Numerose evidenze scientifiche sostengono l'importanza di aumentare il consumo di proteine vegetali e ittiche rispetto a quelle della carne, per favorire la salute dell'individuo e la sostenibilità ambientale. I legumi, infatti, non contengono colesterolo né grassi saturi e apportano diversi composti bioattivi con effetti benefici sull'organismo.

È possibile variare la scelta tra le diverse tipologie e varietà (ad esempio, fagioli cannellini, borlotti, neri, bianchi di Spagna, piselli, ceci, lenticchie rosse o verdi, fave, lupini). Il loro consumo può avvenire sia attraverso il legume intero, sia sotto forma di derivati come farine o paste di legumi (ad esempio, pasta di ceci, pasta di piselli, ecc.).

Si raccomanda di preferirli freschi o secchi; in alternativa, si possono utilizzare quelli surgelati, mentre quelli in scatola rappresentano una scelta occasionale.

Poiché le proteine vegetali dei legumi hanno una qualità nutrizionale inferiore rispetto a quelle animali, chi segue un'alimentazione vegetariana deve associare nello stesso pasto legumi e cereali o tuberi (ad esempio riso e lenticchie, pasta e fagioli) per ottenere un profilo proteico completo.

CEREALI, DERIVATI E TUBERI

I cereali rappresentano la principale fonte di carboidrati complessi, energia e fibra (soprattutto se integrali). Contengono inoltre una piccola quota di proteine vegetali, vitamine del gruppo B e minerali, tra cui magnesio.

In questo gruppo alimentare rientrano cereali in chicco (come frumento, farro, riso, mais, avena, orzo) e i loro derivati, tra cui pane, pasta, sostituti del pane (cracker, grissini, friselle), prodotti da forno dolci (cornetti, biscotti), cereali per la prima colazione, e sono comprese anche le patate.

È importante consumare un'ampia varietà di cereali, alternando i diversi tipi di chicco, come riso basmati, riso semi integrale, riso Venere, oppure orzo, farro, avena, grano. È utile includere anche i derivati dei cereali, come pasta, couscous, pane, burgul ecc., così come farine di tipi diversi, ad esempio di semola, di riso, di mais ecc. Anche i fiocchi, come quelli di avena o di farro, e altri cereali non zuccherati, come riso soffiato o corn-flakes semplici, possono far parte della dieta quotidiana.

I nutrienti sopra indicati non sono distribuiti in modo uniforme all'interno del chicco: i processi di raffinazione possono eliminare alcune parti del chicco e, di conseguenza, ridurre il valore nutritivo. I cereali integrali, ottenuti dal chicco intero, risultano quindi più ricchi di nutrienti, come acidi grassi essenziali, antiossidanti e minerali, che esercitano effetti protettivi sull'organismo e contribuiscono alla prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili. Per questo motivo, è consigliabile includere nell'alimentazione settimanale anche alcune porzioni di cereali integrali.

È preferibile scegliere pane comune (preparato con farina, lievito, acqua e sale) oppure pane integrale o con l'aggiunta di noci, olive, zucca o semi possibilmente non tostati (ad esempio zucca), limitando invece il consumo di cracker, grissini e altri prodotti da forno che risultano più ricchi in sale.

Le patate, inserite in questo gruppo per il loro contenuto nutrizionale simile a quello dei cereali, possono sostituirli all'interno dei pasti, nel rispetto della varietà alimentare nell'arco della settimana.

VERDURE E ORTAGGI

La verdura rappresenta una fonte importante di acqua, fibre, vitamine (soprattutto vitamina C e provitamina A), minerali (in particolare potassio) e antiossidanti. Questi nutrienti sono fondamentali per il corretto funzionamento dell'organismo e contribuiscono alla prevenzione di numerose malattie croniche non trasmissibili, come patologie cardiovascolari, alcuni tipi di neoplasie e disturbi respiratori.

Grazie alla bassa densità calorica e all'elevato contenuto di fibre, la verdura favorisce il senso di sazietà, contribuendo così al mantenimento del peso forma. È consigliabile consumare due o tre porzioni di verdura al giorno, variando il più possibile tipologia, colore e modalità di preparazione.

È importante proporre la più ampia varietà di questi alimenti, alternando quelle crude e cotte, nel rispetto della stagionalità.

La capacità antiossidante delle verdure dipende dal contenuto di vitamine (A, C, E), polifenoli, carotenoidi e glucosinolati. Questi composti, ampiamente presenti nel mondo vegetale, svolgono un'azione protettiva nei confronti delle cellule e contribuiscono alla qualità nutrizionale e sensoriale degli alimenti. Tuttavia, la loro biodisponibilità può essere influenzata da modalità di conservazione, trasporto e cottura. Alcuni trattamenti

termici possono ridurne il contenuto, mentre altri ne aumentano la biodisponibilità. Per maggiori indicazioni sulle tecniche di cottura consigliate, si rimanda al capitolo 4.4 “Indicazioni sulla cottura degli alimenti”.

Si ricorda che le patate non rientrano in questo gruppo, poiché il loro contenuto di amido e la composizione nutrizionale le rendono più affini al gruppo dei cereali e derivati.

FRUTTA

La frutta apporta prevalentemente acqua, zuccheri semplici (principalmente fruttosio), fibre, vitamine, minerali e sostanze antiossidanti. È consigliato consumarne due o tre porzioni al giorno, preferibilmente di stagione e in varietà diverse, in modo da garantire un apporto equilibrato di nutrienti e fitocomposti benefici.

Un consumo regolare di frutta contribuisce a ridurre il rischio di malattie croniche non trasmissibili, a migliorare la funzionalità intestinale e a favorire il senso di sazietà grazie alla presenza di fibre e al suo basso contenuto calorico.

La frutta essiccata o disidratata (come albicocche, prugne, fichi, mele, uva passa, datteri) presenta caratteristiche nutrizionali differenti rispetto alla frutta fresca, poiché risulta più concentrata in zuccheri e calorie. Per questo motivo, va consumata con moderazione e non deve sostituire la frutta fresca. Per questa, viene infatti consigliata una porzione di circa 30 grammi non più di tre volte alla settimana.

La varietà resta un aspetto fondamentale: scegliere frutti di colori diversi significa assicurarsi una gamma più ampia di vitamine e composti antiossidanti. Queste sostanze, come polifenoli, carotenoidi e flavonoidi, sono sensibili ai processi di conservazione e lavorazione, per cui è preferibile consumare la frutta fresca e di stagione, limitando i trattamenti che ne alterano la qualità.

FRUTTA SECCA A GUSCIO E SEMI OLEOSI

La frutta a guscio e i semi sono alimenti ricchi di energia, proteine vegetali, fibre e grassi insaturi (in particolare ω -3 e ω -6). Forniscono inoltre vitamine, minerali (tra cui ferro, potassio, calcio) e composti bioattivi con effetti favorevoli sulla salute.

In questo gruppo alimentare rientrano noci, mandorle, pistacchi, pinoli, nocciole, anacardi e semi oleosi. Anche le arachidi, pur appartenendo alla famiglia dei legumi, vengono generalmente associate alla frutta secca per analogia di composizione e valore nutrizionale.

È importante preferire le versioni al naturale, cioè non salate, non tostate, non zuccherate e/o glassate, e consumarle con moderazione, poiché si tratta di alimenti ad elevato contenuto calorico.

La frutta secca, così come quella essiccata, può essere consumata di tanto in tanto come spuntino o impiegata come ingrediente in cucina.

GRASSI DA CONDIMENTO

I grassi e gli oli rappresentano una fonte concentrata di energia e apportano acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili, in particolare la vitamina E.

In questo gruppo alimentare rientrano, ad esempio, olio di oliva, oli vegetali (come quelli di mais, arachidi, girasole), burro, lardo, strutto, panna (vegetale e non) e margarina.

Il consumo di questi alimenti dovrebbe essere moderato, poiché forniscono una grande quantità di energia in volumi ridotti.

L'olio extra vergine di oliva rappresenta un alimento cardine della dieta mediterranea e dovrebbe essere il principale grasso da condimento, grazie alla sua elevata qualità nutrizionale. È infatti fonte di vitamine liposolubili (E, D e precursori della vitamina A), acidi grassi monoinsaturi (specialmente acido oleico), acidi grassi polinsaturi e sostanze antiossidanti (polifenoli) con effetti protettivi sulla salute. Inoltre, grazie alla sua stabilità alle alte temperature, è adatto sia per condire a crudo sia per la cottura.

In alternativa all'olio extravergine di oliva, è possibile utilizzare burro o oli monoseme (come quello di riso o mais) scegliendo in base al tipo di preparazione culinaria e al gusto personale.

CONDIMENTI E SUGHI

I condimenti e i sughi comprendono ingredienti utilizzati per insaporire, arricchire o completare i piatti, come sughi pronti, pesto e condimenti a base di verdure. Pur non essendo una fonte principale di nutrienti essenziali, il loro utilizzo influisce sul contenuto calorico, di grassi e sale dei pasti.

La scelta migliore è utilizzare condimenti a base di olio extravergine di oliva, erbe aromatiche, spezie e ingredienti freschi (pomodoro fresco, verdure, limone, aglio, basilico ecc.), che apportano sapore e sostanze bioattive senza aumentare eccessivamente calorie e grassi.

I sughi pronti possono essere comodi, ma è importante leggere le etichette: spesso contengono sale, zuccheri aggiunti o grassi di scarsa qualità. Se possibile, è consigliato prepararli in casa, utilizzando pomodoro fresco o passata, verdure, erbe aromatiche e olio extravergine di oliva.

Nella pratica, è consigliato:

- alternare il condimento tra olio extravergine di oliva, limone, aceto e spezie, yogurt riducendo il ricorso a salse industriali;
- utilizzare i sughi come arricchimento dei piatti, senza eccedere nelle quantità, per mantenere un equilibrio calorico adeguato;
- privilegiare condimenti freschi e leggeri per pasta, riso, verdure e legumi, sfruttando il sapore naturale degli ingredienti.

ACQUA E BEVANDE

L'acqua è il costituente principale del nostro organismo ed è indispensabile per la vita. Contribuisce a numerose funzioni vitali, tra cui la regolazione della temperatura corporea, il trasporto di nutrienti e l'eliminazione delle scorie metaboliche.

Le fonti di assunzione di acqua sono molteplici: acqua potabile (di rubinetto o in bottiglia), bevande (come tè, caffè, tisane, succhi) e alimenti che ne contengono una quantità significativa, in particolare frutta e verdura fresca.

La scelta delle bevande è molto importante per il benessere generale. L'acqua rappresenta senza dubbio la scelta più salutare e l'acqua di rubinetto è, nella maggior parte dei casi, sicura e controllata, e può essere consumata con tranquillità senza necessità di ricorrere all'acqua in bottiglia.

Le bevande zuccherate, come succhi di frutta industriali, bibite gassate o soft drinks, contengono elevate quantità di zuccheri semplici e sono considerate opzioni meno salutari. Il consumo abituale di queste bevande è infatti associato a un maggior rischio di malattie cardiovascolari, diabete mellito e sovrappeso, oltre a poter condizionare il gusto orientandolo verso alimenti più dolci e calorici.

È importante limitare anche il consumo di bevande a contenuto calorico nullo o molto basso ("ZERO calorie") in quanto contengono edulcoranti (come i ciclamati) e possono interferire con i meccanismi di regolazione dell'appetito e del metabolismo glucidico.

Anche i succhi di frutta, specialmente quelli industriali, dovrebbero essere consumati solo occasionalmente e non sostituiscono la frutta fresca: pur contenendo parte dei nutrienti, spesso sono ricchi di zuccheri aggiunti e poveri di fibre.

È fondamentale mantenere una corretta idratazione durante tutta la giornata, prima di avvertire la sete, bevendo acqua ai pasti e tra un pasto e l'altro. Per rendere più piacevole il consumo, è possibile aromatizzare l'acqua con fette di frutta fresca, foglie di menta o succo di limone, senza aggiungere zuccheri o dolcificanti.

DOLCIUMI

In questo gruppo rientrano alimenti come zucchero, miele, marmellate e confetture, ma anche torte, biscotti, gelati, budini, cioccolato e caramelle. Si tratta di prodotti che contengono quantità elevate di zuccheri semplici e, a volte, anche di grassi, mentre apportano quantità modeste di nutrienti essenziali come fibre, vitamine e minerali. L'eccessivo consumo di zuccheri aggiunti è associato a un maggior rischio di sovrappeso, obesità, diabete mellito di tipo 2 e patologie cardiovascolari. Per questo motivo, per gli alimenti di questo gruppo vale la regola generale: meno è meglio.

Il consumo di dolci elaborati dovrebbe essere occasionale e non superiore a una volta a settimana. È preferibile scegliere dolci semplici e preparati in casa, realizzati con ingredienti di base e quantità moderate di zucchero. Quando possibile, scegliere dolci contenenti frutta fresca e secca, che oltre a conferire sapore forniscono anche fibre e micronutrienti benefici.

Il miele, le marmellate e le confetture possono essere utilizzati in piccole quantità, ad esempio a colazione, per dolcificare pane, yogurt bianco, cereali semplici o fette biscottate. Il miele non deve essere somministrato ai bambini di età inferiore a dodici mesi, per il rischio di botulismo infantile.

Il consumo di zucchero, sia bianco che di canna o in altre forme, andrebbe limitato il più possibile. Non è raccomandato sostituirlo con dolcificanti artificiali o ipocalorici, come aspartame, sucralosio, saccarina o acesulfame, poiché il loro elevato potere dolcificante può aumentare la preferenza per i sapori dolci, condizionare le scelte alimentari e alterare i meccanismi di controllo dell'appetito, con possibili effetti sfavorevoli sul mantenimento del peso forma. L'obiettivo non dovrebbe essere la sostituzione dello zucchero con alternative comunque dolcificanti, ma piuttosto un graduale adattamento del gusto verso sapori più naturali e meno dolci. Per insaporire le preparazioni dolci, si possono utilizzare aromi naturali come vaniglia, scorza o succo di agrumi, spezie (ad esempio cannella, zenzero, cacao o frutta essiccata frullata).

Particolare attenzione va posta durante la prima infanzia, quando è bene limitare fortemente l'aggiunta di zucchero alle preparazioni. Un bambino abituato a consumare alimenti con un contenuto ridotto di zuccheri svilupperà una soglia percettiva del dolce più bassa e tenderà, anche da adulto, a preferire alimenti meno zuccherati. Inoltre, evitare di dolcificare gli alimenti consente al bambino di conoscere e apprezzare i sapori naturali dei cibi, favorendo un rapporto più equilibrato e consapevole con l'alimentazione.

SNACK SALATI E CONSUMO DI SALE

Gli snack salati comprendono alimenti come patatine, pop corn, salatini e prodotti simili. Si tratta di alimenti molto appetibili, ma dal basso valore nutrizionale, poiché forniscono elevate quantità di sale, grassi e additivi come conservanti e coloranti, senza apportare nutrienti essenziali. Per questo motivo, il loro consumo

dovrebbe essere occasionale e limitato, poiché un'eccessiva assunzione di sale e grassi è associata a un maggior rischio di ipertensione, malattie cardiovascolari e disturbi metabolici.

È consigliabile ridurre anche l'aggiunta di sale durante la preparazione dei piatti e limitare il consumo di alimenti già naturalmente ricchi di sodio, come formaggi stagionati, salumi, insaccati, dadi da brodo, salse pronte e prodotti conservati.

Le linee guida raccomandano di non superare i 5 grammi di sale al giorno, corrispondenti a circa un cucchiaino da tè, considerando sia il sale aggiunto nelle preparazioni domestiche sia quello già presente negli alimenti. Per insaporire i piatti, è possibile utilizzare aceto, limone, erbe aromatiche e spezie, come rosmarino, salvia, prezzemolo, basilico, origano, pepe, curcuma e paprika, che arricchiscono il sapore e apportano sostanze benefiche.

È importante educare fin dalla prima infanzia a un consumo moderato di sale, evitando di aggiungerlo agli alimenti o alle preparazioni dei più piccoli. Un bambino abituato a gusti meno salati svilupperà una maggiore sensibilità al sapore naturale degli alimenti, riducendo la preferenza per i cibi molto sapidi e favorendo abitudini più salutari anche in età adulta.

4.2 La giornata alimentare

La giornata alimentare si articola in tre pasti principali (colazione, pranzo e cena), con l'eventuale aggiunta di uno o due spuntini, preferibilmente a base di frutta.

Colazione: è il primo pasto della giornata e dovrebbe apportare circa il 20% dell'energia giornaliera. È importante consumarla a casa prima di iniziare le attività quotidiane, in quanto fornisce al corpo l'energia necessaria per iniziare la giornata. La colazione può essere dolce o salata, solitamente è composta da: una fonte di carboidrati complessi (pane o cereali preferibilmente integrali); proteine ad elevata qualità biologica, come latte, yogurt, ricotta e eventualmente anche una fonte di carboidrati semplici (come frutta fresca di stagione, miele o marmellata)

Pranzo: rappresenta il pasto principale e dovrebbe coprire circa il 40% delle calorie giornaliere. È composto da: una quota consistente di cereali e derivati (pasta, riso, orzo, farro o altri cereali); una fonte proteica (carne, pesce, uova, legumi, formaggi), eventualmente integrate in piatti unici come pasta al ragù, ai quattro formaggi oppure pasta e fagioli; un contorno di verdura di stagione (cruda o cotta) ed un'eventuale porzione di frutta fresca di stagione.

Cena: dovrebbe fornire circa il 30% delle calorie giornaliere e seguire principi simili al pranzo. Deve, quindi, comprendere: una quota di cereali, derivati o tuberi, anche in forma di minestra; una fonte proteica di origine vegetale o animale; un contorno di verdura ed eventuale frutta fresca di stagione.

Il condimento di eccellenza, in entrambi i pasti, è l'olio extra vergine di oliva.

Spuntini: il restante 10% delle calorie può essere destinato a uno o due spuntini. Gli spuntini non devono essere troppo dolci, salati o calorici, per non ridurre l'appetito nei pasti principali. L'ideale è scegliere: frutta fresca di stagione, yogurt o frutta secca in quantità moderate.



Fonte: Noli e Donghi, 2013

Figura 1 Esempio di piatto bilanciato composto con il metodo del "piatto piano diviso come un quadrante dell'orologio" (Crea, 2018)

4.3 Menù tipo, frequenze e grammature

Il seguente **menù settimanale** rappresenta un esempio pratico di pianificazione utile a valorizzare la varietà degli alimenti e l'alternanza equilibrata tra i diversi gruppi alimentari. Lo schema ha valore orientativo e può essere adattato alle esigenze delle persone e delle organizzazioni: nell'arco della giornata o della settimana i diversi piatti possono essere scambiati secondo necessità.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
COLAZIONE						
Latte Cereali Miele	Latte Pane tostato Marmellata	Yogurt Cereali Frutta	Yogurt Pane Marmellata	Latte Cereali Frutta	Ricotta Pane tostato Miele	Yogurt Cereali Frutta
PRANZO						
Pasta Carne Verdura di stagione Pane Frutta di stagione	Riso Legumi Verdura di stagione Pane Frutta di stagione	Farro Uova Verdura di stagione Pane Frutta di stagione	Gnocchi/ Ravioli/ Crepes/ Pesce Verdura di stagione Pane Frutta di stagione	Riso Carne Verdura di stagione Pane Frutta di stagione	Orzo Legumi Verdura di stagione Pane Frutta 1di stagione	Pasta Pesce Verdura di stagione Pane Frutta di stagione
CENA						
Liquido con couscous Pesce Verdura di stagione Pane Frutta di stagione	Liquido con farro Formaggio Verdura di stagione Pane Frutta di stagione	Patate Carne Verdura di stagione Pane Frutta di stagione	Liquido con orzo Legumi Verdura di stagione Pane Frutta di stagione	Liquido con semolino Formaggio Verdura di stagione Pane Frutta di stagione	Liquido con riso Uova Verdura di stagione Pane Frutta di stagione	Patate Carne Verdura di stagione Pane Frutta di stagione
SPUNTINI						
Frutta di stagione Frutta secca	Frutta di stagione Yogurt	Frutta di stagione Cracker	Frutta di stagione Frutta secca	Frutta di stagione Pane	Frutta di stagione Yogurt	Frutta di stagione Pane

Il menù tipo prevede, complessivamente, 7 pranzi e 7 cene (per un totale di 14 pasti), oltre alla prima colazione quotidiana. Idealmente, ciascun pasto dovrebbe prevedere:

- un primo piatto + un secondo piatto + un contorno;
oppure
- un piatto unico + un contorno.

I **primi piatti** svolgono un ruolo centrale nella dieta mediterranea e dovrebbero essere proposti in modo vario, alternando proposte asciutte e liquide. A titolo esemplificativo, si riportano le frequenze consigliate:

Scelta settimanale dei primi piatti	Volte/settimana
Pasta asciutta	2-3
Cereali in chicco asciutti (riso, orzo, farro, miglio, sorgo...)	2-3
Pasta ripiena/gnocchi/ravioli/crêpes/pasta all'uovo	1-2
Minestra di verdure (passato, crema, zuppa...)	2-3
Minestra di legumi (passato, crema, zuppa...)	2-3
Brodo con pastina, pasta all'uovo	1-2

Le preparazioni asciutte, come pasta e cereali in chicco, possono essere condite con sughi vegetali semplici (passata di pomodoro, pesto fresco) o con verdure.

Le paste ripiene, gli gnocchi, le lasagne e i ravioli, possono costituire un piatto unico se abbinate a una fonte proteica animale o vegetale, come ragù di carne o di lenticchie.

Le minestre di verdure e di legumi possono essere invece integrate con pastina o cereali.

Inoltre, per favorire una migliore digeribilità, è consigliabile alternare la consistenza dei primi piatti, **ad** esempio con piatti asciutti a pranzo e preparazioni più liquide o brodose a cena.

Per quanto riguarda i **secondi piatti**, è opportuno alternare nell'arco della settimana le diverse tipologie alimentari, rispettando le frequenze suggerite dalle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana:

Scelta settimanale dei secondi piatti	Volte/settimana
Legumi	Almeno 3 volte
Carne bianca	2
Carne rossa	1
Pesce	3
Uova	2
Formaggi	3

Per garantire un adeguato apporto nutrizionale, è importante evitare di consumare, nella stessa giornata, due secondi piatti della stessa tipologia (ad esempio carne sia pranzo sia a cena, oppure formaggio in entrambi i pasti).

I secondi piatti possono essere serviti singolarmente oppure combinati con cereali e derivati, così da ottenere piatti unici completi ed equilibrati.

A **completamento della giornata alimentare**, è consigliato includere quotidianamente le seguenti porzioni:

- Frutta: 2-3 porzioni al giorno
- Verdura: 2-3 porzioni al giorno
- Latte e yogurt: 1-2 porzioni

In particolare, la verdura dovrebbe essere presente a ogni pasto, preferibilmente di stagione, da utilizzare sia come contorno sia come ingrediente di altre preparazioni, così da valorizzarne gusto, colore e versatilità.

Per elaborare un menù settimanale realmente equilibrato, è necessario considerare anche le **grammature degli alimenti**, definite in base alla fascia d'età e indicate dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana).

La popolazione è stata suddivisa in otto fasce d'età, di cui sei relative ai minori, per tener conto dei differenti fabbisogni nutrizionali delle diverse fasi di crescita. Per ciascuna fascia sono state definite le **porzioni standard** dei principali alimenti, che rappresentano il riferimento per la pianificazione dei pasti quotidiani e settimanali. Le grammature riportate sono tratte dal documento nazionale Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN, 2024).

Alcuni alimenti, come salumi, prodotti in scatola o preparazioni ad alto contenuto di sale e grassi, non prevedono porzioni di riferimento per i minori, in quanto non raccomandati nell'alimentazione infantile.

GRUPPO DI ALIMENTI	TIPOLOGIA DI A L I M E N T I	Età 1 anno	Età 2-3 anni	Età 4-6 anni	Età 7-10 anni	Età 11-14 anni	Età 15-17 anni
		grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Latte e derivati	Latte	150ml	200ml	200ml	200ml	200ml	200ml
	Yogurt e altri latti fermentati	60	60	125	125	125	125
	Formaggio freschi (<25% di grassi)	25	30	40	70	100	100
	Altri formaggi (>25% di grassi)	15	20	30	50	50	50
Carne, pesce e uova	Carne rossa fresca/surgelata	25	35	45	80	100	100
	Carne bianca fresca/surgelata	25	35	45	80	100	100
	Pesce, molluschi, crostacei freschi o surgelati	30	50	60	80	150	150
	Uova	25	50	50	50	50	50
Legumi	Legumi freschi o in scatola	30	45	60	90	120	150
	Legumi secchi	10	15	20	30	40	50
Cereali, derivati e tuberi	Pasta, riso, mais, orzo, quinoa, farine ecc.*	25	40	50	70	100	100
	Pane	15	20	40	50	50	50
	Pizza tipo margherita	80	80	150	200	350	350
	Sostituti del pane: cracker, grissini, taralli, gallette, ecc.	10*****	20	30	40	40	50
	Prodotti da forno dolci: biscotti, cornetti, brioche, ecc.	10*****	20	30	40	40	50
	Cereali per colazione e fette biscottate	10	20	30	40	40	50
	Patate e altri tuberi	70	100	100	150	200	200
Verdure e ortaggi	Insalate a foglia	15	20	40	50	50	80
	Verdura e ortaggi	70	80	120	150	200	200
Frutta	Frutta fresca	40	70	80	100	120	150
Frutta secca e semi oleosi	Noci, nocciole, pistacchi, mandorle ecc.	0	0	20	30	30	30
Grassi da condimento	Oli (extra vergine d'oliva, di semi, di mais...)	10ml	10ml	10ml	10ml	10ml	10ml
	Burro	10	10	10	10	10	10
Dolciumi	Zucchero/miele	0	2,5	2,5	2,5	5	5
	Marmellata	10	15	15	25	30	30
	Torte	20	30	30	50	100	100
	Budini/sorbetti	40	80	100	100	125	125
	Cioccolata, cioccolatini, creme spalmabili	10	10	10	25	30	30

* la porzione si riduce a metà quando viene aggiunta ad un primo piatto liquido; *****si consiglia il consumo saltuario e se possibile la preparazione domestica fatta in casa.

GRUPPO DI ALIMENTI	TIPOLOGIA DI ALIMENTI	Età 18-59	Età >60 anni
		grammi	grammi
Latte e derivati	Latte	200ml	125ml
	Yogurt e altri latti fermentati	125	125
	Formaggio freschi (<25% di grassi)	100	100
	Altri formaggi (>25% di grassi)	50	50
Carne, pesce e uova	Carne rossa fresca/surgelata	100	100
	Carne bianca fresca/surgelata	100	100
	Altre carni e frattaglie	100	100
	Salumi	50	50
	Carne in gelatina	70	70
	Pesce, molluschi, crostacei freschi o surgelati	150	150
	Pesce, molluschi, crostacei conservati	50**	50**
	Uova	50	50
Legumi	Legumi freschi o in scatola	150	150
	Legumi secchi	50	50
Cereali, derivati e tuberi	Pasta, riso, mais, orzo, quinoa, farine ecc.	100*	80*
	Pane	50	50
	Pizza tipo margherita	350	200
	Sostituti del pane: cracker, grissini, taralli, gallette, ecc.	30	30
	Prodotti da forno dolci: biscotti, cornetti, brioche, ecc.	30	30
	Cereali per colazione e fette biscottate	30	30
	Patate e altri tuberi	200	200
Verdure e ortaggi	Insalate a foglia	80	80
	Verdura e ortaggi	200	200
Frutta	Frutta fresca	150	150
	Frutta essiccata, disidratata		
Frutta secca e semi oleosi	Noci, nocciole, pistacchi, mandorle ecc.	30	30
Grassi da condimento	Oli (extra vergine d'oliva, di semi, di mais...)	10ml	10ml
	Burro	10	10
Condimenti e sugh	Pesto (alla genovese, alla trapanese)	40***	40***
	Sughi pronti (arrabbiata, ragù ecc.)	90****	90****
Dolciumi	Zucchero/miele	5	5
	Marmellata	10	10
	Torte e gelati	70	70
	Budini/sorbetti	100	100
	Cioccolata, cioccolatini, creme spalmabili	10	10

* la porzione si riduce a metà quando viene aggiunta ad un primo piatto liquido; ** 50 g sgocciolato che corrispondono ad 1 scatoletta da circa 85g; *** 2 cucchiaini; **** 4 cucchiaini.

4.4 Indicazioni sulla cottura degli alimenti

La cottura degli alimenti rappresenta un passaggio fondamentale per la sicurezza, la digeribilità e il valore nutrizionale dei pasti. Durante la cottura, infatti, gli alimenti subiscono modificazioni sia igieniche che nutrizionali, influenzate dal metodo di cottura, dalla temperatura, dalla durata e dal tipo di grasso utilizzato. Alcune di queste modifiche sono positive, mentre altre possono ridurre la disponibilità di nutrienti o favorire la formazione di sostanze indesiderate.

Tra i benefici della cottura ci sono la riduzione della carica microbica e di eventuali tossine, l'inattivazione di sostanze che ostacolano l'assorbimento dei nutrienti, una migliore digeribilità e una maggiore disponibilità di alcuni micronutrienti. Tra gli aspetti meno favorevoli vi sono, invece, la perdita di alcune vitamine e sali minerali, la riduzione di alcuni aminoacidi essenziali e la possibile formazione di composti ossidati e/o nocivi (come acrilamide o sostanze derivate da bruciature o cotture eccessive, ad esempio benzopireni).

Per conservare al meglio i nutrienti, è consigliabile adottare metodi di cottura “dolci”, che limitano le alte temperature e i tempi prolungati di esposizione al calore:

1. **Cottura a pressione:** riduce i tempi di cottura, preservando vitamine e minerali;
2. **Cottura a vapore:** mantiene in gran parte le proprietà nutrizionali, ideale per verdure, pesce e carni bianche;
3. **Lessatura:** utile per verdure e legumi; in questo caso molti nutrienti possono passare nell'acqua di cottura, che può essere riutilizzata per minestre o brodi;
4. **Cottura al forno:** consente di sviluppare aromi e cuocere senza aggiungere grassi; per evitare l'eccessiva disidratazione e la formazione di sostanze nocive indesiderate, è consigliabile bagnare gli alimenti con brodo, acqua o latte, oppure utilizzare la cottura al cartoccio;
5. **Cottura in padella o al tegame:** preferire piccole quantità di acqua o olio, mescolare spesso e mantenere le temperature moderate per evitare la perdita di nutrienti e/o eventuali bruciature.

Andrebbero invece limitate:

6. **Cottura alla griglia:** pur non richiedendo grassi aggiunti, può generare parti carbonizzate contenenti sostanze nocive; è quindi opportuno evitare di bruciare o annerire la superficie degli alimenti;
7. **Frittura:** da limitare, poiché aumenta l'apporto calorico e può ridurre il contenuto di nutrienti, soprattutto nei prodotti pre-fritti. Se utilizzata, impiegare oli stabili al calore (olio extravergine di oliva o di arachide), non superare i 180°C, far sì che l'alimento sia in pezzi piccoli e sempre immerso nell'olio bollente. Sostituire l'olio se appare scuro o viscoso e aggiungere sale e spezie solo dopo la cottura.

In generale, per mantenere il massimo valore nutrizionale dei pasti è consigliabile preferire temperature moderate e tempi di cottura brevi; non tagliare eccessivamente le verdure per limitare la dispersione di micronutrienti; utilizzare poca acqua nelle lessature; impiegare oli vegetali in quantità controllata, privilegiando l'olio extravergine di oliva per la sua stabilità alle alte temperature e il contenuto di grassi benefici.

4.5 L'importanza di leggere le etichette alimentari

Promuovere una sana alimentazione significa fornire a donatori, operatori e consumatori strumenti pratici per compiere scelte consapevoli. La lettura dell'etichetta è uno strumento semplice ma fondamentale per conoscere la composizione degli alimenti, verificare la presenza di allergeni e valutare la qualità nutrizionale dei prodotti scelti, acquistati o donati.

Le etichette alimentari, regolamentate dal Regolamento EU 1169/2011, rappresentano un elemento di trasparenza e tutela del consumatore. Il prodotto alimentare deve riportare informazioni chiare e leggibili riguardanti:

1. Denominazione del prodotto: nome con cui il prodotto viene commercializzato;
2. Elenco degli ingredienti: tutte le sostanze, compresi gli additivi, in ordine di peso decrescente;
3. Allergeni: qualsiasi ingrediente o coadiuvante che possa provocare allergie o intolleranze;
4. Quantità netta e quantità di taluni ingredienti o categorie di ingredienti;
5. Termine minimo di conservazione (TMC) o data di scadenza;
6. Condizioni di conservazione e/o d'uso;
7. Nome o ragione sociale dell'operatore del settore alimentare;
8. Paese d'origine o luogo di provenienza;
9. Eventuali istruzioni per l'uso;
10. Dichiarazione nutrizionale: valore energetico, quantità di grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale; eventualmente integrata da fibre, amido, etc.;
11. Titolo alcolimetrico volumico effettivo per bevande che contengono più di 1,2% di alcol.

Conoscere ed interpretare queste informazioni consente di scegliere alimenti più nutrienti ed equilibrati, evitare prodotti contenenti allergeni o ingredienti non compatibili con le esigenze di specifici gruppi di popolazione e conservare e utilizzare il prodotto nel modo più appropriato.

Per orientarsi nella lettura delle etichette è utile seguire alcuni consigli pratici di tipo nutrizionale:

- **Preferire alimenti con lista di ingredienti breve:** più è lunga la lista degli ingredienti, più è probabile che l'alimento sia stato processato;

- **Prestare attenzione agli olii vegetali di bassa qualità:** come olio di palma, di colza e simili apportano grassi saturi e sono nutrizionalmente meno validi;
- **Controllare grassi saturi e idrogenati:** spesso presenti in snack confezionati e prodotti di origine animale;
- **Prestare attenzione agli zuccheri e ai dolcificanti aggiunti:** si distinguono zuccheri naturalmente presenti negli alimenti (es. fruttosio della frutta, lattosio del latte), zuccheri ottenuti per frazionamento o raffinazione (es. zucchero bianco, zucchero di canna, sciroppo di glucosio o di fruttosio, maltosio, destrine, maltodestrine) e dolcificanti di sintesi (es. aspartame, saccarina, sucralosio);
- **Controllare la presenza di aromi artificiali:** possono mascherare la scarsa qualità degli ingredienti;
- **Controllare il contenuto di sale e di sodio:** il sale (cloruro di sodio) rappresenta una delle principali fonti di sodio nella dieta, ma il sodio può essere presente anche in altri ingredienti e additivi (es. fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio).

	SODIO (Na)	SALE (Sodio x 2,5)
ALTO 	Superiore a 0,4-0,5 g /100 g	Superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	Tra 0,12 e 0,4-0,5 g /100 g	Tra 0,3 e 1-1,2 g /100 g
BASSO	Inferiore a 0,12 g/100 g	Inferiore a 0,3 g/100 g

Tabella 1 contenuto di sodio e di sale indicato sulle etichette degli alimenti (ULSS 9 Scaligera – SIAN, 2022. Consumo di sale – Il sale nelle etichette)

5. GRUPPI ALIMENTARI RACCOMANDATI PER LE DONAZIONI E GLI ACQUISTI

Donare cibo non significa soltanto offrire alimenti, ma promuovere una corretta alimentazione che favorisca la salute e il benessere delle persone.

In generale, si raccomanda di favorire la donazione di alimenti freschi (laddove sia possibile garantirne la corretta gestione), o minimamente trasformati, e di promuovere la preparazione dei piatti in casa a partire dagli ingredienti di base.

Al contrario, è opportuno limitare la donazione di alimenti ultra processati, spesso caratterizzati da un basso valore nutrizionale e da un elevato contenuto di grassi, zuccheri e/o sale.

Nelle tabelle seguenti sono riportate, per ciascun gruppo alimentare, indicazioni sugli alimenti da favorire, da utilizzare all'occorrenza (in caso di difficoltà nella gestione o in assenza delle prime scelte) e, infine, da limitare o evitare, in quanto meno coerenti con i principi di una sana alimentazione, al fine di orientare le scelte di donazione e di acquisto.

Le tabelle costituiscono uno strumento operativo di sintesi e sono state elaborate integrando le indicazioni presenti nei principali documenti di riferimento in ambito nutrizionale con le conoscenze e l'esperienza maturate dal gruppo di lavoro che ha contribuito alla redazione del presente manuale. Esse non rappresentano una trasposizione letterale di singole fonti, ma una rielaborazione coerente finalizzata all'applicazione pratica delle raccomandazioni nutrizionali nel contesto delle donazioni alimentari.

Al fine di fornire uno strumento completo e facilmente utilizzabile, sono stati considerati tutti i gruppi alimentari trattati nei capitoli precedenti, inclusi quelli relativi a alimenti voluttuari e non necessari in una dieta equilibrata. Tali prodotti, pur non apportando nutrienti essenziali e potendo risultare sfavorevoli per la salute a causa del loro contenuto di zuccheri, sale e grassi, sono frequentemente presenti nelle organizzazioni caritative. Per questo motivo sono stati inclusi nelle tabelle, al fine di consentirne una rapida classificazione e fornire indicazioni pratiche per un consumo consapevole e limitato.

LATTE, DERIVATI E SOSTITUTI		
Esempi di prodotti	Indicazioni generali	Indicazioni per acquisti e donazioni
- Latte - Yogurt - Kefir - Formaggi freschi - Formaggi semi stagionati e stagionati - Bevande vegetali (soia, mandorla, avena ecc.)	Fonte di proteine, calcio e vitamine (tra cui vitamina D)	✓ Da favorire: - Latte fresco pastorizzato; - Latte “più giorni”; - Yogurt bianco al naturale o alla frutta senza zuccheri aggiunti; - Kefir bianco al naturale; - Bevande vegetali senza oli e zuccheri aggiunti, preferibilmente fortificate con calcio; - Formaggi freschi (composti da latte, sale e caglio, senza altri ingredienti); - Formaggi semi stagionati e stagionati (composti da latte, sale e caglio, senza altri ingredienti). ⚠ Da usare all'occorrenza (in assenza delle scelte precedenti): - Yogurt o kefir aromatizzati o zuccherati; - Latte UHT o a lunga conservazione (contenuto nutrizionale ridotto rispetto al fresco). ✗ Preferibilmente da evitare/limitare: - Bevande vegetali con aggiunta di zuccheri, oli vegetali, addensanti/emulsionanti e esaltatori di sapore; - Formaggi fusi e spalmabili (contenenti Sali di fusione).

🍖 CARNE, PESCE, UOVA		
Esempi di prodotti	Ruolo nutrizionale	Note per gli acquisti e le donazioni
- Carne bianca fresca o surgelata: pollo, tacchino, coniglio - Carne rossa fresca o surgelata: bovina, ovina, suina, equina - Carne in scatola/gelatina - Salumi (prosciutto cotto, speck, bresaola, etc.) - Cotechino - Pesce e molluschi: fresco o surgelato - Pesce in scatola o sottovetro (tonno, sgombero, alici, ecc.) - Uova	Fonti di proteine di elevata qualità, ferro, zinco, vitamina B12.	✓ Da favorire: - Carne bianca fresca o, in alternativa, surgelata; - Carne rossa magra fresca o surgelata; - Pesce fresco o surgelato; - Uova intere. ⚠ Da usare all'occorrenza (in assenza delle scelte precedenti): - Pesce in scatola o sottovetro al naturale o in olio (es. tonno, sgombero, alici); - Affettati magri (es. bresaola, prosciutto cotto o crudo sgrassato); ✗ Preferibilmente da evitare/limitare: - Salumi molto grassi (wurstel, salame, mortadella); - Cotechino; - Preparati di carne panati o fritti (cotolette, spinacine, ecc.) per l'elevato contenuto di grassi saturi e sale; - Carne in scatola/gelatina perché contenente esaltatori di sapidità (glutammato) e conservanti (sodio nitrito).

LEGUMI		
Esempi di prodotti	Ruolo nutrizionale	Note per gli acquisti e le donazioni
- Legumi freschi - Legumi secchi - Legumi surgelati - Legumi sottovetro - Legumi in scatola - Piatti pronti a base di legumi già conditi in salse o condimenti grassi (es. creme di legumi, hummus, burger vegetali)	Fonte di proteine di media qualità, carboidrati complessi, fibra, vitamine e minerali (tra cui ferro).	✓ Da favorire: - Legumi freschi; - Legumi secchi; - Legumi surgelati; - Legumi sotto forma di farine o paste (es. farina di ceci, pasta di lenticchie ecc.). ⚠ Da usare all'occorrenza (in assenza delle scelte precedenti): - Legumi sottovetro o in scatola senza zuccheri aggiunti, aromi e additivi; - Passate/zuppe/minestrone senza l'aggiunta di zucchero o sciroppi, grassi (es. palma) e additivi. ✗ Preferibilmente da evitare/limitare: - Legumi in scatola con zuccheri aggiunti, aromi e additivi; - Piatti pronti di legumi già conditi in salse o condimenti grassi (es. creme di legumi, hummus, burger vegetali...). Valutare attentamente la composizione in etichetta.

🌾 CEREALI, DERIVATI E TUBERI		
Esempi di prodotti	Ruolo nutrizionale	Note per gli acquisti e le donazioni
- Pasta, couscous, riso, mais, farro, orzo, quinoa... - Farine - Pane - Sostituti del pane (cracker, taralli, friselle, gallette, ecc.) - Mais in scatola - Fette biscottate e cereali per la prima colazione - Prodotti da forno dolci (biscotti, merendine, ecc.) - Patate	Principali fonti di energia, carboidrati complessi e fibre.	✓ Da favorire: - Cereali (pasta, riso, mais, farro, orzo, ecc.) preferibilmente integrali; - Pane fresco, preferibilmente integrale, di segale o multocereale; - Farine, preferibilmente integrali o di tipo 0/1/2 (es. mais, di riso, di farro); - Patate; - Cereali da prima colazione non zuccherati (es. fiocchi di mais, avena ecc.). ⚠ Da usare all'occorrenza (<i>in assenza delle scelte precedenti</i>): - Mais in scatola; - Sostituti del pane (cracker, grissini, friselle, piadine...); - Fette biscottate e cereali da prima colazione; - Biscotti secchi. ✗ Preferibilmente da evitare/limitare: - Prodotti da forno industriali con oli e grassi vegetali (palma, colza), sciroppi di glucosio, additivi e aromi.

🍅 VERDURE E ORTAGGI		
Esempi di prodotti	Ruolo nutrizionale	Note per gli acquisti e le donazioni
Insalate a foglia (insalate, radicchi, spinaci, valeriana, bietola, ecc.) Verdure e ortaggi (carote, cipolle, pomodori, broccoli, melanzane, zucchine, ecc.) Verdure surgelate singole o minestrone surgelati Verdure in scatola Verdure e ortaggi sott'olio Passate e minestrone già pronti Piatti pronti con verdure	Fonte di fibre, vitamine, minerali ed antiossidanti. Da fornire in grandi quantità e favorire la varietà.	✓ Da favorire: - Verdura fresca di stagione (intera o già lavata/pronta all'uso); - Verdura surgelata o minestrone surgelati (senza condimenti o salse aggiunte). ⚠ Da usare all'occorrenza (in assenza delle scelte precedenti): - Verdure già pronte di 5° gamma (condite con olio extra vergine di oliva); - Passate/zuppe/minestrone senza l'aggiunta di zucchero o sciroppi, e senza grassi aggiunti (es. palma). ✗ Preferibilmente da evitare/limitare: - Verdure già pronte di 5° gamma, anche surgelate, (condite con oli diversi da olio extra vergine di oliva e/o con aggiunta di altri ingredienti, es. panna, pancetta, formaggio ecc.); - Verdure e ortaggi sott'olio; - Passate/zuppe/minestrone con l'aggiunta di zucchero o sciroppi, e con grassi aggiunti (es. palma).

🍏 FRUTTA		
Esempi di prodotti	Ruolo nutrizionale	Note per gli acquisti e le donazioni
- Frutta fresca (mele, pere, arance, banane, fragole...) - Frutta secca disidratata (datteri, fichi secchi, albicocche, uvetta...) - Frutta conservata al naturale - Frutta sciroppata - Frutta candita - Frutta surgelata (es. frutti di bosco) - Purea di frutta	Fonte di fibre, vitamine, minerali ed antiossidanti.	✓ Da favorire: - Frutta fresca (intera o già lavata e tagliata “ready to eat”). ⚠ Da usare all'occorrenza (in assenza delle scelte precedenti): - Frutta conservata al naturale (senza zuccheri aggiunti); - Frutta sciroppata (da scolare bene prima del consumo); - Frutta surgelata (senza zuccheri aggiunti né aromi, condimenti o salse); - Purea di frutta senza zuccheri aggiunti; - Preparazioni >60% di frutta. ✗ Preferibilmente da evitare/limitare: - Frutta secca disidratata; - Frutta candita.

FRUTTA SECCA A GUSCIO E SEMI OLEOSI		
Esempi di prodotti	Ruolo nutrizionale	Note per gli acquisti e le donazioni
- Frutta secca a guscio (noci, nocciole, mandorle, anacardi, pistacchi ecc.) - Semi oleosi (di lino, di sesamo, di girasole, di zucca, di chia...) - Arachidi - Creme di frutta secca	Fonti di energia, proteine, fibre, grassi (omega 3 e omega 6), vitamine e minerali.	✓ Da favorire: - Frutta secca semplice non salata, non zuccherata e non tostata; - Semi oleosi semplici non salati e non tostati, con preferenza per lino, sesamo, zucca preferibilmente di provenienza italiana; - Creme 100% di frutta secca, senza zuccheri o oli aggiunti. ⚠ Da usare all'occorrenza (in assenza delle scelte precedenti): - Barrette di frutta secca senza oli vegetali aggiunti (tipo palma, cocco, colza, ecc.), zuccheri e sciroppi, aromi e additivi; ✗ Preferibilmente da evitare/limitare: - Barrette di frutta secca con oli vegetali aggiunti (tipo palma, cocco, colza, ecc.), zuccheri e sciroppi, aromi e additivi.

GRASSI DI CONDIMENTO		
Esempi di prodotti	Ruolo nutrizionale	Note per gli acquisti e le donazioni
- Olio extravergine di oliva - Oli di semi - Burro, strutto, lardo - Margarine - Grassi idrogenati industriali	Fonte di acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili (specialmente vitamina E)	✓ Da favorire: - Olio extra vergine di oliva. ⚠ Da usare all'occorrenza (in assenza delle scelte precedenti): - Oli di semi monoseme; - Burro. ✗ Da evitare: - Olio di semi vari; - Margarine industriali.

CONDIMENTI, SUGHI e INSAPORITORI		
Esempi di prodotti	Ruolo nutrizionale	Note per gli acquisti e le donazioni
- Pesto (alla genovese, alla trapanese) - Sughi pronti (arrabbiata, ragù ecc.) - Insaporitori (dadi, granulari) - Brodi pronti di carne o vegetali	Questi prodotti non sono necessari per fornire nutrienti, ma servono ad insaporire i piatti. Sughi pronti e pesti possono essere usati con moderazione e porzioni controllate. Si consiglia la preparazione fatta in casa per limitare sale, grassi e conservanti.	✓ Da favorire: - Ingredienti di base per la preparazione domestica di sughi (es. cipolla, pomodoro, basilico, ecc.); - Pesti freschi senza aromi, zuccheri aggiunti ed esaltatori di sapidità e grassi diversi dall'olio extra vergine di oliva; ⚠ Da usare all'occorrenza (in assenza delle scelte precedenti): - Pesto e sughi stabilizzati in scatola con formulazione semplice e priva di aromi, zuccheri aggiunti ed esaltatori di sapidità; - Insaporitori granulari vegetali senza glutammato e grassi aggiunti. ✗ Preferibilmente da evitare/limitare: - Sughi pronti con aromi, zuccheri aggiunti, esaltatori di sapidità e grassi di bassa qualità (oli diversi dall'olio di oliva); - Insaporitori con glutammato e grassi aggiunti (colza, palma...).

🍷 ACQUA E BEVANDE		
Esempi di prodotti	Ruolo nutrizionale	Note per gli acquisti e le donazioni
- Acqua in bottiglia - Succhi di frutta o verdura 100% - Bevande con zuccheri aggiunti (bibite gassate, succhi di frutta) - Bevande ZERO calorie - Caffè/orzo - Tè e infusi - Bevande alcoliche	L'acqua è il costituente principale del nostro organismo ed è essenziale per la vita. L'acqua di rubinetto è sicura e controllata.	✓ Da favorire: - Acqua di rubinetto; - Acqua in bottiglia (naturale o frizzante); - Caffè, orzo in polvere, (non zuccherati, senza aggiunte); - Tè e infusi non zuccherati. ⚠ Da usare all'occorrenza (<i>in assenza delle scelte precedenti</i>): - Succhi di frutta o verdura al 100%. ✗ Preferibilmente da evitare/limitare: - Bevande gassate e/o zuccherate (cola, aranciata, tè in bottiglia, energy drinks); - Succhi di frutta con zuccheri aggiunti; - Bevande istantanee con caffeina e zuccheri aggiunti; - Bevande ZERO calorie.

🍰 DOLCIUMI E SNACK SALATI		
Esempi di prodotti	Ruolo nutrizionale	Note per gli acquisti e le donazioni
- Zucchero, miele, caramelle - Marmellate e confetture - Torte e gelati - Cioccolato, cioccolatini, creme spalmabili - Dolcificanti - Snack salati (patatine, pop-corn, salatini)	Da consumare con moderazione e occasionalmente. La preparazione in casa a partire dagli ingredienti (farine, lieviti, zuccheri) è preferibile.	✓ Da favorire: - Miele; - Marmellate e confetture 100% frutta e senza zuccheri aggiunti; - Cioccolato fondente (>70% cacao). ⚠ Da usare all'occorrenza (in assenza delle scelte precedenti): - Marmellate e confetture con >60% frutta; - Torte artigianali preferibilmente senza farciture e aventi come primo ingrediente farina (senza oli, grassi idrogenati e senza additivi); - Zucchero (max 2 porzioni al giorno)*; - Dolcificanti a base di stevia. ✗ Preferibilmente da evitare/limitare: - Caramelle; - Marmellate e confetture con <60% frutta; - Torte e biscotti industriali (con oli, grassi idrogenati additivi e zucchero come primo ingrediente); - Cioccolate ripiene e ricche di grassi idrogenati; - Snack dolci industriali; - Snack salati (patatine, pop-corn, salatini); - Creme spalmabili con zuccheri e grassi idrogenati; - Dolcificanti.

*una porzione equivale a 5g, come da indicazioni LARN 2024 e CREA 2018.

6. CONCLUSIONI

Le presenti linee guida intendono promuovere un approccio consapevole e responsabile alla donazione e alla distribuzione degli alimenti nelle filiere solidali.

Le donazioni alimentari rappresentano uno strumento fondamentale per contrastare la povertà alimentare, ridurre gli sprechi, favorire l'economia circolare e rafforzare la motivazione etica e solidale delle persone coinvolte. Costituiscono, inoltre, un'opportunità per le imprese di ottimizzare la produzione, migliorare la propria immagine aziendale e ridurre l'impatto economico e ambientale legato ai rifiuti.

Tuttavia, donare cibo significa anche prendersi cura della salute e del benessere delle persone che lo ricevono. Le donazioni devono quindi essere effettuate con attenzione e responsabilità, garantendo alimenti non solo sicuri dal punto di vista igienico-sanitario, ma anche equilibrati, vari e adeguati alle diverse necessità nutrizionali dei beneficiari.

Per questo motivo, è fondamentale che le donazioni e gli acquisti destinati ai programmi di solidarietà alimentare si ispirino ai principi di varietà, equilibrio e sicurezza. Un'offerta ampia e diversificata, che includa alimenti freschi e poco trasformati laddove possibile, consente di rispondere ai bisogni nutrizionali e culturali di una popolazione eterogenea, favorendo al tempo stesso un'alimentazione completa e salutare. Le scelte alimentari dovrebbero pertanto:

- coprire in modo equilibrato tutti i gruppi nutrizionali;
- privilegiare prodotti di qualità, limitando quelli ultraprocessati;
- tenere conto di esigenze particolari (allergie, intolleranze, preferenze etiche o religiose, condizioni di salute);
- garantire la sicurezza igienico-sanitaria e la corretta gestione delle scorte.

Seguendo questi principi, le filiere solidali possono diventare un modello virtuoso di economia circolare che mette al centro la salute delle persone, unendo sostenibilità ambientale, inclusione sociale e promozione di corretti stili di vita. In questo modo, la solidarietà alimentare non è solo un gesto di generosità, ma anche un investimento collettivo in salute, dignità e futuro.

7. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI E SITOGRAFICI

Caritas Italiana e Fondazione Banco Alimentare ONLUS. *Manuale Per corrette prassi operative per le organizzazioni caritative; Secondo Articolo 8 del Regolamento (CE) 852/2004*. 2015.

Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA). *Linee guida per una sana alimentazione – dossier scientifico*. 2018.

Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA). *Linee guida per una sana alimentazione*. 2018.

Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA). Lo Feudo G. *Le etichette alimentari – Guida alla lettura*. Roma, 2016.

Commissione Europea. *Comunicazione della Commissione che fornisce orientamenti sulle donazioni alimentari* (2017/C 361/01). Bruxelles, 2017.

Commissione Europea. *Comunicazione della Commissione che fornisce orientamenti sui sistemi di gestione per la sicurezza alimentare per le attività di commercio al dettaglio concernenti alimenti, comprese le donazioni alimentari* (2020/C 199/01). Bruxelles, 2020.

Conferenza Unificata. *Linee di indirizzo per le mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali e di comunità*. GU n. 253, 30 ottobre 2018, cod. 18A06999.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). *Voluntary Code of Conduct for Food Loss and Waste Reduction*. Rome, 2020.

International Agency for Research on Cancer (IARC). *Red meat and processed meat* (IARC Monographs on the Identification of Carcinogenic Hazards to Humans, Vol. 114). World Health Organization, 2018.

Istituto Nazionale di Statistica (ISTAT). *Le statistiche dell'ISTAT sulla povertà. Anno 2024*. Statistiche Report, 14 ottobre 2025.

Legge n.155 del 25 giugno 2003, "Disciplina della distribuzione dei prodotti alimentari e fini di solidarietà sociale" (Legge del Buon Samaritano).

Legge n.166 del 19 agosto 2016, "Disposizioni concernenti la donazione e la distribuzione di prodotti alimentari e farmaceutici ai fini di solidarietà sociale e per la limitazione degli sprechi" (Legge Gadda).

Ministero della Salute. *Linee di indirizzo per la prevenzione e il contrasto del sovrappeso e dell'obesità*. Roma, 2019.

Monteiro CA, Cannon G, Lawrence M, Costa Louzada ML, Pereira Machado, P. *Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system*. Rome: FAO, 2019.

Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU). *Risoluzione adottata dall'Assemblea Generale il 25 settembre 2015, 70/1: Trasformare il nostro mondo; l'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile (A/70/L.1)*, 2015.

Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), Noncommunicable diseases, fact sheet, 2025.

Regolamento (CE) n. 178/2002 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 28 gennaio 2002, che stabilisce i principi e i requisiti generali della legislazione alimentare, istituisce l'Autorità europea per la sicurezza alimentare e fissa procedure nel campo della sicurezza alimentare. GU L 31 dell'1.2.2002, p. 1 e sue successive modifiche.

Regolamento (CE) n. 1333/2008 del Parlamento Europeo e del Consiglio, del 16 dicembre 2008, relativo agli additivi alimentari.

Regolamento (UE) 2019/649 della Commissione, del 24 aprile 2019, che modifica l'allegato III del regolamento (CE) n. 1925/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio per quanto riguarda gli acidi grassi trans diversi dagli acidi grassi trans naturalmente presenti nei grassi di origine animale.

Regolamento (UE) 1169/2011 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 25 ottobre 2011, relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, che modifica i regolamenti (CE) 1924/2006 e (CE) 1925/2006 e abroga varie direttive.

Società Italiana di Diabetologia (SID), Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI), Associazione Medici Diabetologi (AMD), Associazione Nazionale Dietisti (ANDID), Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), Società Italiana di Nutrizione Pediatrica (SINUPE), Società Italiana dell'Obesità (SIO). *Position Statement su Allergie, intolleranze alimentari e terapia nutrizionale dell'obesità e delle malattie metaboliche*. 2023.

Società Italiana Nutrizione Umana (SINU). *Diete vegetariane: documento SINU*. Roma, 2015.

Società Italiana Nutrizione Umana (SINU). *Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN)*. V Revisione. Milano: Biomedica, 2024.

ULSS 9 Regione Veneto. *Manuale di buone prassi operative per la gestione del recupero delle eccedenze alimentari*. 2022.

ULSS 9 Scaligera – Dipartimento di Prevenzione SIAN. *Consumo di sale – Il sale nelle etichette*. ULSS 9 Scaligera, 19 agosto 2022. Disponibili online: <https://sian.aulss9.veneto.it/Consumo-di-sale>

UOSD Allergie Alimentari, Azienda Ospedaliera Università di Padova. *Indicazioni dietetiche per una sana alimentazione del bambino e dell'adolescente*. 2023

8. ALLEGATI

8.1 Principali allergeni e alternative consigliate

Allergene	Esempi di prodotti	Alternativa consigliate
Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne: a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio (*); b) maltodestrine a base di grano (*); c) sciroppi di glucosio a base di orzo; d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.	Pane, pasta, farine, pizza, crackers, grissini, biscotti, torte, cereali per la colazione, birra ecc.	Prodotti senza glutine, riso, mais, quinoa, grano saraceno, miglio, tapioca, amaranto, sorgo, teff.
Crostacei e prodotti a base di crostacei	Gamberi, scampi, aragoste, granchi, mazzancolle, sughi e preparati a base di crostacei	
Uova e prodotti a base di uova	Pasta all'uovo, maionese, dolci (torte, biscotti), prodotti impanati, ecc.	Prodotti senza uova o vegani.
Pesce e prodotti a base di pesce, tranne: a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi; b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.	Pesce fresco o congelato, tonno in scatola, salmone affumicato, acciughe, sardine, bastoncini di pesce, sughi a base di pesce ecc.	Legumi, carne, uova, tofu, seitan, tempeh.
Arachidi e prodotti a base di arachidi	Snack, creme spalmabili, dolci, salse, olio di arachidi, olio di semi vari ecc.	Frutta a guscio e semi oleosi senza tracce di arachidi (se non vi sono altre allergie).
Soia e prodotti a base di soia, tranne: a) olio e grasso di soia raffinato (*); b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia; c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;	Tofu, tempeh, bevande di soia, salsa di soia, farine di soia, spaghetti di soia, prodotti vegetali (hamburger vegetali) ecc.	Altri legumi diversi (ceci, piselli, lenticchie, fagioli...); Bevande vegetali di avena, riso o mandorla;

d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.		
Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne: a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola; b) lattiolio.	Yogurt, formaggi, burro, panna, gelati, dolci, creme varie, besciamella ecc.	Bevande e yogurt vegetali (soia, avena, riso, mandorla), prodotti delattosati, formaggi a pasta dura o semidura.
Frutta a guscio, vale a dire: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi (Pistacia vera), noci macadamia o noci del Queensland, e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola	Crema spalmabili, torroni, torte, biscotti, sughi, snack ecc.	Semi oleosi (zucca, sesamo, chia).
Sedano e prodotti a base di sedano	Zuppe, brodi, dadi da cucina, salse, preparati per minestre, piatti pronti ecc.	Altri ortaggi aromatici (carote, aglio, cipolle, finocchi...)
Senape e prodotti a base di senape.	Salse, condimenti, mostarda ecc.	Ketchup, maionese vegetale, erbe e spezie
Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.	Pane, cracker e prodotti da forno, tahina (crema di sesamo), barrette, hummus, oli di sesamo ecc.	Semi alternativi (lino, zucca, chia).
Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO ₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.	Vino, birra, aceto, frutta secca trattata, conserve, prodotti sott'aceto, succhi di frutta, marmellate, bibite e succhi di frutta ecc.	Frutta fresca o essiccata senza solfiti, succhi naturali
Lupini e prodotti a base di lupini.	Farina di lupini, prodotti da forno, sostituti vegetali, snack a base di lupini ecc.	Altri legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli...)
Molluschi e prodotti a base di molluschi.	Cozze, vongole, ostriche, calamari, seppie, polpo, sughi e preparati a base di molluschi	Pesce, carne, uova, legumi, tofu, seitan, tempeh.