

GUIDA N. 1

SICUREZZA ALIMENTARE

CONOSCERE PER SCEGLIERE,
SCEGLIERE PER STAR BENE

Informazioni, consigli e buone pratiche
per consumatori consapevoli
e sicuri ogni giorno.

ALIMENTI SICURI
PER LA SALUTEPRODUZIONI
DI QUALITÀFILIERA TRASPARENTE
E CONTROLLATASCELTE CONSAPEVOLI
PER IL BENESSERE
DI TUTTIEccellenze
Agroalimentari
di Frosinone
e Latina

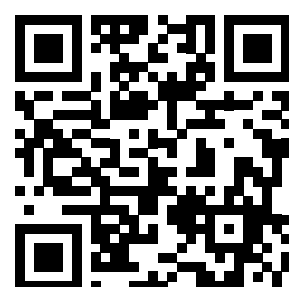
Con il patrocinio di:

REGIONE
LAZIO

In collaborazione con:

FONDAZIONE
DIETA
MEDITERRANEA

CENTRO ASSOCIATORI PRODUZIONI OLIVICOLE LATINA

Confagricoltura
Donna FrosinoneInquadra il QR Code
e scopri di più su
CODICI LAZIO

Introduzione

LA SICUREZZA ALIMENTARE INIZIA DALLA CONSAPEVOLEZZA

Mangiare è un gesto quotidiano, naturale, ma anche una responsabilità.

Ogni alimento che portiamo in tavola è il risultato di un lungo percorso che coinvolge produttori, trasformatori, distributori e consumatori. Conoscere le regole della sicurezza alimentare significa **proteggere la nostra salute**, quella dei nostri cari e **valorizzare le eccellenze del nostro territorio**.

Questa guida nasce per fornire informazioni chiare e pratiche, basate sulle indicazioni dei principali enti di riferimento, con consigli semplici da applicare ogni giorno.



“

CHE COS'È LA SICUREZZA ALIMENTARE?

È l'insieme delle misure e delle azioni necessarie per garantire che gli alimenti siano sicuri, salubri e adatti al consumo umano in ogni fase della filiera, dalla produzione alla tavola.



GLI OBIETTIVI DI QUESTA GUIDA



INFORMARE

Fornire conoscenze semplici e affidabili sulla sicurezza alimentare e sui rischi legati a una cattiva gestione degli alimenti.



PREVENIRE

Indicare comportamenti corretti e buone pratiche per prevenire rischi alimentari e malattie di origine alimentare.



VALORIZZARE

Promuovere le eccellenze agroalimentari di Frosinone e Latina, nel rispetto della qualità, della sicurezza e della sostenibilità.



RESPONSABILIZZARE

Rendere ogni consumatore più consapevole e protagonista di scelte alimentari sicure, responsabili e salutari.



LO SAPEVI CHE...

Oltre il **60%** delle malattie di origine alimentare potrebbe essere evitato adottando semplici regole di igiene, conservazione e cottura degli alimenti?

Fonte: Ministero della Salute – Rapporto annuale 2023



Insieme per la salute
dei nostri territori.



Informati, scegli, controlla: la tua salute è nelle tue mani!



In collaborazione con:



Con il patrocinio di:



**REGIONE
LAZIO**

Come leggere le etichette degli alimenti

Leggere l'etichetta è il primo passo
per fare scelte sicure e consapevoli.

L'etichetta fornisce informazioni importanti
sull'alimento che stiamo acquistando:
composizione, valori nutrizionali, origine,
modalità di conservazione e data di scadenza.
Impariamo a riconoscere gli elementi
essenziali per una scelta informata.



ESEMPIO DI ETICHETTA: PASSO DOPO PASSO

PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO 100% ITALIANO

Ingredienti: semola di grano duro, acqua.

Può contenere tracce di soia.



Prodotto e confezionato da:
Pastificio del Sole S.r.l.
Via del Grano, 25
04010 Latina (LT) - Italia

500 g e

Da consumarsi
preferibilmente entro il:
15/05/2026

Lotto: 24052A

VALORI NUTRIZIONALI MEDI per 100 g di prodotto

Energia	1504 kJ / 354 kcal
Grassi	1,5 g
di cui acidi grassi saturi	0,3 g
Carboidrati	70 g
di cui zuccheri	3,0 g
Fibre	3,1 g
Proteine	12 g
Sale	0,01 g

Conservare in luogo fresco
e asciutto.



ORIGINE DEL GRANO:
ITALIA



- 1 Denominazione dell'alimento**
Indica il nome esatto del prodotto.
- 2 Elenco ingredienti**
In ordine decrescente di quantità.
- 3 Allergeni**
Evidenziati per legge (es. grassetto).
- 4 Nome o ragione sociale e indirizzo dell'operatore del settore alimentare**
Chi produce o confeziona il prodotto.
- 5 Quantità netta**
Peso o volume del prodotto.
- 6 Data di scadenza o TMC (termine minimo di conservazione).**
- 7 Lotto di produzione**
Serve per la tracciabilità del prodotto.
- 8 Tabella nutrizionale**
Informa sui valori energetici e nutrizionali.
- 9 Modalità di conservazione**
Indica come conservare correttamente il prodotto.
- 10 Origine o provenienza**
Indica il paese d'origine della materia prima principale.
- 11 Codice a barre**
Serve per la gestione logistica e la tracciabilità.

LA TABELLA NUTRIZIONALE: COSA CI DICE?

Confronta i valori
per 100 g o 100 ml
di prodotto.

Presta attenzione a:

- ✓ Energia (kcal/kJ)
- ✓ Grassi e grassi saturi
- ✓ Zuccheri
- ✓ Sale
- ✓ Fibre
- ✓ Proteine

Assunzioni di riferimento
per un adulto medio (8.400 kJ / 2.000 kcal)

Grassi di cui saturi	70 g 20 g
Carboidrati di cui zuccheri	260 g 90 g
Proteine	50 g
Sale	6 g

Fonte: Reg. UE n. 1169/2011 - Informazioni sugli alimenti ai consumatori



ATTENZIONE A...



Porzioni di riferimento

Alcuni valori sono indicati per porzione:
controlla sempre la quantità indicata.



Claim e diciture

"Light", "ricco di fibre", "senza zuccheri aggiunti":
leggi sempre l'intera etichetta.



Ingredienti nascosti

Zuccheri (sciroppo di glucosio, destrosio), sale (glutammato monosodico), grassi (oli vegetali idrogenati).

5 CONSIGLI PRATICI PER LEGGERE LE ETICHETTE



1 Confronta prima di scegliere

Non fermarti alla
prima opzione: confronta
ingredienti e valori
nutrizionali.



2 Punta su ingredienti semplici e naturali

Meno ingredienti
ci sono, più il prodotto
è generalmente
naturale.



3 Riduci sale, zuccheri e grassi saturi

Scegli alimenti con
valori più bassi per
questi nutrienti.



4 Controlla sempre le date

Rispetta la data di
scadenza e il TMC
per qualità e sicurezza.



5 Scegli prodotti del nostro territorio

Sostieni le eccellenze
agroalimentari di
Frosinone e Latina.



LO SAPEVI CHE...

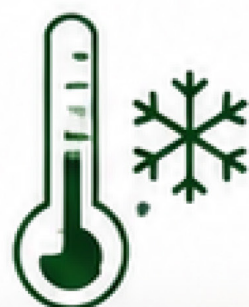
Le etichette alimentari
sono regolate a livello europeo
(Reg. UE 1169/2011) per
garantire informazioni chiare,
trasparenti e comparabili
in tutta l'Unione Europea?



Conservazione degli alimenti

Conservare correttamente gli alimenti è fondamentale per mantenerli sicuri e ridurre gli sprechi.

Ogni alimento ha le sue caratteristiche e necessita di condizioni di conservazione specifiche. Segui le indicazioni per mantenere intatte qualità, gusto e proprietà nutrizionali più a lungo.



IN FRIGORIFERO (0 - 4 °C)

Il frigorifero rallenta la crescita dei batteri. Disponi gli alimenti nei ripiani corretti.



RIPIANO SUPERIORE

Yogurt, formaggi freschi, latte, salumi aperti.



RIPIANO CENTRALE

Alimenti già cotti, piatti pronti, avanzi.



RIPIANO INFERIORE

Carne e pesce crudi in contenitori chiusi.



CASSETTO VERDURA

Frutta e verdura nei cassetti dedicati.



Consiglio: non sovraccaricare il frigorifero per permettere una corretta circolazione dell'aria fredda.



IN CONGELATORE (-18 °C)

Il congelatore mantiene gli alimenti sicuri per tempi più lunghi, ma è importante utilizzarlo correttamente.

- ✓ Congela solo alimenti freschi e integri.
- ✓ Scongela in frigorifero, mai a temperatura ambiente.
- ✓ Non ricongelare alimenti già scongelati.
- ✓ Etichetta sempre i cibi con data di congelamento.



TEMPI INDICATIVI DI CONSERVAZIONE

Carne: 6 - 12 mesi
Pesce: 3 - 6 mesi
Pane: 2 - 3 mesi
Frutta: 8 - 12 mesi
Verdura: 8 - 12 mesi



A TEMPERATURA AMBIENTE

Alcuni alimenti si conservano bene fuori dal frigorifero se custoditi in luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.



Dispensa

Pasta, riso, legumi secchi, farina, zucchero, olio, conserve chiuse, biscotti.



Luogo fresco (15 - 20 °C)

Patate, cipolle, aglio, zucche (non in frigorifero).



Proteggere dalla luce

Olio extravergine d'oliva, vino, miele.



Evitare fonti di calore

Non posizionare gli alimenti vicino a fornelli, termosifoni o finestre esposte al sole.



DATA DI SCADENZA E TMC

Conoscere la differenza aiuta a non sprecare e a consumare in sicurezza.



DA CONSUMARSI ENTRO:

indica la data limite oltre la quale l'alimento può diventare pericoloso per la salute.



TMC (TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE):

indica fino a quando l'alimento mantiene le sue proprietà specifiche. Può essere consumato anche dopo, se integro e conservato correttamente.



Combattere lo spreco alimentare è una scelta di responsabilità verso la salute e l'ambiente.

5 REGOLE D'ORO PER UNA CORRETTA CONSERVAZIONE



Controlla la temperatura

Mantieni il frigorifero tra 0 e 4 °C e il congelatore a -18 °C.



Usa contenitori idonei

Preferisci contenitori ermetici o pellicole per alimenti.



Rispetta l'ordine FIFO

First In, First Out: consuma prima gli alimenti acquistati prima.



Controlla spesso gli alimenti

Verifica odore, colore e consistenza prima del consumo.



Riduci gli sprechi

Pianifica gli acquisti, conserva correttamente e riutilizza in modo creativo gli avanzi.



LO SAPEVI CHE...

Ogni anno in Italia si sprecano circa 5 milioni di tonnellate di alimenti ancora buoni. Con una corretta conservazione puoi risparmiare fino a 600 € all'anno e fare bene al pianeta!



Conservare bene significa prendersi cura della salute, del portafoglio e dell'ambiente.

In collaborazione con:



Fonti: Ministero della Salute - www.salute.gov.it
ISS - www.iss.it | CREA - www.crea.gov.it

Con il patrocinio di:



REGIONE
LAZIO

La tracciabilità dal campo alla tavola

Ogni alimento ha una storia.
Conoscerla significa scegliere con consapevolezza.

La tracciabilità è il sistema che permette di seguire un alimento in tutte le fasi della filiera: dalla produzione al consumo.
Garantisce trasparenza, sicurezza e qualità.

IL PERCORSO DELL'ALIMENTO: UNA FILIERA TRASPARENTE



PERCHÉ È IMPORTANTE?

- ✓ Permette di risalire all'origine di un prodotto in caso di necessità.
- ✓ Riduce i rischi di frodi e contraffazioni.
- ✓ Tutela la salute dei consumatori.
- ✓ Valorizza le eccellenze del territorio di Frosinone e Latina.



UNA RESPONSABILITÀ CONDIVISA

- Le imprese sono responsabili di registrare e conservare i dati lungo tutta la filiera.
- I rivenditori devono garantire informazioni corrette e accessibili al consumatore.
- Ogni consumatore ha il diritto di conoscere ciò che porta in tavola e il dovere di fare scelte informate.

“ La tracciabilità non è solo un obbligo di legge, è un impegno etico verso il consumatore e il territorio. ”



DOVE TROVARE LE INFORMAZIONI DI TRACCIABILITÀ



- LOTTO DI PRODUZIONE**
Identifica il giorno o il periodo di produzione.
- ORIGINE DELLA MATERIA PRIMA**
Indica da dove proviene l'ingrediente principale.
- RAGIONE SOCIALE E SEDE**
Chi ha prodotto o confezionato l'alimento.
- DATA DI SCADENZA O TMC**
Termine minimo di conservazione o data di scadenza.
- CODICE A BARRE O QR CODE**
Permette di accedere a ulteriori informazioni sul prodotto e sulla sua filiera.



LO SAPEVI CHE...



Grazie alla tracciabilità, in caso di allerta alimentare è possibile ritirare rapidamente solo i lotti interessati, evitando sprechi e rischi.



In Italia la tracciabilità è regolata dal Reg. (CE) 178/2002: ogni operatore della filiera deve sapere da chi ha ricevuto un alimento e a chi lo ha fornito.



Scegliere prodotti locali e di stagione migliora la qualità, sostiene l'economia del territorio e riduce l'impatto ambientale.



Trasparenza oggi, sicurezza domani. Scegli alimenti tracciabili, scegli il bene della tua salute e del tuo territorio.

In collaborazione con:



Fonti:
Ministero della Salute – www.salute.gov.it
CREA – www.crea.gov.it

Con il patrocinio di:



REGIONE
LAZIO

Sicurezza e controlli: chi tutela la nostra salute

In Italia, la sicurezza alimentare è garantita da un sistema di controlli efficace e capillare, che coinvolge più enti e istituzioni. Ogni livello ha competenze specifiche per assicurare che gli alimenti che arrivano sulle nostre tavole siano sicuri e di qualità.



LA NOSTRA SALUTE
È UNA PRIORITÀ



Grazie ai controlli ufficiali e alla collaborazione di tutti, il sistema agroalimentare italiano è tra i **più sicuri al mondo**.

Un patrimonio da valorizzare e proteggere ogni giorno.

CHI CONTROLLA LA FILIERA AGROALIMENTARE?



MINISTERO DELLA SALUTE

- Definisce le politiche nazionali e gli standard di sicurezza alimentare.
- Coordina il Piano Nazionale Integrato dei Controlli (PNIC).
- Vigila e garantisce l'applicazione della normativa europea e nazionale.



ASL AZIENDE SANITARIE LOCALI

- Effettuano i controlli ufficiali sul territorio.
- Verificano igiene, conservazione, etichettatura e tracciabilità.
- Intervengono in caso di non conformità e tutelano la salute dei cittadini.



ICQRF ISPettorato CENTRALE DELLA TUTELA DELLA QUALITÀ E REPRESSIONE FRODI DEI PRODOTTI AGROALIMENTARI

- Controlla qualità, frodi e pratiche commerciali scorrette.
- Tutela le produzioni DOP, IGP, STG e biologiche.
- Svolge ispezioni lungo tutta la filiera, dal campo alla vendita.



NAS CARABINIERI PER LA TUTELA DELLA SALUTE

- Eseguono controlli su attività commerciali, industrie, ristoranti e mense.
- Contrastano frodi alimentari, sofisticazioni e prodotti pericolosi.
- Possono disporre sequestri e sanzioni.



REGIONI E PROVINCE AUTONOME

- Programmano i controlli sul territorio in base al rischio.
- Coordinano le attività delle ASL e degli altri enti.
- Promuovono la qualità e le eccellenze agroalimentari locali.



COMUNI E POLIZIA LOCALE

- Effettuano controlli amministrativi e igienico-sanitari.
- Vigilano su attività alimentari e mercati.
- Garantiscono il rispetto delle norme a tutela dei cittadini.

INSIEME PER ALIMENTI SICURI



PIANO NAZIONALE INTEGRATO DEI CONTROLLI (PNIC)

È il programma che coordina ogni anno migliaia di controlli ufficiali su tutto il territorio nazionale, basati su analisi del rischio e priorità di intervento, per garantire alimenti sicuri e di qualità.

I CONTROLLI IN NUMERI (dati 2023)



> **1,1 MILIONI**
controlli ufficiali effettuati
in tutta Italia



> **120.000**
campioni di alimenti analizzati



> **12.000**
partite non conformi



> **11.000**
sanzioni elevate

Fonte: Ministero della Salute – Relazione annuale 2023

LA COLLABORAZIONE DI TUTTI È FONDAMENTALE



Produttori e operatori alimentari
Devono rispettare le norme di igiene, tracciabilità e corrette pratiche.



Commercianti e ristoratori
Hanno la responsabilità di conservare e trattare correttamente gli alimenti.



Consumatori
Possono contribuire alla sicurezza scegliendo consapevolmente e segnalando irregolarità.

Insieme, costruiamo una filiera sicura, etica e di qualità.



LO SAPEVI CHE...

L'Italia è il primo paese in Europa per numero di prodotti DOP e IGP riconosciuti e controllati. Un'eccellenza che nasce anche da controlli rigorosi e costanti.



La sicurezza alimentare non è solo un dovere delle istituzioni, ma una responsabilità condivisa.

Conoscere è il primo passo per proteggere la nostra salute.

Fonti ufficiali

www.salute.gov.it | www.iss.it | www.crea.gov.it

Consigli pratici per ogni giorno

Piccoli gesti quotidiani fanno la differenza per la nostra salute.

Seguire semplici regole nella scelta, conservazione, preparazione e consumo degli alimenti aiuta a prevenire i rischi e a garantire qualità, gusto e benessere per tutta la famiglia.



Buone abitudini
ogni giorno,
per una vita
più sana
e consapevole.

LE 10 REGOLE D'ORO

1



SCEGLI CON ATTENZIONE

Acquista alimenti sicuri, integri e con etichetta leggibile. Controlla sempre la data di scadenza e l'aspetto della confezione.



6



CONSERVA CORRETTAMENTE

Segui le indicazioni di conservazione riportate in etichetta e non lasciare gli alimenti fuori frigo più del tempo necessario.



2



RISPETTA LA CATENA DEL FREDDO

Acquista gli alimenti deperibili per ultimi e riponili subito in frigo. Mantieni il frigorifero tra 0 °C e 4 °C e il congelatore a -18 °C.



7



USA ACQUA SICURA

Bevi acqua potabile e usa acqua sicura anche per lavare frutta e verdura.



3



LAVA LE MANI

Lava spesso le mani con acqua e sapone, soprattutto prima di cucinare e dopo aver toccato alimenti crudi, denaro o animali.



8



CONTROLLA DATE E TEMPI

Rispetta sempre la data di scadenza e il TMC (Termine Minimo di Conservazione). Non consumare alimenti oltre i limiti consigliati.



4



SEPARA CRUDO E COTTO

Usa taglieri e utensili diversi per alimenti crudi e cotti per evitare la contaminazione crociata.



9



RIDUCI GLI SPRECHI

Pianifica gli acquisti, conserva bene gli alimenti e utilizza gli avanzi in modo sicuro e creativo.



5



CUOCI BENE GLI ALIMENTI

Cuoci completamente carne, pesce, uova e derivati. Le alte temperature eliminano i microrganismi dannosi.



10



SCEGLI ALIMENTI DI QUALITÀ

Prediligi prodotti locali, di stagione e della filiera corta: sostieni il territorio e mangi in modo più sano e sostenibile.



IDRATAZIONE: BEVI OGNI GIORNO

Bere almeno 1,5 - 2 litri di acqua al giorno è fondamentale per il benessere dell'organismo, per la digestione e per eliminare le sostanze di scarto.



BUONE ABITUDINI QUOTIDIANE

- ✓ Preferisci pasti equilibrati con frutta e verdura.
- ✓ Limita sale, zuccheri e grassi saturi.
- ✓ Fai attività fisica regolare.
- ✓ Ascolta il tuo corpo e mantieni uno stile di vita sano.



RICORDA SEMPRE

- ✓ La sicurezza alimentare è responsabilità di tutti.
- ✓ La prevenzione è il miglior strumento di protezione.
- ✓ Informarsi è il primo passo per scegliere in modo consapevole.
- ✓ Le buone pratiche tutelano la tua salute e quella di chi ami.

**OGNI SCELTA CONSAPEVOLE
È UN INVESTIMENTO SULLA TUA SALUTE!**



*Piccoli gesti, grande benessere.
La sicurezza alimentare parte da te, ogni giorno.*

Con il patrocinio di:



**REGIONE
LAZIO**

Errori da evitare a tavola e in cucina

Alcune abitudini sbagliate possono compromettere la sicurezza degli alimenti e mettere a rischio la nostra salute.

Conoscere gli errori più comuni è il primo passo per evitarli e proteggere te e la tua famiglia. Ecco gli sbagli più frequenti e come prevenirli.



REGOLE SEMPLICI, RISCHI RIDOTTI

Piccoli errori possono avere grandi conseguenze. Prevenire è facile: basta attenzione e **buone abitudini!**

I 10 ERRORI PIÙ COMUNI

1



LASCIARE GLI ALIMENTI A TEMPERATURA AMBIENTE

Non lasciare i cibi deperibili fuori dal frigo per più di 2 ore (1 ora se fa molto caldo). I batteri si moltiplicano rapidamente.



6



SOVRACCARICARE IL FRIGORIFERO

Un frigo troppo pieno impedisce la corretta circolazione dell'aria fredda. Rispettare gli spazi aiuta a mantenere la giusta temperatura.



2



RICONGELARE ALIMENTI GIÀ SCONGELATI

Ricongelare cibi già scongelati può favorire la proliferazione di batteri e alterare gusto e qualità.



7



IGNORARE LE DATE DI SCADENZA

Controlla sempre la data di scadenza e il TMC (Termine Minimo di Conservazione). Quando hai dubbi, non rischiare!



3



USARE GLI STESSI UTENSILI PER ALIMENTI CRUDI E COTTI

Coltelli e taglieri non puliti possono trasferire batteri da carne cruda ad altri alimenti. Usa sempre utensili separati.



8



NON LAVARE FRUTTA E VERDURA

Frutta e verdura possono contenere residui di terra, pesticidi e batteri. Lava sempre sotto acqua corrente.



4



NON LAVARE LE MANI CORRETTAMENTE

Le mani possono trasportare germi e batteri. Lavale sempre con acqua e sapone per almeno 20 secondi prima di cucinare e mangiare.



9



CONSERVARE MALE GLI ALIMENTI APERTI

Dopo l'apertura, conserva gli alimenti in contenitori ermetici e in frigorifero. Richiudi sempre bene le confezioni.



5



CUOCERE IN MODO INSUFFICIENTE

Carne, uova e pesce devono essere ben cotti. Le temperature interne sicure eliminano i microrganismi pericolosi. Usa un termometro da cucina.



10



LASCIAR AVANZI A LUNGO FUORI DAL FRIGO

Gli avanzi vanno messi in frigo entro 2 ore. Consumali entro 2-3 giorni e riscaldali bene prima di mangiarli.



TEMPERATURE INTERNE SICURE

Usa sempre un termometro da cucina!

	Carne di pollo	75 °C
	Carne di manzo, maiale, agnello	70 °C
	Pesce	60 °C
	Uova e piatti a base di uova	70 °C
	Cibi riscaldati	75 °C



I BATTERI NON SI VEDONO, MA ESISTONO!

Le condizioni che ne favoriscono la moltiplicazione:

- ✓ Temperature tra 5 °C e 60 °C
- ✓ Umidità elevata
- ✓ Alimenti ricchi di nutrienti
- ✓ Tempo prolungato fuori dal frigo



PREVIENI, PROTEGGI, STARAI BENE.

L'IGIENE È IL TUO MIGLIOR ALLEATO

- Pulisci spesso le superfici di lavoro con detergenti idonei.
- Cambia regolarmente panni e spugne.
- Non usare strofinacci in tessuto per superfici e mani.
- Tieni la cucina pulita e ordinata.
- Smaltisci correttamente i rifiuti organici.

Un ambiente pulito è sinonimo di alimenti sicuri!



La sicurezza alimentare inizia da piccoli gesti quotidiani.
Scegli consapevolmente, vivi meglio, proteggi chi ami.

Domande frequenti e risposte utili

Ecco le risposte alle domande più comuni sulla sicurezza alimentare. Informarsi è il primo passo per fare scelte consapevoli e proteggere la salute di tutti.



Dubbi?
Curiosità?

Qui trovi le risposte ai quesiti più comuni per una corretta sicurezza alimentare.

LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI

1



Come posso capire se un alimento è sicuro?

Leggi sempre l'etichetta: controlla la data di scadenza, l'elenco degli ingredienti, le allergie e le condizioni di conservazione. Acquista solo prodotti integri e da fornitori affidabili.



6



Cosa guardare quando faccio la spesa?

Scegli alimenti freschi, integri e di qualità. Controlla la data di scadenza, l'imballaggio intatto e la corretta conservazione (es. catena del freddo per i surgelati).



2



Qual è la temperatura giusta del frigorifero?

La temperatura ideale è tra 0 °C e +4 °C. Usa un termometro per controllare e mantieni i cibi separati crudi e cotti.



7



È sicuro lavare frutta e verdura solo con acqua?

L'acqua corrente è un buon inizio. Per una maggiore sicurezza puoi usare specifici detergenti per alimenti o soluzioni a base di bicarbonato o aceto.



3



Posso ricongelare un alimento scongelato?

Sì, se è stato scongelato in frigorifero, non è rimasto a temperatura ambiente ed è stato cotto. Una volta scongelato consumalo entro 24 ore se crudo, 48 ore se cotto.



8



Come posso cucinare in modo sicuro?

Cuoci bene gli alimenti, soprattutto carne, pesce, uova e pollame. Le temperature interne devono essere adeguate per eliminare i microrganismi nocivi.



4



Quanto è importante lavare le mani?

È fondamentale! Lava le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi prima di cucinare, dopo aver toccato alimenti crudi, dopo aver usato il bagno o toccato superfici potenzialmente contaminate.



9



Perché usare taglieri diversi per cibi crudi e cotti?

Per evitare contaminazioni crociate: i batteri presenti negli alimenti crudi possono trasferirsi facilmente a quelli cotti e causare intossicazioni.



5



Cosa significa "Da consumarsi preferibilmente entro"?

Indica la data entro la quale il prodotto mantiene le sue caratteristiche di qualità. Può essere consumato anche dopo tale data, se ben conservato e l'aspetto è normale.



10



Dove posso segnalare un problema relativo alla sicurezza alimentare?

Puoi rivolgerti al NAS dell'ASL, al Comune o scrivere al Ministero della Salute tramite il sito ufficiale www.salute.gov.it nella sezione "Segnalazioni".



Ricorda sempre

- ✓ La sicurezza alimentare inizia da piccoli gesti quotidiani.
- ✓ La prevenzione è il modo migliore per proteggere la tua salute e quella della tua famiglia.
- ✓ Informarsi, scegliere e conservare correttamente fa la differenza ogni giorno!



I 3 PILASTRI DELLA SICUREZZA ALIMENTARE



IGIENE

Mani, utensili e superfici sempre puliti per prevenire la contaminazione.



TEMPERATURA

Rispetta la catena del freddo e le corrette temperature di cottura.



INFORMAZIONE

Leggi le etichette, scegli consapevolmente e segui le indicazioni.



*Conoscere per scegliere. Scegliere per stare bene.
La sicurezza alimentare è un bene di tutti.*

Con il patrocinio di:



**REGIONE
LAZIO**

Scegli oggi il bene che fa bene a te e al territorio

La sicurezza alimentare è un impegno condiviso che parte da ogni scelta quotidiana. Insieme possiamo costruire un futuro più sano, consapevole e sostenibile per le nostre famiglie e per le generazioni future.

IN SINTESI



Conosci la filiera: dalla produzione al consumo, ogni passaggio conta.



Informati e scegli consapevolmente: leggi le etichette, verifica qualità e origine.



Segui buone pratiche ogni giorno: igiene, corretta conservazione, preparazione sicura.



È una responsabilità di tutti: istituzioni, produttori, operatori e consumatori.



Insieme promuoviamo salute, benessere e valorizziamo le eccellenze del territorio di Frosinone e Latina.

Fai la differenza ogni giorno!



SCEGLI PRODOTTI LOCALI
Valorizza le eccellenze del territorio e sostieni i produttori locali.



RIDUCI GLI SPRECHI
Pianifica gli acquisti, conserva correttamente e utilizza tutto ciò che compri.



CONDIVIDI CONSAPEVOLMENTE
Parla di sicurezza alimentare con la tua famiglia e con chi ti sta vicino.



PENSA AL FUTURO
Ogni scelta responsabile oggi costruisce un mondo più sano e sostenibile domani.



La sicurezza alimentare non è solo un tema tecnico, è un **valore etico** che protegge la nostra salute e il nostro pianeta.



TRA I NOSTRI ESPERTI A TUA DISPOSIZIONE



Prof. ROBERTO VOLPE
CNR Roma, Fondazione Dieta Mediterranea. Esperto in nutrizione, metabolismo e prevenzione cardiovascolare.

Promuove stili di vita sani e sostenibili attraverso la ricerca e la valorizzazione della Dieta Mediterranea



ANGELO COSENZA
Docente di chirurgia generale e malattie dell'apparato digerente Università Vanvitelli di Napoli

Approfondimenti su salute digestiva e alimentazione



LUIGI CENTAURI
Esperto assaggiatore d'olio, presidente del CAPO (Centro Assaggiatori Produzioni Olivicole Latina) e capo panel.

Valorizzare la qualità dell'olio extravergine di oliva e diffondere la cultura dell'assaggio consapevole



MARIA LUISA CONZA
Consiglio Nazionale dei Consumatori e degli Utenti (CNCU) presso il Tavolo Nazionale sulla Sicurezza Nutrizionale (TaNSiN) del Ministero delle Imprese e del Made in Italy.

Biologa nutrizionista, farmacista e ricercatrice, specializzata in nutrizione clinica, nutraceutica e sostenibilità ambientale.



ALESSANDRA ATORINO
Presidente Confagricoltura Donna Frosinone e rappresentante per la Women in Farming Platform delle italiane presso la Commissione Europea.

Specializzata nell'allevamento d'alpeggio di bovini allo stato brado. Si occupa inoltre di coltivazioni agricole tradizionali, piante officinali e della raccolta di specie spontanee del territorio

ESPERTI SOMMELIER

Beatrice Pomponi Cantine Carpineti (FIS) -
Maria Pinto, proprietaria dell'Azienda vitivinicola biologica Cominium (FISAR)
Umberto Trombelli (AIS) - **Olha Holodna** (AIS) - Valle dell'Usignolo

APPROFONDISCI E RIMANI AGGIORNATO



Ministero della Salute
www.salute.gov.it

Informazioni ufficiali e aggiornamenti normativi.



CREA – Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria
www.crea.gov.it

Ricerca, innovazione e qualità nella filiera agroalimentare.



ISS – Istituto Superiore di Sanità
www.iss.it

Studi e linee guida per la sicurezza alimentare.



Unione Europea Sicurezza Alimentare
www.ec.europa.eu/food

Notizie, allerte e buone pratiche a livello europeo.

Grazie per aver scelto di informarti e di fare scelte consapevoli ogni giorno.

INSIEME PER UN TERRITORIO PIÙ SANO, SICURO E SOSTENIBILE.



La salute parte da ciò che scegliamo di portare in tavola.

