

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**



**ΣΧΟΛΗ : ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ ΚΑΙ  
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
ΤΜΗΜΑ : ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  
ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ  
ΣΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

**ΝΤΕΜΟΛΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ - 3811**

**ΓΕΜΕΝΕΤΖΙ ΣΟΦΙΑ - 3935**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : ΚΥΡΑΝΑΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

**2018**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|   |    |
|---|----|
| Περίληψη.....   | 5  |
| Summary.....  | 6  |
| <b>ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ</b>  |    |
| <b>Κεφάλαιο1</b> : Ορισμός διατροφικής ετικέτας.....                    | 8  |
| <b>Κεφάλαιο 2</b> : Γενικές αρχές επισήμανσης διατροφικής ετικέτας..... | 9  |
| 2.1: Υποχρεωτικές ενδείξεις και πεδία επισήμανσης .....                 | 9  |
| 2.2: Υποχρεωτικά πεδία αναγραφής.....                                   | 10 |
| 2.3: Παραπλανητικές ενδείξεις.....                                      | 10 |
| <b>Κεφάλαιο 3:</b> Περιεχόμενο διατροφικής ετικέτας.....                | 11 |
| 3.1: Τρόφιμα για τα οποία δεν απαιτείται κατάλογος συστατικών.....      | 12 |
| <b>Κεφάλαιο 4</b> : Έρευνες και αποτελέσματα.....                       | 14 |
| 4.1: 1 <sup>η</sup> Έρευνα .....  | 14 |
| 4.2: 2 <sup>η</sup> Έρευνα.....   | 15 |
| 4.3: 3 <sup>η</sup> Έρευνα.....   | 16 |
| 4.4: 4 <sup>η</sup> Έρευνα.....   | 16 |
| 4.5 : 5 <sup>η</sup> Έρευνα.....  | 18 |
| 4.6: 6 <sup>η</sup> Έρευνα.....   | 19 |
| 4.7: 7 <sup>η</sup> Έρευνα.....   | 20 |
| <b>Κεφάλαιο 5:</b> Κατάλογος συστατικών.....                            | 21 |
| 5.1:Ονομασία συστατικών.....  | 21 |
| Πίνακας 1.....  | 22 |
| Πίνακας 2.....  | 24 |
| Πίνακας 3.....  | 26 |
| 5.2: Αναγραφή αρωματικών υλών στον κατάλογο .....                       | 26 |
| 5.3: Τρόφιμα που εξαιρούνται από την υποχρεωτική δήλωση.....            | 29 |
| 5.4: Διατροφική δήλωση.....   | 30 |

|  |            |
|--|------------|
| 5.5: Πίνακες και ετικέτες .....                                | 31         |
| 5.6: Τι περιέχει η διατροφική ετικέτα.....                     | 31         |
| Πίνακας 4 : Διατροφική ετικέτα .....                           | 33         |
| <b>Κεφάλαιο 6:</b> Διατροφικές ετικέτες και αλλεργίες.....     | 35         |
| 6.1 : Αλλεργιογόνες ουσίες.....                                | 36         |
| <b>Κεφάλαιο 7 :</b> Διατροφική ετικέτα και Βιταμίνες.....      | 38         |
| <b>Κεφάλαιο 8 :</b> Ισχυρισμοί.....                            | 39         |
| 8.1:Ισχυρισμοί διατροφής .....                                 | 39         |
| 8.2:Ισχυρισμοί υγείας.....                                     | 39         |
| 8.3: Ισχυρισμοί υγείας και υγείας και διατροφής .....          | 39         |
| 8.4:Κανονισμός .....   | 40         |
| 8.5: Ισχυρισμοί που απαγορεύονται.....                         | 40         |
| 8.6 :Υποχρεωτικές ενδείξεις.....                               | 41         |
| <b>Κεφάλαιο 9:</b> Γενικοί όροι.....                           | 42         |
| Πίνακας 5 .....  | 45         |
| <b>Κεφάλαιο 10 :</b> Διατροφικές ετικέτες και παχυσαρκία ..... | 50         |
| 10.1: Διατροφική ετικέτα και διαβήτης.....                     | 52         |
| 10.2 : Διατροφική ετικέτα και υγιεινή διατροφή.....            | 53         |
| <b>Κεφάλαιο 11 :</b> Πειραματικό μέρος.....                    | 56         |
| 11.1: Στατιστική ανάλυση δείγματος.....                        | 57         |
| 11.2: Ραβδογράμματα.....                                       | 80         |
| 11.3.:Συσχετίσεις Μεταβλητών .....                             | 88         |
| 11.4 Συμπεράσματα Περιγραφικής Στατιστικής.....                | 98         |
| 11.5 : Συζήτηση Στατιστικών Συσχετίσεων .....                  | 99         |
| <b>Βιβλιογραφία.....</b>                                       | <b>102</b> |

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Με την ολοκλήρωση της παρούσας πτυχιακής μελέτης, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους όσους βοήθησαν στην υλοποίηση της. Πρωτίστως οφείλουμε τις θερμές μας ευχαριστίες στον επιβλέποντα καθηγητή μας Κυρανά Ευστράτιο για το αμέριστο ενδιαφέρον του, την καθοδήγηση και τον χρόνο που μας αφιέρωσε κατά την εκτέλεση και τη συγγραφή της παρούσας πτυχιακής μελέτης.

Επίσης θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την κ. Παπαναστασίου Ξένια για την βοήθεια και τις εύστοχες παρατηρήσεις και διορθώσεις.

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τις οικογένειές μας για την στήριξη και την συμπαράσταση καθ' όλη τη διάρκεια της πτυχιακής μελέτης.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**Τίτλος :** Επισήμανση και Διατροφική Ετικέτα στα προϊόντα διατροφής.

**Εισαγωγή:** Σήμερα η αγορά παρέχει μεγάλη ποικιλία τροφίμων, που περιέχουν πληθώρα πληροφοριών μέσω της επισήμανσης. Οι ετικέτες των τροφίμων παρέχουν σημαντικές και αξιόπιστες πληροφορίες για κάθε νέο προϊόν που κυκλοφορεί στην αγορά και δίνουν τη δυνατότητα της άμεσης ενημέρωσης, δηλαδή της σωστής και κατάλληλης επιλογής του. Η ανάγνωση των διατροφικών ετικετών είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για ασφαλή και υγιεινή επιλογή τροφίμων.

**Σκοπός:** Είναι η διερεύνηση των ατόμων που διαβάζουν και ενημερώνονται από τη διατροφική ετικέτα και η εκτίμηση του πόσο τους είναι χρήσιμη, για να κάνουν σωστές επιλογές τροφίμων. Επιχειρήθηκε η κατανόηση της επίδρασης του μορφωτικού επιπέδου, των διατροφικών συνηθειών, του οικογενειακού εισοδήματος και άλλων παραμέτρων, ως αιτίων που μέρος του καταναλωτικού κοινού δεν ενδιαφέρεται ή ενδιαφέρεται για την ανάγνωση της ετικέτας των τροφίμων.

**Μεθοδολογία:** Η ερευνητική μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν αυτή της συμπλήρωσης ερωτηματολογίου. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 33 ερωτήματα ανοικτού και κλειστού τύπου. Η στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS και μέσω στοχευμένων στατιστικών ελέγχων. Η συνολική έρευνα βασίστηκε στη λήψη δείγματος, πλήθους 800 καταναλωτών, κατοίκων των νομών Θεσσαλονίκης και Ημαθίας, που προέκυψε μέσω τυχαίας δειγματοληψίας. Το δείγμα αποτελείται από γυναίκες και άνδρες ηλικίας 18 έως 65 ετών.

**Αποτελέσματα:** Μεγαλύτερος αριθμός απαντήσεων εκμαιεύτηκε από γυναίκες, σε ποσοστό 71,8%. Οι νεότερες ηλικίες (μεταξύ 18 και 30 ετών) δείχνουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον και προσοχή στην ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας, σε ποσοστό 60%. Ακολουθούν με ποσοστό 26,9 % οι ηλικίες μεταξύ 31 έως 45 ετών. Το μικρότερο ποσοστό που μπαίνει στη διαδικασία ανάγνωσης της διατροφικής ετικέτας είναι 12,8% και απαρτίζεται από ηλικιωμένα άτομα ηλικίας 46 έως 60 ετών.

**Συμπεράσματα:** Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, που χαρακτηρίζεται από πολύ γρήγορους ρυθμούς, έχει επιβάλλει την κατανάλωση τροφίμων εύκολων στην παρασκευή και στη συντήρηση. Το καταναλωτικό κοινό πραγματοποιεί στοχευμένα τις αγορές του και δίνει μεγάλη σημασία και προσοχή στη διατροφική αξία των τροφίμων. Ελέγχει πάντα την ημερομηνία λήξης και βάσει των οργανοληπτικών χαρακτηριστικών τους (εμφάνιση, υφή, οσμή & γεύση) κάνει τις επιλογές του. Εκτιμά επίσης την τιμή αγοράς των προϊόντων, τον τρόπο συντήρησης, τις οδηγίες χρήσης και την ευκολία ανοίγματος της συσκευασίας. Μικρότερη σημασία δίνεται

στα πρόσθετα που περιέχονται , καθώς και στην ποσότητα του αλατιού, στη μέθοδο επεξεργασίας, στην εμφάνιση, στο υλικό της συσκευασίας, στην ασφάλεια και στη δυνατότητα ανακύκλωσης της συσκευασίας.

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση μελετών που έγιναν στην Ελλάδα και στο εξωτερικό έδειξε ότι το φύλο η ηλικία και η κοινωνικοοικονομική κατάσταση των καταναλωτών σε διάφορες χώρες παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο. Επιπλέον, τα άτομα με υψηλό μορφωτικό επίπεδο και τα ασχολούμενα με τον αθλητισμό, προτιμούν τις σωστές και υγιεινές επιλογές τροφίμων, καθώς αντιλαμβάνονται ευκολότερα τις διατροφικές ετικέτες και τις θεωρούν πιο αξιόπιστες.

**Λέξεις κλειδιά:** Διατροφική ετικέτα, επισήμανση, τρόφιμα, ασφάλεια, καταναλωτές

## **Abstract**

**Title:** Food labels and nutrition label on food product.

**Background:** Today our market provides a wide variety of foods that contain plenty of information through diet labels. Food labels provide important and reliable information about a new product that is on the market and enable us to immediately be informed, and hence select products knowingly. Reading food labels is an effective way for safe and healthy food choice.

**Purpose:** It is the recording and counting of people reading and updating the food label and whether it is useful to make the right choices. In addition, comparisons were made between a sample 800 people randomly chosen on the basis of educational attainment, eating habits, family income and other parameters to understand why some consumer are not interested in food labels We have also studied researches from other epistemic works at the same time as ours, which have taken place in Greece and abroad on the subject of reading and recognizing the nutritional label.

Different conclusions were drawn from these various studies. They lead us to the conclusion that gender, age and socio-economic attitudes play an important role and differentiate the results. In addition, people engaged in sports and healthy eating makes right choices of food, as well as consider reliable and important food labels.

**Methodology:** The total survey was based on a sample of 800 consumers, residents of the prefecture of Thessaloniki and the prefecture of Imathia, who were chosen to

complete the questionnaires. The people questioned consist of women and men aged 18 to 65. The research method used was that of the questionnaires. In particular, the questionnaires included 33 open and closed-ended questions. The statistical analysis of the results was done using a special SPSS program and through targeted statistical checks

**Results** :. The largest number of responses was elicited by women at a rate of 71,8 % and only 28,3 % were males. Based on statistical controls, younger ages between 18 and 30 show greater interest and attention in reading the nutritional label, with 60%, and with 29.3% ages between 31 and 45. What's more the smallest percentage entering the process of reading nutrition labels is 12.2% and is aimed at elderly people aged 46 to 60.

**Conclusions:** This modern lifestyle, characterized by a very fast pace, has forced the consumption of food easy to maintain and produce. The consumer base on results generates its purchases and gives great importance and attention to nutritional value. It always checks the expiration date of the food and makes the choice of the food product's appearance, texture, odor, flavor, appearance, texture, odor, taste, and conservation. Minor importance is given to the additives contained as well as to the amount of salt, processing method, appearance and packaging material as well as to the safety and recyclability of the packaging.

The bibliographic review of studies carried out both in Greece and abroad showed that gender, age and socio-economic status of consumers play an important role in the choice of healthy food. In addition, people with a high level of education, and those engaged in sports, make healthy and healthy food choices, as they perceive eating labels more easily and consider them more reliable.

**Keywords:** Nutritional Label, Food Safety, Consumers ,

**ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ**

Η επισήμανση των τροφίμων αποτελείται από ενδείξεις, εμπορικά και βιομηχανικά σήματα, εικόνες ή σύμβολα, που αναγράφονται σε κάθε συσκευασία τροφίμων. Οι ετικέτες διατροφής περιγράφουν την περιεκτικότητα ενός τροφίμου σε θρεπτικά συστατικά και προορίζονται να κατευθύνουν τον καταναλωτή στην επιλογή των τροφίμων. Η επιλογή των συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών ή συστατικών τροφίμων που θα απαριθμηθούν θα πρέπει επιπλέον να λαμβάνει υπόψη το χώρο των ετικετών, την αναλυτική σκοπιμότητα της μέτρησης του ιδιαίτερου θρεπτικού συστατικού στο πλαίσιο των τροφίμων και το σχετικό κόστος τέτοιων αναλύσεων. Οι πληροφορίες διατροφής που παρέχονται πρέπει να επιλέγονται με βάση τη συνέπεια με τις διαιτητικές συστάσεις.

Σχεδόν το 53% των καταναλωτών στην Ευρώπη διαβάζουν τις διατροφικές ετικέτες πιο προσεκτικά σε σχέση με πριν από πέντε χρόνια, ενώ πάνω από το 70% των καταναλωτών απαιτεί οι διατροφικές ετικέτες να είναι πιο ευανάγνωστες και κατανοητές. Οι πληροφορίες διατροφής που παρέχονται στις ετικέτες πρέπει να είναι ειλικρινείς και να μην παραπλανούν τους καταναλωτές. Ταυτόχρονα, οι κανονισμοί για την επισήμανση πρέπει να παρέχουν κίνητρα στους παρασκευαστές, για την ανάπτυξη προϊόντων που προάγουν τη δημόσια υγεία και βοηθούν τους καταναλωτές να ακολουθούν τις διατροφικές συστάσεις.

Είναι πιθανό σε πολλές χώρες να υπάρχουν τμήματα του πληθυσμού, που επωφελούνται από πληροφορίες σχετικές με τη σύνθεση των τροφίμων. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι χώρες θα πρέπει να εξετάσουν την ανάγκη να εξασφαλίσουν την κατάλληλη επισήμανση και την παρουσίασή τους σε σχέση με τις υφιστάμενες κατευθυντήριες γραμμές και προσεγγίσεις.



### ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΕΤΙΚΕΤΩΝ

1. Να είναι τέτοιας φύσης που να μην οδηγούν σε πλάνη τον καταναλωτή. Όσον αφορά τα χαρακτηριστικά του τροφίμου (φύση, ταυτότητα, ιδιότητες, σύνθεση ποσότητα, διατηρησιμότητα και τόπο παραγωγής ή λήψης).
2. Αν αποδίδουν στο τρόφιμο τη δράση ή ιδιότητες που δεν έχει.
3. Να μην παρουσιάζουν ότι ένα τρόφιμο έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, ενώ τα ίδια χαρακτηριστικά έχουν όλα τα παρόμοια τρόφιμα (πχ. Χωρίς συντηρητικά στα άλευρα).
4. Να μην αποδίδουν στο τρόφιμο ιδιότητες πρόληψης, αγωγής ή θεραπείας ασθενειών ή να τις υπονοούν.

### 2.1.ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΔΙΑ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗΣ

Οι υποχρεωτικές ενδείξεις πρέπει να είναι εύκολα κατανοητές και ορατές, ευανάγνωστες και ανάλογα με την περίπτωση, ανεξίτηλες. Το ύψος των «x» χαρακτήρων πρέπει να είναι τουλάχιστον 1,2 mm (με εξαίρεση τις συσκευασίες ή τους περιέκτες μικρών διαστάσεων). Επιπλέον πρέπει να διακρίνονται στις γενικές διατροφικές πληροφορίες (τροφική επισήμανση), όπως ενέργεια, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη και ειδικές πληροφορίες (τροφικός ισχυρισμός), όπως φυτικές ίνες, νάτριο, ιχνοστοιχεία.

Σύμφωνα με την υπ' αριθ. 90/496/ΕΟΚ Οδηγία από την Ευρωπαϊκή Ένωση, η ύπαρξη διατροφικής ετικέτας είναι απαραίτητη στη συσκευασία τροφίμων και περιλαμβάνει τα εξής:

- Την ενεργειακή αξία ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου, εκφρασμένη σε μονάδες kcal.
- Την ποσότητα των υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λίπους ανά 100 g ή 100 ml.
- Τις φυτικές ίνες και το νάτριο (Na) εκφρασμένα σε g και mgr.
- Βιταμίνες και ανόργανα άλατα (A, D, E, C, B1, B2, B6, B12, νιασίνη κ.α.).

Οι ειδικές πληροφορίες πρέπει να υπάρχουν όταν ο παραγωγός κάνει κάποιο διατροφικό ισχυρισμό, όπως ότι το προϊόν του είναι για ειδικές παθήσεις. Σύμφωνα με το FDA, τα στοιχεία που αφορούν την διατροφική ετικέτα είναι πιο αυστηρά και η ύπαρξη της διατροφικής ετικέτας είναι υποχρεωτική από το 1994.

Σύμφωνα με νεότερες οδηγίες του F.D.A τα στοιχεία που πρέπει να περιλαμβάνει ο πίνακας διατροφής είναι:

- Η ενεργειακή απόδοση και η σύσταση του τροφίμου σε θρεπτικά συστατικά.
- Η ποσότητα επί τοις εκατό που καλύπτουν τα 100 g ή 100 ml ή η μερίδα του τροφίμου στις ημερήσιες ανάγκες του ατόμου σε θρεπτικά συστατικά.
- Από τα θερμιδογόνα συστατικά πρέπει να αναφέρονται η ενέργεια, η ενέργεια που προέρχεται από το λίπος, οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες (ολικοί), σάκχαρα, φυτικές ίνες, τα λίπη τα κορεσμένα και η χοληστερόλη, καθώς και το νάτριο.
- Από τις βιταμίνες και μέταλλα υποχρεωτική είναι η αναγραφή των παρακάτω: Βιταμίνη Α, βιταμίνη C, σίδηρος και ασβέστιο.

## **2.2. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ ΑΝΑΓΡΑΦΗΣ**

- Ονομασία πώλησης
- Κατάλογος συστατικών
- Καθαρή ποσότητα
- Χρονολογία ελάχιστης διατηρησιμότητας
- Ιδιαίτερες συνθήκες συντήρησης
- Στοιχεία υπεύθυνου για το προϊόν
- Τόπος παραγωγής ή προέλευσης
- Οδηγίες χρήσεως
- Αλκοολικός βαθμός (πάνω από 1,2 %)
- Ένδειξη σχετικά με την αναγνώριση της παρτίδας

## **2.3. ΠΑΡΑΠΛΑΝΗΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ**

- <<Πρόσθετη ζωτικότητα >>
- <<Ευεργετικό>>, << ωφέλιμο>>
- <<Υγιεινό>>
- <<Η επιχείρηση τηρεί σύστημα HACCP>>

- <<Χωρίς ...όνομα ουσίας>>, δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν η συγκεκριμένη ουσία δεν είναι κανονικά παρούσα στο συγκεκριμένο τρόφιμο

---

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup>

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ

#### **1) Ονομασία Πώλησης**

Η δήλωση ταυτότητας αποτελεί το όνομα του τροφίμου. Εμφανίζεται στην εμπρόσθια ετικέτα η PDH καθώς και σε οποιαδήποτε εναλλακτική PDH. Το όνομα του προϊόντος πρέπει να είναι εμφανές και να μην παραπλανεί το καταναλωτικό κοινό. Η ονομασία του καθιερώνεται από τον νόμο ή από κάποιον κανονισμό ενώ σε περίπτωση έλλειψης αυτής χρησιμοποιείται σαν ονομασία του τροφίμου η κοινή ή η πιο συνηθισμένη ονομασία του (FDA: A Food Labelling Guide, 2013). Η ονομασία του προϊόντος παρέχει πληροφορίες για την φυσική του κατάσταση καθώς και πληροφορίες για τυχών ειδική επεξεργασία στην οποία έχει υποβληθεί (π.χ. κατεψυγμένο, καπνιστό) (ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1169/2011/ΕΚ, 2011).

#### **2) Κατάλογος Συστατικών**

Σύμφωνα με την οδηγία 2000/13/ΕΚ με τον όρο συστατικό νοείται κάθε ουσία περιλαμβανομένων και των προσθέτων η οποία χρησιμοποιείται στην παρασκευή η την ετοιμασία ενός τροφίμου και η οποία εξακολουθεί να υπάρχει στο τελικό προϊόν ενδεχομένως σε τροποποιημένη μορφή. Όταν ένα συστατικό προέρχεται το ίδιο από περισσότερα συστατικά τα τελευταία αυτά θεωρούνται συστατικά του τροφίμου (ΟΔΗΓΙΑ 2000/13/ΕΚ, 2000).

Στην αρχή του καταλόγου των συστατικών προηγείται κατάλληλος τίτλος ή ένδειξη που συνίσταται στη λέξη «συστατικά» ή περιέχει τη λέξη αυτή. Ο εν λόγω κατάλογος περιλαμβάνει όλα τα συστατικά του τροφίμου, κατά φθίνουσα σειρά περιεκτικότητας ως προς το βάρος, όπως καταγράφηκαν κατά τη στιγμή της χρησιμοποίησής τους στην παρασκευή του τροφίμου (ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1169/2011/ΕΚ, 2011). Τα συστατικά που χρησιμοποιούνται σε ποσοστό μικρότερο από 2% στο τελικό προϊόν μπορούν να απαριθμούνται με διαφορετική σειρά από τα άλλα συστατικά. Συμπεριλαμβάνονται και εκείνα που μπορούν να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις (Αλαμάνος et al, 2014).

Τα συστατικά αναφέρονται με το ειδικό τους όνομα, ενώ όλα τα συστατικά που περιέχονται υπό τη μορφή τεχνολογικής επεξεργασμένων νανοϋλικών αναγράφονται σαφώς στον κατάλογο των συστατικών. Τα ονόματα αυτών των συστατικών ακολουθούνται από τη λέξη «νάνο» σε παρένθεση (ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1169/2011/ΕΚ, 2011).

- “Περιέχει πηγή φαινυλαλανίνης” - Όταν η ασπαρτάμη ή το άλας ασπαρτάμης ακετοσουλφάμης περιλαμβάνεται στον κατάλογο συστατικών με την συγκεκριμένη ονομασία της.
- “Περιέχει ασπαρτάμη” (πηγή φαινυλαλανίνης)- Όταν η ασπαρτάμη ή το άλας ασπαρτάμης, ακετοσουλφάμης δηλώνεται μόνο με τον αριθμό E (ΕΦΕΤ, 2013).
- Στα τρόφιμα τα οποία έχουν υποστεί επεξεργασία με ιονίζουσα ακτινοβολία πρέπει να αναγράφεται η επισήμανση “επεξεργασία με ιονίζουσα ακτινοβολία” ή “ακτινοβολημένο”.
- Το νερό που προστίθεται κατά την Παρασκευή ενός τροφίμου θεωρείται συστατικό. Αν έχει προστεθεί όλο το νερό κατά την διάρκεια της επεξεργασίας και στην συνέχεια απομακρύνεται με ψήσιμο ή με άλλα μέσα κατά την διάρκειά της , το νερό δεν πρέπει να δηλώνεται ως συστατικό (FDA: A Food Labelling Guide, 2013).

Πρόσθετα E: Προσθετικές ύλες θεωρούνται εκείνες οι ουσίες που προσδίδουν θρεπτική αξία χωρίς να είναι τρόφιμα, ούτε τυπικά συστατικά των τροφίμων. Οι ουσίες αυτές προστίθενται σκόπιμα στα τρόφιμα για τεχνολογικούς ή οργανοληπτικούς σκοπούς, κατά την παρασκευή, την συσκευασία, την μεταφορά ή την αποθήκευση τους και επιφέρουν άμεσα ή έμμεσα αποτελέσματα. Αυτές οι προσθετικές ύλες δεν πρέπει να επιδρούν ή να επιφέρουν αλλαγές των χαρακτηριστικών στα συγκεκριμένα τρόφιμα ή στα επί μέρους συστατικά τους (WHO, 2009).

Γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί: Σύμφωνα με τον κανονισμό 1829/2003/ΕΚ, ο όρος γενετικά τροποποιημένο συνοδεύει την ονομασία του συστατικού στον κατάλογο των συστατικών ή στην επισήμανση όταν δεν υπάρχει κατάλογος. Όταν το τρόφιμο προσφέρεται για πώληση στον τελικό καταναλωτή χωρίς προσυσκευασία ή σε μικρές προσυσκευασίες, των οποίων η μεγαλύτερη επιφάνεια δεν υπερβαίνει τα 10 εκατοστά, οι πληροφορίες που σχετίζονται με την γενετικώς τροποποιημένη προέλευση του τροφίμου πρέπει να αναγράφονται με μόνιμο και ορατό τρόπο, είτε στο εκθετήριο του τροφίμου είτε δίπλα σε αυτό ή στο υλικό της συσκευασίας, με τυπογραφικά στοιχεία αρκετά μεγάλα ώστε να εντοπίζονται και να διαβάζονται εύκολα (ΕΦΕΤ: Γενετικώς Τροποποιημένα Τρόφιμα και Ζωοτροφές, 2008).

### **3.1. ΤΡΟΦΙΜΑ ΓΙΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΔΕΝ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ**

- Νωπά φρούτα και λαχανικά.
- Αεριούχα νερά εφόσον δεν έχει προστεθεί διοξείδιο του άνθρακα.
- Ξύδι ζύμωσης .
- Στα προϊόντα που αποτελούνται από ένα μόνο συστατικό εφόσον η ονομασία πώλησης, ταυτίζεται με το όνομα του συστατικού χωρίς τον κίνδυνο σύγχυσης.
- Ποτά με περιεκτικότητα σε αλκοόλη πάνω από 1,2 %.

## 4<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ - ΕΡΕΥΝΕΣ

---

Έχουν πραγματοποιηθεί πολλές έρευνες σε διάφορες χώρες του εξωτερικού αλλά και στην Ελλάδα. Η πρώτη έρευνα που διεξάχθηκε στην Ελλάδα μας παρουσιάζει αποτελέσματα που περιλαμβάνουν οργανικές, ευρωπαϊκές, ποιοτικές, διατροφικές ετικέτες καθώς και ετικέτες που αναφέρονται στην βιώσιμη αλιεία. Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν πολύ χαμηλά επίπεδα ευαισθητοποίησης στις ετικέτες τροφίμων, εκτός από αυτές που αφορούν τα βιολογικά προϊόντα και την ανάγνωση της ενδεικτικής ημερήσιας πρόσληψης. Εν κατακλείδι, οι ετικέτες θεωρήθηκαν ως μέτρια χρήσιμες και αναξιόπιστες .

Μια ακόμη μελέτη που διεξάχθηκε στη Κορέα από 3 ερευνητές τον Rumble, Wallace και Deeps, στηρίχτηκε σε δείγμα 7.756 ατόμων. Κατέληξε στο συμπέρασμα πως η υποχρεωτική αναγραφή των ετικετών διατροφής μπορεί να μειώσει σημαντικά το ετήσιο ποσοστό θανάτων, από ασθένειες που σχετίζονται με τη διατροφή, όπως αυτή του μεταβολικού συνδρόμου. Επιπλέον φάνηκε πως οι διατροφικές ετικέτες εκλαμβάνονται ως απόλυτα αξιόπιστη πηγή πληροφοριών για τους καταναλωτές και τους οδηγούν σε πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων σε σύγκριση με την προηγούμενη μελέτη που θεωρούν το αντίθετο.

Η επόμενη έρευνα όπου έλαβε χώρα στην Αμερική και συμμετείχαν 301 έφηβοι ηλικίας 10- 19 ετών, μελετήθηκε η σχέση μεταξύ ανάγνωσης των διατροφικών ετικετών και η επί τοις εκατό πρόσληψη θερμίδων από το λίπος. Στα έφηβα αγόρια η ανάγνωση συσχετίστηκε με υψηλότερη πρόσληψη λίπους (Huang et al, 2004). Το συμπέρασμα αυτό συνάδει και με τη διαπίστωση των McCullum & Achterberg's (1997), ότι οι ετικέτες των τροφίμων, σε σύγκριση με τη γεύση, τη συνήθεια και την τιμή, συντελούν σε πολύ μικρό βαθμό στον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι καθορίζουν τις διατροφικές τους επιλογές. Το 80% του δείγματος ανέφερε ότι διαβάζει τις διατροφικές ετικέτες μερικές φορές ή πάντα, εντούτοις παρουσιάζει μια εμφανή έλλειψη κατανόησης και μετάφρασης των πληροφοριών στην πράξη.

Άλλη μελέτη η οποία πραγματοποιήθηκε στο Ιράν σε δείγμα 2.123 καταναλωτών υπέδειξε ότι, πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν τις διατροφικές ετικέτες ήταν τα άτομα με τα εξής χαρακτηριστικά: νεότεροι ενήλικες λευκής φυλής (ηλικίας 20-40 ετών), οι γυναίκες, οι παντρεμένοι, οι εργαζόμενοι και κάτοχοι πτυχίου, τα άτομα με υψηλότερο επίπεδο γνώσεων, καθώς και ομάδες ατόμων με υψηλό μηνιαίο εισόδημα (Bazhan et al, 2015).

Τα άτομα με χαμηλότερο εισόδημα είναι πιθανό να χρησιμοποιούν λιγότερο τις ετικέτες των τροφίμων, λόγω και χαμηλότερου επιπέδου διατροφικών γνώσεων (Mc Arthur et al, 2001; Green et al, 2015). Τα άτομα αυτά διαβάζουν τους ισχυρισμούς υγείας, τη λίστα των συστατικών, τα μεγέθη των μερίδων και τις θερμίδες, θεωρώντας ότι με αυτό τον τρόπο δεν

θα αυξήσουν το σωματικό τους βάρος (Kiszko et al, 2014). Θετική στάση σε σχέση με τη διατροφική ετικέτα έχουν οι γυναίκες φοιτήτριες μεγαλύτερης ηλικίας, οι οποίες χρησιμοποιούν κάποιο συμπλήρωμα διατροφής, καθώς επίσης και άτομα τα οποία έχουν τακτική φυσική δραστηριότητα, δεν καπνίζουν, λαμβάνουν κάποιο συμπλήρωμα διατροφής και ελέγχουν το βάρος τους, τα οποία πιθανώς να έχουν κάποια έκθεση πάνω στη διατροφική εκπαίδευση (Campos et al, 2011; Norazmir et al, 2012).

Μια ακόμη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε σχολή της Σαγκάη στη Κίνα σε δείγμα 1.770 μαθητών έδειξε, πως μόνο το 19,3% των μαθητών ενημερώνονται μέσω της διατροφικής ετικέτας. Από τους 624 γονείς που γνώριζαν τη διατροφική επισήμανση, το 22,1 % αντιλήφθηκε όλες τις πληροφορίες που περιείχαν, το 70,7% τις αντιλήφθηκε εν μέρει και το 7,2% δεν τις κατάλαβε καθόλου.

Η μελέτη starlight αποσκοπεί στη σύγκριση 2 συστημάτων επισήμανσης διατροφικής επωνυμίας. Τα αποτελέσματα της έδειξαν ότι, οι ετικέτες με βάση το FOP - φώτα κυκλοφορίας οδήγησαν σε πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων και θεωρούνται ακόμη πιο υγιεινά σε σύγκριση με τα ίδια τρόφιμα με ετικέτες με το σύμβολο του αστεριού.

#### **4.1.**

#### **1<sup>η</sup> ΕΡΕΥΝΑ.**

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε Έλληνες καταναλωτές με τη μορφή ενός online ερωτηματολογίου, μέσω της δειγματοληψίας ευκολίας (convenience sampling, N = 318). Το ερωτηματολόγιο περιείχε 11 ετικέτες τροφίμων που θεωρούνται και οι πιο συχνά εμφανιζόμενες στα τρόφιμα στην Ελλάδα. Η μελέτη περιλαμβάνει τρεις οργανικές ετικέτες (το σήμα της BIO-HELLAS, το σήμα της ΔΗΩ και το βιολογικό σήμα της ΕΕ), τρεις ευρωπαϊκές ετικέτες που σχετίζονται με τις παραδόσεις τροφίμων και την αναγραφή συγκεκριμένων γεωγραφικών περιοχών (ΠΟΠ, ΠΓΕ και ΕΠΙΠ), μια Ελληνική ετικέτα που σχετίζεται με την ποιότητα των τροφίμων (της AGRO), δύο διατροφικές ετικέτες (ΕΗΠ και την ετικέτα υγείας της Unilever «Η επιλογή μου»), μια ετικέτα που αναφέρει τη βιώσιμη αλιεία και τέλος το σήμα του δίκαιου εμπορίου.

Τα αποτελέσματα έδειξαν χαμηλά επίπεδα ευαισθητοποίησης στις ετικέτες των τροφίμων. Εξαίρεση ήταν η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη (ΕΗΠ) και οι ετικέτες βιολογικών προϊόντων, οι οποίες βρέθηκαν ως οι πιο εύκολες στην κατανόηση, στη χρησιμότητα και την αξιοπιστία από τους καταναλωτές. Κατά μέσο όρο, οι ετικέτες θεωρήθηκαν ως μέτρια 3 χρήσιμες και κατανοητές, αλλά όχι πολύ αξιόπιστες.

Κατά τη σύγκριση της αντικειμενικής και αντιληπτής κατανόησης, προκύπτει ότι οι ερωτώμενοι υπερεκτίμησαν την κατανόησή τους σε ορισμένες περιπτώσεις, ενώ την υποτίμησαν σε άλλες. Επίσης βρέθηκε ότι εφόσον οι ερωτώμενοι είχαν ξαναδεί τις ετικέτες αυτό επιδρούσε θετικά στις άλλες διαστάσεις (π.χ. κατανόηση, αντίληψη της χρησιμότητας και της αξιοπιστίας). Σε γενικές γραμμές, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι προοπτικές για τους εμπόρους των πιστοποιημένων προϊόντων διατροφής είναι περιορισμένες και ότι θα

πρέπει να γίνουν προσπάθειες να αυξηθεί η προβολή και η αντίληψη των ετικετών των τροφίμων στους Έλληνες καταναλωτές.

## ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΕΤΙΚΕΤΩΝ

Το frequency test για την επίγνωση των ετικετών των τροφίμων μας έδειξε σε ότι η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη (GDA), η ετικέτα της BIOHellas και της AGRO ήταν οι πιο γνωστές από τις ετικέτες που χρησιμοποιήθηκαν ανάμεσα στους Έλληνες συμμετέχοντες. Το 96,2% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι είχε δει το σήμα της ΕΗΠ (GDA), το 80,2% είχε δει το βιολογικό σήμα της BIO HELLAS, το 61,3% και το σήμα της AGRO. Γνωστή σε μικρότερο βαθμό (45,6%) ήταν το σήμα της Unilever Επιλογή (UMC), το σήμα της ΔΗΩ (38,4%), η Προστατευόμενη ονομασία προέλευσης (ΠΟΠ) (33%), το σήμα της BIO EU (26,7%), η Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη (ΠΓΕ) (24,5%) ενώ η FTR (17,6%), η Εγγυημένο Παραδοσιακό Ειδικότητα (ΕΠΙΠ) (16,7%) και το CSS (15,4%) ήταν οι λιγότερο γνωστές ετικέτες από τους Έλληνες ερωτώμενους. (ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ, ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΣΤΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΣΤΕΛΕΧΗ Ε - MBA)

### 4.2.

### 2<sup>η</sup> ΕΡΕΥΝΑ.

Σε μια έρευνα που πραγματοποίησαν οι & Shaarani (2016) φάνηκε ότι η ανάγκη για ακριβή διατροφική επισήμανση δεν ήταν ποτέ μεγαλύτερη. Η παχυσαρκία έχει εξαπλωθεί τόσο σε βιομηχανικές όσο και αναπτυσσόμενες χώρες τα τελευταία χρόνια. Οι κυβερνήσεις σε όλο τον κόσμο αναζητούν τρόπους για να βελτιώσουν τις διατροφικές επιλογές των πολιτών τους, ενώ ταυτόχρονα επιδιώκουν να τηρήσουν την ελεύθερη επιλογή τροφίμων, η οποία θα είναι απόρροια της ανάγνωσης της διατροφικής ετικέτας.

Σύμφωνα με τους Rumble, Wallace and Deeps (2003), η εισαγωγή της υποχρεωτικής διατροφικής επισήμανσης μπορεί να μειώσει σημαντικά το ετήσιο ποσοστό θανάτων από ασθένειες που σχετίζονται με τη διατροφή, όπως είναι η αυξημένη κατανάλωση λιπών και να μειώσει τα έξοδα για την υγεία.

Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Κορέα σε 7756 άτομα το 2007-2008, εξήχθη το συμπέρασμα ότι η ανάγνωση των διατροφικών ετικετών συσχετίζεται με χαμηλότερο επιπολασμό εμφάνισης του μεταβολικού συνδρόμου σε ένα εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα ενήλικων (Kang et al, 2013).

Μία συστηματική ανασκόπηση του 2011, η οποία εξέτασε ένα ευρύ φάσμα ηλικιακών ομάδων, διαφόρων κοινωνικοοικονομικών στρωμάτων και γεωγραφικών περιοχών και συμπεριλάμβανε 120 μελέτες από επτά χώρες, ΗΠΑ (n=88), Ευρώπη (n=15), Καναδά (n= 9), Αυστραλία και Νέα Ζηλανδία (n=4), Νορβηγία (n=2), Ταϊλάνδη (n=1) και Τρινιντάντ (n=1), κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι διατροφικές ετικέτες στα προσυσκευασμένα τρόφιμα

εκλαμβάνονται ως μια απόλυτα αξιόπιστη πηγή πληροφοριών από τους καταναλωτές και πολλοί τις χρησιμοποιούν για να κάνουν τις αγοραστικές τους επιλογές.

Συνολικά, αυτές οι μελέτες καταδεικνύουν ότι η χρήση των διατροφικών ετικετών μεταξύ του γενικού πληθυσμού είναι γενικά υψηλή και τυπικά πάνω από 50% (82% Νέα Ζηλανδία, 52% Καναδά, 75% ΗΠΑ). Τα στοιχεία υποδεικνύουν επίσης μια σταθερή συσχέτιση μεταξύ της χρήσης των διατροφικών ετικετών και ακολουθίας πιο υγιεινών διατροφικών προτύπων. Ωστόσο, η χρήση των ετικετών διαφέρει σημαντικά μεταξύ των υποομάδων, με μικρότερη χρήση από παιδιά, εφήβους και ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας που είναι παχύσαρκοι, με την έρευνα να επισημαίνει ότι οι ηλικιακές αυτές ομάδες πολύ πιθανόν να μην κάνουν κατάλληλη χρήση των διατροφικών ετικετών και να τις παρερμηνεύουν (Campos et al, 2011).

### **4.3**

### **3<sup>Η</sup> ΕΡΕΥΝΑ .**

Μια έρευνα όπου έλαβε χώρα στην Αμερική και συμμετείχαν 301 έφηβοι, ηλικίας 10- 19 ετών, μεσαίου κοινωνικοοικονομικού επιπέδου και μελετήθηκε η σχέση μεταξύ ανάγνωσης των διατροφικών ετικετών και της επί τοις εκατό πρόσληψης θερμίδων από το λίπος. Δεν προέκυψε προφανής επίδραση μεταξύ συχνότερης ανάγνωσης αυτών και ακολουθίας μιας υγιεινότερης διατροφής από τους εφήβους. Αντιθέτως, στα έφηβα αγόρια η ανάγνωση συσχετίστηκε με υψηλότερη πρόσληψη λίπους (Huang et al, 2004).

Το συμπέρασμα αυτό, συνάδει και με τη διαπίστωση των McCullum & Achterberg's (1997) ότι οι ετικέτες των τροφίμων, σε σύγκριση με τη γεύση, τη συνήθεια και την τιμή, συντελούν σε πολύ μικρό βαθμό στον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι καθορίζουν τις διατροφικές τους επιλογές. Παρόλο που το 80% του δείγματος ανέφερε να διαβάσει τις διατροφικές ετικέτες μερικές φορές ή πάντα, εντούτοις παρουσιάζει μια εμφανής έλλειψη κατανόησης και μετάφρασης των πληροφοριών στην πράξη. Επικεντρώνεται επιπλέον σε ορισμένες πληροφορίες, όπως είναι οι συνολικές θερμίδες και για τα δύο φύλα ή οι πρωτεΐνες, ειδικά για τα αγόρια που επιθυμούν να αναπτύξουν τη μυϊκή τους μάζα (Huang et al, 2004).

### **4.4.**

### **4<sup>Η</sup> ΕΡΕΥΝΑ.**

Άλλη μελέτη η οποία πραγματοποιήθηκε στο Ιράν σε δείγμα 2.123 καταναλωτών υπέδειξε ότι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν τις διατροφικές ετικέτες ήταν τα άτομα με τα εξής χαρακτηριστικά: νεότεροι ενήλικες λευκής φυλής (ηλικίας 20-40 ετών), οι γυναίκες, οι παντρεμένοι, οι εργαζόμενοι και κάτοχοι πτυχίου, τα άτομα με υψηλότερο επίπεδο γνώσεων καθώς και ομάδες ατόμων με υψηλό μηνιαίο εισόδημα (Bazhan et al, 2015).



Τα άτομα με χαμηλότερο εισόδημα είναι πιθανό να χρησιμοποιούν λιγότερο τις ετικέτες των τροφίμων λόγω του χαμηλότερου επιπέδου διατροφικών γνώσεων (Mc Arthur et al, 2001; Green et al, 2015). Μικτά ευρήματα παρατηρήθηκαν όσον αφορά την απασχόληση, την ικανοποίηση από το επάγγελμα και την κατοίκηση μεταξύ αγροτικών και αστικών περιοχών σχετικά με τη χρήση των ετικετών (Campos et al, 2011).

Οι άνδρες συμβουλεύονται λιγότερο τις ετικέτες από ότι οι γυναίκες. Αυτό προκύπτει από το γεγονός ότι πολλοί άνδρες δε συμφωνούν ότι οι διατροφικές πληροφορίες είναι χρήσιμες και μπορούν να βοηθήσουν στην επιλογή τροφίμων ή ότι η υγεία είναι ένα θέμα υψηλής σημασίας για αυτούς (Bazhan et al, 2015). Αντίθετα, οι γυναίκες αναφέρουν τη χρήση των ετικετών πολύ πιο συχνά από ότι οι άνδρες στην πλειοψηφία των μελετών που περιλαμβάνουν και τα δύο φύλα, καθώς είναι πιο ευαισθητοποιημένες σε θέματα υγείας. Συγκεκριμένα διαβάζουν τους ισχυρισμούς υγείας, τη λίστα των συστατικών, τα μεγέθη των μερίδων και τις θερμίδες, θεωρώντας ότι με αυτό τον τρόπο δεν θα αυξήσουν το σωματικό τους βάρος (Kiszko et al, 2014).

Βέβαια, σε καλά σχεδιασμένες μελέτες φάνηκε ότι η επισήμανση των θερμίδων στις ετικέτες τροφίμων δεν επιφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα όσον αφορά τη μείωση των συνολικών θερμίδων στην διατροφή των γυναικών (Ahmadi et al, 2013). Σύμφωνα με τους Campos et al (2011) παρόμοια ποσοστά χρήσης των διατροφικών ετικετών τεκμηριώνονται μεταξύ των γυναικών διαφορετικής κοινωνικο-οικονομικής κατάστασης, ενώ αντίθετως οι Kiszko et al (2014) διαπίστωσαν ότι η ανάγνωση είναι ανάλογη με το μορφωτικό επίπεδο που έχουν οι γυναίκες.

Ακόμα, θετική στάση σε σχέση με τη διατροφική ετικέτα έχουν οι γυναίκες φοιτήτριες μεγαλύτερης ηλικίας, οι οποίες χρησιμοποιούν κάποιο συμπλήρωμα διατροφής, καθώς επίσης και άτομα τα οποία έχουν τακτική φυσική δραστηριότητα, δεν καπνίζουν, λαμβάνουν κάποιο συμπλήρωμα διατροφής και ελέγχουν το βάρος τους, τα οποία προφανώς να έχουν κάποια έκθεση πάνω στη διατροφική εκπαίδευση (Campos et al, 2011; Norazmir et al, 2012).

Βέβαια, αρκετοί είναι αυτοί οι οποίοι αν και μορφωμένοι δεν κατανοούν τους όρους της διατροφικής ετικέτας και κατ' επέκταση δεν χρησιμοποιούν την διατροφική επισήμανση (Norazmir et al, 2012). Οι χρήστες των ετικετών είναι πιο πιθανό να καταναλώνουν πιο υγιεινές τροφές, και να έχουν μειωμένη πρόσληψη νατρίου Na, χοληστερόλης(λίπους) και ενέργειας, σε συνδυασμό με αυξημένες προσλήψεις διαιτητικών ινών, σιδήρου (Fe) και βιταμίνης C (Campos et al, 2011). Συγκεκριμένα, εξετάζουν πιο προσεκτικά τα θρεπτικά συστατικά που επιθυμούν να αποφύγουν. Για τον σκοπό αυτό, τα θρεπτικά συστατικά που συνηθέστερα αναζητούν είναι το λίπος και το ενεργειακό περιεχόμενο των τροφίμων (με τις γυναίκες μικρότερης ηλικίας να εμφανίζουν μεγαλύτερη συχνότητα από τους άνδρες), και σε μικρότερη συχνότητα οι πρωτεΐνες, η χοληστερόλη, οι υδατάνθρακες, οι βιταμίνες, τα μέταλλα, οι κατηγορίες λίπους (κορεσμένα, μονοακόρεστα, πολυακόρεστα), το μέγεθος μερίδας, τα πρόσθετα και πληροφορίες για το νάτριο/Na. Κυρίως, άτομα μεγαλύτερης ηλικίας δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στη χοληστερόλη και ιδιαίτερα αυτοί που ζουν στα προάστια και πιστεύουν σε μια σχέση μεταξύ διατροφής και υψηλής χοληστερόλης

(Krukowski et al, 2006; Mannell et al, 2006; FSA, 2007; Grunert et al, 2010; Campos et al, 2011).

Σε μεγάλο αριθμό μελετών καταδεικνύεται ότι πολλοί καταναλωτές έχουν δυσκολία με τις ποσοτικές πληροφορίες που παρέχονται στις ετικέτες, ιδίως όσον αφορά τα ποσά συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης, εκφρασμένα και σε ποσοστά επί τοις εκατό των ημερήσιων αναγκών, τα μεγέθη των μερίδων ή άλλες μορφές αναφοράς των ετικετών (Campos et al, 2011; Temple & Fraser, 2014).

Αυτή η δυσκολία είναι κοινή μεταξύ των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας, των εφήβων, των μη τακτικών χρηστών των ετικετών, των ατόμων με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, αλλά και όσων πάσχουν από κάποια ασθένεια, όπως είναι οι διαβητικοί και οι νεφροπαθείς. Άλλα σημεία που έχουν αναφερθεί να προκαλούν σύγχυση στους καταναλωτές περιλαμβάνουν τις συγκρίσεις μεταξύ των προϊόντων, τον προσδιορισμό της ενέργειας ανά μερίδα και ανά πακέτο και την κατανόηση των αριθμών E που αντιπροσωπεύουν τα πρόσθετα (Campos et al, 2011).

#### 4.5

#### 5<sup>Η</sup> ΕΡΕΥΝΑ

##### **Διασταυρούμενη έρευνα σχετικά με τη χρήση επισήμανσης των τροφίμων και των συναφών παραγόντων στους γονείς των μαθητών σχολής Σαγκάη της Κίνας .**

Σκοπός της έρευνας ήταν να γίνει κατανοητή η γνώση των γονέων και η χρήση της διατροφικής επισήμανσης και να διερευνηθούν οι σχετικοί παράγοντες. Η σύνθεση του δείγματος της έρευνας αποτελείται από δύο σχολεία, που παρείχαν ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα εννέα ετών στη περιοχή Puntuo+

, Κίνα, τα οποία επελέγησαν για τη μελέτη. Οι σπουδαστές και οι γονείς τους (n=1.770) συμμετείχαν σε έρευνα ερωτηματολογίου. Μετά την λήψη των απαντήσεων από τα ερωτηματολόγια ολοκληρώθηκαν τα 1.766 (ποσοστό ανταπόκρισης 99,8%).

Το ποσοστό χρησιμοποίησης της διατροφικής επισήμανσης ήταν 19,3%. Από τους 624 γονείς που γνώριζαν την διατροφική επισήμανση, το 22,1 % αντιλήφθηκε όλες τις πληροφορίες που περιείχαν, το 70,7% το αντιλήφθηκε εν μέρει και το 7,2% δεν το κατάλαβε καθόλου. Η χρήση διατροφικής επισήμανσης από τους γονείς σχετίζεται με τους ακόλουθους παράγοντες: το υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης του γονέα, η γνώση των γονέων της κινεζικής τροφής Pagota, η κατανάλωση των γονέων σνακ που είναι ανθυγιεινά, η υπόθεση των γονέων ότι η διατροφική επισήμανση θα επηρεάσει την επιλογή των τροφίμων, την προθυμία του μαθητή να μάθει για τις ετικέτες και τις γνώσεις του μαθητή για την χρήση ετικετών.

Το συμπέρασμα της έρευνας είναι πως η χρήση διατροφικής επισήμανσης και η γνώση των γονέων βρίσκονται ακόμη σε χαμηλό επίπεδο και ορισμένες πληροφορίες που περιλαμβάνονται στις ετικέτες των διατροφικών σημείων δεν είναι κατανοητές από τους γονείς. Οι μορφές της υφιστάμενης διατροφικής επισήμανσης πρέπει να βελτιώνονται συνεχώς, ώστε να διευκολύνεται η κατανόηση και η χρησιμότητα τους. Είναι απαραίτητο να δημιουργηθούν σχέδια διατροφής με επίκεντρο την εκπαίδευση και τη χρήση σημάτων διατροφής που βοηθούν τους γονείς και τα παιδιά να κάνουν σωστές επιλογές τροφίμων.

#### **4.6**

#### **6<sup>Η</sup> ΕΡΕΥΝΑ.**

**Σύγκριση δύο συστημάτων επισήμανσης της διατροφικής επωνυμίας μπροστά από τη συσκευασία και συσχέτιση με την αντίληψη των καταναλωτών σχετικά με την υγεία και την επιλογή τροφίμων (μελέτη starlight).**

Τα σήματα διατροφής στο μπροστινό μέρος της συσκευασίας (FOP) χρησιμοποιούνται ολοένα και περισσότερο για να παρουσιάζουν πληροφορίες στους καταναλωτές. Υπάρχουν διάφορα συστήματα διατροφής FOP για την παρουσίαση συνοπτικών πληροφοριών διατροφής. Η παρούσα έρευνα συνέκρινε απευθείας δύο συμβολικά συστήματα σήμανσης FOP-φώτα κυκλοφορίας και συστήματα βασισμένα σε αστέρια, με ιδιαίτερη έμφαση στην αντίληψη της υγείας και την πρόθεση αγοράς για μια ποικιλία προϊόντων. Επιπλέον, αυτή η μελέτη διερεύνησε με ποια μέθοδο πλαισίωσης μηνυμάτων (απώλεια, κέρδος) θα επέτρεπε καλύτερα σε άτομα να χρησιμοποιήσουν αποτελεσματικά τις ετικέτες.

Μέθοδος: Φοιτητές πανεπιστημίου (n=306) εξέτασαν συσκευασίες τροφίμων που φέρουν ετικέτες είτε με αστέρι είτε με συστήματα σήμανσης FOP-φώτα κυκλοφορίας και βαθμολόγησαν την υγιεινή κάθε προϊόντος και την πιθανότητα αγοράς του προϊόντος. Σε κάθε τύπο ετικέτας οι συμμετέχοντες παρουσιάστηκαν με διαφορετικές οδηγίες σχετικά με τον τρόπο χρήσης ετικέτας.

Αποτελέσματα: Οι συμμετέχοντες που είδαν τις ετικέτες με την σήμανση των αστεριών αξιολογούσαν τα προϊόντα με την χαμηλότερη υγιεινή ως λιγότερο σημαντικά και με το σύστημα σήμανσης FOP-φώτων κυκλοφορίας ως βαθμολογημένα προϊόντα με υψηλότερη υγιεινή, καθώς ήταν σημαντικά πιο υγιεινά σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες που είδαν τα ίδια προϊόντα με ετικέτες με επισήμανση αστεριών. Η πρόθεση αγοράς δεν διαφέρει ανάλογα με τον τύπο της ετικέτας. Επιπλέον, συμπεριλαμβανομένης οποιασδήποτε μεθόδου πλαισίωσης (κέρδος-απώλεια) βοήθησε τους καταναλωτές να διαφοροποιήσουν τα τρόφιμα με μέση και χαμηλή θρεπτική αξία.

Η έρευνα αυτή έχει ως σκοπό την εξέταση των προτεραιοτήτων λήψης αποφάσεων για τρόφιμα τύπου εστιατορίου σε παντοπωλεία και εστιατόρια και στον καθορισμό εάν η προσθήκη πληροφοριών για τις θερμίδες, όπως απαιτείται από τους νόμους της ομοσπονδιακής σήμανσης του μενού, επηρέασε τη λήψη αποφάσεων και προτεραιοτήτων.

**Μέθοδος:** Πρόκειται για ένα φυσικό πείραμα παρέμβασης και ελέγχου με βασική γραμμή και παρακολούθηση. Η ομάδα παρακολούθησης περιλαμβάνει αλυσίδα καταστημάτων τροφίμων σε εννέα τοποθεσίες. Οι συμμετέχοντες ήταν n=393 με μέση ηλικία 54,8±15,1 έτη, κυρίως γυναίκες σε ποσοστό 71%. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν πριν και μετά την προσθήκη θερμίδων σε τρόφιμα τύπου εστιατορίου σε 4 θέσεις παρέμβασης.

**Παράγοντες επηρεασμού:** Πρωτογενείς παράγοντες επηρεασμού της λήψης αποφάσεων για την επιλογή τροφίμου για εστιατόριο είναι τα τρόφιμα και η συχνότητα χρήσης των πληροφοριών για την διατροφή, καθώς και η chi-square goodness . Πρόκειται για ένα στατιστικό τεστ υπόθεσης στο οποίο η δειγματοληπτική κατανομή από το στατιστικό αποτέλεσμα της δοκιμής είναι μια  $\chi^2$  κατανομή όταν η μηδενική υπόθεση είναι αληθής. Για την ανάλυση των απαντήσεων χρησιμοποιήθηκαν ποιοτικά δεδομένα.

**Αποτελέσματα :** Η γεύση, το κόστος και η ευκολία ήταν οι πιο συχνά αναφερόμενες παράμετροι επηρεασμού που αφορούσαν τα τρόφιμα του τύπου εστιατορίου. Το 20% των συμμετεχόντων βαθμολόγησαν τις θερμίδες ως σημαντικές. Η επισήμανση θερμίδων δεν επηρέασε την επιλογή των τροφίμων στη λήψη αποφάσεων. Το 16% των συμμετεχόντων στα καταστήματα παρέμβασης παρατήρησε τις ετικέτες που αφορούσαν την θερμιδική αξία των τροφίμων . Βάση των αποτελεσμάτων από τους καταναλωτές απαιτούνται πρόσθετες παρεμβάσεις για την ενθάρρυνση της υγιεινής διατροφής σε εστιατόρια και σε παντοπωλεία .

Οι συμμετέχοντες κατέταξαν την αναγραφή των θερμίδων ως μία της τρεις κορυφαίες προτεραιότητες στις τυπικές αγορές ,παραδείγματος χάρη αγορές προϊόντων αρτοποιίας. Άλλοι συμμετέχοντες ανέφεραν πως χρησιμοποιούν πληροφορίες για την διατροφή τις μισές φορές. Ωστόσο οι γυναίκες δίνουν περισσότερη σημασία από τους άνδρες. Προτεραιότητα επίσης δίνουν και στους ισχυρισμούς υγείας και σε κάποια θρεπτικά συστατικά. Κάποια από τα θρεπτικά συστατικά ήταν οι υδατάνθρακες, νάτριο, λίπος και πρωτεΐνη. Οι ανησυχίες για την υγεία περιλαμβάνουν τον διαβήτη, την υπέρταση και τις καρδιοπάθειες. Εν κατακλείδι, η γεύση, η τιμή και η διαθεσιμότητα ήταν οι περισσότερο δημοφιλείς προτεραιότητες που λαμβάνουν βαθμολογίες από 33% έως 85%.



### **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ**

#### **Τι είναι το συστατικό**

Κάθε ουσία, συμπεριλαμβανόμενων και των προσθέτων που χρησιμοποιείται στην παραγωγή ή την παρασκευή ενός τροφίμου και συνεχίζει να υπάρχει στο τελικό προϊόν, έστω και σε τροποποιημένη μορφή.

#### **Τι είναι τα σύνθετα συστατικά**

Τα σύνθετα συστατικά του τροφίμου θεωρούνται και αυτά συστατικά του τελικού τροφίμου (π.χ. σιρόπι σε γλυκά του κουταλιού, τα συστατικά του σιροπιού θα πρέπει να αναγράφονται στον κατάλογο των συστατικών).

#### **Ποια δεν θεωρούνται συστατικά**

Τα πρόσθετα που δεν εξυπηρετούν κανένα τεχνολογικό σκοπό στο τελικό προϊόν και η παρουσία τους στα τρόφιμα οφείλεται, αποκλειστικά, στο ότι περιέχονται σε ένα ή περισσότερα συστατικά του τροφίμου αυτού. Αυτά που χρησιμοποιούνται ως τεχνολογικά βοηθήματα όπως τα ένζυμα, αλκοόλες (επιταχύνουν τη δράση ορισμένων προσθέτων) και τα οξέα. Οι θρεπτικές ουσίες ενός συστατικού που έχουν προσωρινά αφαιρεθεί κατά τη διάρκεια παρασκευής (πχ. λίπος γάλακτος).

Οι ουσίες που χρησιμοποιούνται στις αναγκαίες ποσότητες, ως διαλύτες ή φορείς προσθέτων (πχ. διαθυλαισέρας για την παρασκευή αρωμάτων). Τέλος ουσίες που δεν είναι πρόσθετα τροφίμων, άλλα χρησιμοποιούνται με τον ίδιο τρόπο και για τον ίδιο σκοπό, όπως τα βοηθητικά επεξεργασίας που εξακολουθούν να υπάρχουν στο τελικό προϊόν, έστω και σε διαφορετική μορφή.

### **5.1. ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ**

- Τα συστατικά θα πρέπει να αναγράφονται με το καθορισμένο από την νομοθεσία όνομα τους, ή εφόσον δεν υπάρχει καθορισμένη ονομασία από την περιγραφή τους.
- Τα πρόσθετα θα πρέπει να αναφέρονται στον κατάλογο των συστατικών με το όνομα της κατηγορίας στην οποία ανήκουν, ακολουθούμενο με τον αριθμό E (π.χ. E127 χρωστική).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1: ΤΡΟΦΙΜΑ ΓΙΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ Η ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΜΙΑ Η ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ**

| ΤΥΠΟΣ Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΡΟΦΙΜΟΥ  | ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ   |
|---|---|
| Τρόφιμα των οποίων η διατηρησιμότητα έχει παραταθεί με τη χρήση αερίων συσκευασίας εγκεκριμένων σύμφωνα με τον κανονισμό (ΕΚ) αριθ. 1333/2008.  | «συσκευασμένο σε προστατευτική ατμόσφαιρα».   |
| Τρόφιμα που περιέχουν ένα ή περισσότερα γλυκαντικά εγκεκριμένα σύμφωνα με τον κανονισμό (ΕΚ) αριθ. 1333/2008.   | «με γλυκαντικά»· η δήλωση αυτή συνοδεύει την ονομασία του τροφίμου.   |
| Τρόφιμα που περιέχουν ένα ή περισσότερα πρόσθετα σάκχαρα και ταυτόχρονα ένα ή περισσότερα γλυκαντικά εγκεκριμένα σύμφωνα με τον κανονισμό (ΕΚ) αριθ. 1333/2008  | «με σάκχαρα και γλυκαντικά»· η δήλωση αυτή συνοδεύει την ονομασία του τροφίμου.   |
| Τρόφιμα με περιεκτικότητα σε πρόσθετες πολυόλες πάνω από 10 % εγκεκριμένα σύμφωνα με τον κανονισμό (ΕΚ) αριθ. 1333/2008.  | «η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να έχει υπακτική δράση»   |
| Είδη ζαχαροπλαστικής ή ποτά που περιέχουν γλυκυρριζικό οξύ ή το μετά αμμωνίου άλας του λόγω της προσθήκης της ουσίας (των ουσιών) ως τοιαύτης ή του φυτού γλυκύρριζα ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> ), σε συγκέντρωση τουλάχιστον 100 mg/kg ή 10 mg/l.   | Η δήλωση «περιέχει γλυκύρριζα» προστίθεται αμέσως μετά τον κατάλογο των συστατικών, εκτός εάν ο όρος «γλυκύρριζα» περιλαμβάνεται ήδη στον κατάλογο των συστατικών ή στην ονομασία του τροφίμου. Εάν δεν υπάρχει κατάλογος των συστατικών, η δήλωση συνοδεύει την ονομασία του τροφίμου. |
| Είδη ζαχαροπλαστικής που περιέχουν γλυκυρριζικό οξύ ή το μετά αμμωνίου άλας του λόγω της προσθήκης της ουσίας (των ουσιών) ως τοιαύτης (ως τοιαύτων) ή του φυτού γλυκύρριζα ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> ), με συγκέντρωση ίση με ή ανώτερη από 4 g/kg.  | Η δήλωση «περιέχει γλυκύρριζα —να αποφεύγεται η υπερβολική κατανάλωση σε περίπτωση υπέρτασης» προστίθεται μετά τον κατάλογο των συστατικών. Εάν δεν υπάρχει κατάλογος των συστατικών, η δήλωση συνοδεύει την ονομασία του τροφίμου.   |
| Ποτά που περιέχουν γλυκυρριζικό οξύ ή το μετά αμμωνίου άλας του λόγω της προσθήκης της ουσίας (των ουσιών) ως τοιαύτης (ως τοιαύτων) ή του φυτού γλυκύρριζα ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> ), σε συγκέντρωση τουλάχιστον 50 mg/l ή 300 mg/l με περιεκτικότητα σε αιθυλική αλκοόλη ανώτερη του 1,2 % κατ' όγκο. | Η δήλωση «περιέχει γλυκύρριζα —να αποφεύγεται η υπερβολική κατανάλωση σε περίπτωση υπέρτασης» προστίθεται μετά τον κατάλογο των συστατικών. Εάν δεν υπάρχει κατάλογος των συστατικών, η δήλωση συνοδεύει την ονομασία του τροφίμου.   |
| Ποτά, με εξαίρεση αυτά που παρασκευάζονται με βάση τον καφέ, το τσάι ή εκχυλίσματα καφέ ή τσαγιού, των οποίων η ονομασία πώλησης περιέχει τον όρο «καφές» ή «τσάι» και τα οποία:  | «Υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη. Δεν συνιστάται για παιδιά ή εγκύους ή θηλάζουσες», στο ίδιο οπτικό πεδίο με την ονομασία του ποτού, ακολουθούμενη από αναγραφή, σε παρένθεση και σύμφωνα με το άρθρο 13 παράγραφος 1 του παρόντος κανονισμού, της περιεκτικότητας σε                  |

|   |  |
|---|--|
| <p>— προορίζονται για κατανάλωση χωρίς τροποποίηση και περιέχουν καφεΐνη, από οποιαδήποτε πηγή, σε αναλογία άνω των 150 mg/l, ή</p> <p>— βρίσκονται σε συμπυκνωμένη ή ξηρά μορφή και μετά την ανασύσταση περιέχουν καφεΐνη, από οποιαδήποτε πηγή, σε αναλογία άνω των 150 mg/l.</p> | <p>καφεΐνη, εκφραζόμενη σε mg ανά 100 ml.</p>  |
| <p>Τρόφιμα εκτός των ποτών, στα οποία η καφεΐνη προστίθεται και επιφέρει φυσιολογικό αποτέλεσμα.</p>  | <p>«Περιέχει καφεΐνη. Δεν συνιστάται για παιδιά ή εγκύους», στο ίδιο οπτικό πεδίο με την ονομασία του τροφίμου, ακολουθούμενη από αναγραφή, σε παρένθεση και σύμφωνα με το άρθρο 13 παράγραφος 1 του παρόντος κανονισμού, της περιεκτικότητας σε καφεΐνη, εκφραζόμενη σε mg ανά 100 g/ml. Στην περίπτωση συμπληρωμάτων διατροφής, η περιεκτικότητα σε καφεΐνη εκφράζεται ανά συνιστώμενη προς ημερήσια κατανάλωση μερίδα, όπως αναγράφεται στην επισήμανση.</p>  |
| <p>Τρόφιμα ή συστατικά τροφίμων στα οποία έχουν προστεθεί φυτοστερόλες, φυτοστερολεστέρες, φυτοστανόλες ή φυτοστανολεστέρες</p>   | <p>Στο ίδιο οπτικό πεδίο με το όνομα του τροφίμου πρέπει να αναγράφεται η ένδειξη «με προσθήκη φυτοστερολών/ φυτοστανολών»·</p> <p>(2) το ποσοστό των περιεχομένων πρόσθετων φυτοστερολών, φυτοστερολεστέρων, φυτοστανολών ή φυτοστανολεστέρων (εκφραζόμενο σε % ή ως g ελεύθερων φυτοστερολών/ φυτοστανολών ανά 100 g ή 100 ml του τροφίμου) αναγράφεται στον κατάλογο των συστατικών·</p> <p>(3) αναφέρεται η πληροφορία ότι το τρόφιμο απευθύνεται αποκλειστικά στα άτομα που επιθυμούν να μειώσουν το επίπεδο της χοληστερόλης στο αίμα· (4) αναφέρεται η πληροφορία ότι οι ασθενείς που λαμβάνουν φάρμακα για τη μείωση της χοληστερόλης πρέπει να καταναλώνουν το προϊόν υπό ιατρική παρακολούθηση·</p> <p>(5) αναγράφεται καθαρά ότι το τρόφιμο ενδέχεται να μην είναι κατάλληλο για τη διατροφή των εγκύων και των θηλαζουσών γυναικών και των παιδιών ηλικίας κάτω των πέντε ετών·</p> <p>(6) περιλαμβάνεται η υπόδειξη ότι το τρόφιμο πρέπει να χρησιμοποιείται στο πλαίσιο μιας υγιούς διατροφής που περιλαμβάνει την τακτική κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (τα οποία βοηθούν στη διατήρηση των επιπέδων καροτινοειδών)·</p> <p>(7) στο ίδιο οπτικό πεδίο όπου αναγράφεται η δήλωση που ορίζει το σημείο (3) ανωτέρω, δήλωση ότι πρέπει να αποφεύγεται η ημερήσια κατανάλωση άνω των 3 g πρόσθετων</p> |



|   |   |
|---|---|
|   | φυτοστερολών/φυτοστανολών·<br>(8) παρέχεται ορισμός της μερίδας του συγκεκριμένου τροφίμου ή συστατικού τροφίμων (κατά προτίμηση σε g ή ml) με αναφορά του ποσοστού φυτοστερόλης/φυτοστανόλης που περιέχει κάθε μερίδα. |
| Κατεψυγμένο κρέας, κατεψυγμένα παρασκευάσματα κρέατος και κατεψυγμένα μη μεταποιημένα προϊόντα αλειάς | η ημερομηνία κατάψυξης ή η ημερομηνία πρώτης κατάψυξης σε περιπτώσεις όπου το προϊόν έχει καταψυχθεί περισσότερες από μία φορές.  |

(ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1169/2011/ΕΚ, 2011)

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2: ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΑΝΤΙ ΜΙΑΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΟΝΟΜΑΣΙΑΣ**

| Ορισμός της κατηγορίας τροφίμου   | Προσδιορισμός  |
|---|--|
| 1. Έλαια εξευγενισμένα ζωικής προέλευσης  | «Έλαιο», συνοδευόμενος είτε από τον προσδιορισμό «ζωικό», είτε την αναγραφή της ειδικής ζωικής προέλευσης. Η έκφραση «πλήρως υδρογονωμένο» ή «μερικώς υδρογονωμένο» πρέπει, κατά περίπτωση, να συνοδεύει την αναγραφή υδρογονωμένου ελαίου.    |
| 2. Λίπη εξευγενισμένα ζωικής προέλευσης   | «Λίπος», συνοδευόμενος είτε από τον προσδιορισμό «ζωικό» είτε από την αναγραφή της ειδικής ζωικής προέλευσης. Η έκφραση «πλήρως υδρογονωμένο» ή «μερικώς υδρογονωμένο» πρέπει, κατά περίπτωση, να συνοδεύει την αναγραφή υδρογονωμένου λίπους. |
| 3. Μείγματα αλεύρων από δύο ή περισσότερα είδη δημητριακών  | «Άλευρο», ακολουθούμενο από απαρίθμηση των ειδών δημητριακών από τα οποία προέρχεται, κατά φθίνουσα σειρά βάρους.  |
| 4. Άμυλο κάθε είδους, φυσικό και τροποποιημένο με φυσική μέθοδο ή με ένζυμα   | «Άμυλο»  |
| 5. Όλα τα είδη ψαριού, εφόσον το ψάρι αποτελεί συστατικό άλλου τροφίμου και υπό τον όρο ότι η ονομασία και η παρουσίαση του εν λόγω τροφίμου δεν αναφέρονται σε συγκεκριμένο είδος ψαριού                 | «Ψάρι»   |
| 6. Όλα τα είδη τυριού, εφόσον το τυρί ή μείγμα τυριών αποτελεί συστατικό άλλου τροφίμου και υπό τον όρο ότι η ονομασία και η παρουσίαση του εν λόγω τροφίμου δεν αναφέρονται σε συγκεκριμένο είδος τυριού | «Τυρί(-ιά)»  |

|  |   |
|--|---|
| 7. Όλα τα είδη μπαχαρικών εφόσον δεν υπερβαίνουν το 2 % του βάρους του τροφίμου  | «Μπαχαρικά» ή «ανάμεικτα μπαχαρικά»                                   |
| 8. Όλα τα βότανα ή μέρη βοτάνων που δεν υπερβαίνουν το 2 % του βάρους τροφίμου   | «Βότανα» ή «ανάμεικτα βότανα»   |
| 9. Όλα τα παρασκευάσματα κόμμεων που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή κόμμεος βάσεως για τσίχλες   | «Κόμμι βάσεως»  |
| 10. Τριμμένη φρυγανιά οποιασδήποτε προέλευσης  | «Τριμμένο ψωμί ή φρυγανιά»  |
| 11. Όλες οι κατηγορίες σακχαρόζης  | «Ζάχαρη»  |
| 12. Άνυδρη δεξτρόζη ή μονοϋδρίτης δεξτρόζης  | «Δεξτρόζη»  |
| 13. Σιρόπι γλυκόζης και σιρόπι γλυκόζης αφυδατωμένο  | «Σιρόπι γλυκόζης»   |
| 14. Όλες οι πρωτεΐνες του γάλακτος (καζεΐνες, καζεϊνικές ενώσεις και πρωτεΐνες του τυρογάλακτος και του αφρού γάλακτος) καθώς και τα μείγματά τους   | «Πρωτεΐνες γάλακτος»  |
| 15. Βούτυρο κακάου πίεσεως, πλακούντος έκθλιψης ή εξευγενισμένο  | «Βούτυρο κακάου»  |
| 16. Όλα τα είδη οίνου, όπως ορίζονται στο παράρτημα ΧΙβ του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1234/2007 του Συμβουλίου   | «Οίνος»   |
| 17. Σκελετικοί μύες (2) θηλαστικών και πτηνών που κρίνονται κατάλληλοι για ανθρώπινη κατανάλωση με φυσικά προσφυόμενο ιστό, όταν η συνολική περιεκτικότητα λιπών και συνδετικού ιστού δεν υπερβαίνει τις τιμές που αναφέρονται παρακάτω και όταν το κρέας αποτελεί συστατικό άλλου τροφίμου. Μέγιστες περιεκτικότητες λιπών και συνδετικού ιστού για συστατικά που προσδιορίζονται με τον όρο «... κρέας» Είδη Περιεκτικότητα σε λίπος Αναλογία κολλαγόνου/ πρωτεΐνης κρέατος (1) — Θηλαστικά (εκτός των κουνελιών και των χοιροειδών) και μείγματα ειδών όπου επικρατούν τα θηλαστικά 25 % 25 % — Χοιροειδή 30 % 25 % — Πτηνά και κουνέλια 15 % 10 % (1) Η αναλογία κολλαγόνου/πρωτεΐνης κρέατος εκφράζεται ως ποσοστό κολλαγόνου σε πρωτεΐνη κρέατος. Ως περιεκτικότητα σε κολλαγόνο θεωρείται η περιεκτικότητα σε υδροξυπρολίνη πολλαπλασιασμένη με | «... κρέας» και οι ονομασίες των ζωικών ειδών από τα οποία προέρχεται |

τον συντελεστή 8. Εάν υπάρχει υπέρβαση των μέγιστων ορίων αλλά ικανοποιούνται όλα τα άλλα κριτήρια για τον ορισμό του «κρέατος», η περιεκτικότητα σε «... κρέας» πρέπει να προσαρμοσθεί προς τα κάτω και στον κατάλογο συστατικών πρέπει να αναφέρεται, εκτός από τον όρο «... κρέας», η παρουσία λίπους και/ή συνδετικού ιστού. Από τον παρόντα ορισμό εξαιρούνται τα προϊόντα που καλύπτονται από τον ορισμό «μηχανικά διαχωρισμένο κρέας».

(ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1169/2011/ΕΚ, 2011)

### **ΠΙΝΑΚΑΣ 3: ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΤΟΥΣ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΟΥΣ Η ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ Ε**

Μέσο οξίνισης, Ρυθμιστής οξύτητας, Αντισυσσωματωτικό, Αντιαφριστικό Αντιοξειδωτικό, Διογκωτικό, Χρωστική ουσία, Γαλακτωματοποιητής, Γαλακτωματοποιητικά άλατα, Σκληρυντικό, Ενισχυτικό γεύσης, Βελτιωτικό αλεύρων, Αφριστικοί παράγοντες, Πηκτωματογόνο, Υλικό για γλασάρισμα, Υγροσκοπικό μέσο, Τροποποιημένο άμυλο, Συντηρητικό, Προωστικό αέριο, Διογκωτικό αρτοποιίας, Συμπλοκοποιητές, Σταθεροποιητής, Γλυκαντικό, Πυκνωτικό μέσο

(ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1169/2011/ΕΚ, 2011)

## **5.2. ΑΝΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΥΛΩΝ ΣΤΟΝ ΚΑΤΑΛΟΓΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ**

1. Οι αρωματικές ύλες αναφέρονται με τους όρους:
  - «αρωματική (-ές) ύλη(-ες)» ή με ειδικότερη ονομασία ή περιγραφή της αρωματικής ύλης, εάν το αρωματικό συστατικό περιέχει αρωματικές ύλες, όπως ορίζονται στο άρθρο 3 παράγραφος 2 στοιχεία β), γ), δ), ε), στ), ζ) και η) του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1334/2008.
  - «άρτυμα(-ύματα) καπνιστών τροφίμων» ή «άρτυμα(-ύματα) καπνιστών τροφίμων που παράγεται(-ονται) από τρόφιμο(-α) ή κατηγορία τροφίμων ή πηγή(-ές)» (π.χ. «άρτυμα καπνιστών τροφίμων που παράγεται από οξιά»), εάν το αρωματικό συστατικό περιέχει αρωματικές ύλες, όπως ορίζονται στο άρθρο 3 παράγραφος 2 στοιχείο στ) του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1334/2008 και προσδίδει καπνιστό άρωμα στο τρόφιμο.

2. Η κινίνη και/ή η καφεΐνη που χρησιμοποιείται ως αρωματική ύλη στην παραγωγή ή την παρασκευή τροφίμου αναφέρεται με την ονομασία της στον κατάλογο συστατικών αμέσως μετά τον όρο «αρωματική(-ές) ύλη(-ες)» (ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1169/2011/ΕΚ, 2011).
3. Η καθαρή ποσότητα ενός τροφίμου εκφράζεται σε λίτρα, εκατοστόλιτρα, χιλιοστόλιτρα, η γραμμάρια κατά περίπτωση. Σε μονάδες όγκου για τα υγρά προϊόντα και σε μονάδες μάζας για τα υπόλοιπα προϊόντα (FDA: A Food Labelling Guide, 2013). Όταν ένα στερεό τρόφιμο παρουσιάζεται σε υγρό κάλυψης, αναγράφεται και το στραγγισμένο βάρος του τροφίμου αυτού (ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1169/2011/ΕΚ, 2011). Ο καθαρός όγκος του προϊόντος τοποθετείται σε ένα διακριτό σημείο στο κατώτατο 30% της συσκευασίας παράλληλα με την βάση του προϊόντος (FDA: A Food Labelling Guide, 2013).
4. Χρονολογία ελάχιστης διατηρησιμότητας.

Σε περίπτωση τροφίμων :

- Με διατηρησιμότητα μεγαλύτερη από τρεις μήνες, αλλά όχι μεγαλύτερη από 18 μήνες, αρκεί η αναγραφή του μήνα και του έτους.
- Για τρόφιμα με διατηρησιμότητα μεγαλύτερη από 18 μήνες, αρκεί να υπάρχει η αναγραφή του έτους (FDA, Food Code 2009).
- Η ημερομηνία κατάψυξης ή ημερομηνία πρώτης κατάψυξης όπως αναφέρεται στο σημείο 6 του παραρτήματος 3 αναγράφεται ως εξής:
  - α) Προηγούνται οι λέξεις <<Καταψύχθηκε στις...>>
  - β) Οι ενδείξεις που προβλέπονται στο στοιχείο α) συνοδεύονται από την ίδια την ημερομηνία ή από την αναφορά η οποία παραπέμπει στο σημείο της επισήμανσης όπου αναγράφεται η ημερομηνία.
  - γ) Η ημερομηνία συνίσταται, κατά σειρά, από την ημέρα τον μήνα και το έτος και αναγράφεται σε μη κωδικοποιημένη μορφή.

Στην περίπτωση τροφίμων που είναι μικροβιολογικώς ιδιαίτερα ευαλλοίωτα και τα οποία, για τον λόγο αυτόν ενδέχεται έπειτα από σύντομο χρονικό διάστημα να συνιστούν άμεσο κίνδυνο για την ανθρώπινη υγεία, η ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας αντικαθίσταται από την τελική ημερομηνία ανάλωσης (ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1169/2011/ΕΚ, 2011).

#### 5. Ιδιαίτερες συνθήκες συντήρησης

Στις περιπτώσεις στις οποίες κάποια τρόφιμα χρειάζονται ιδιαίτερες συνθήκες διατήρησης και χρήσης, αναγράφονται οι εν λόγω συνθήκες ενώ για να είναι δυνατή η διατήρηση ή η χρήση τροφίμων μετά το άνοιγμα της συσκευασίας αναγράφονται οι συνθήκες διατήρησης και η προθεσμία κατανάλωσης κατά περίπτωση (FDA, 2013).

#### 6. Στοιχεία υπεύθυνου για το προϊόν

Οι ετικέτες τροφίμων οφείλουν να αναφέρουν το όνομα και την διεύθυνση του παρασκευαστή, του συσκευαστή και του διανομέα. Εκτός από το όνομα που δίνεται από τον παρασκευαστή του τροφίμου, το προϊόν πρέπει να συνοδεύεται από μια φράση που να δηλώνει τη σχέση της επιχείρησης με το προϊόν (π.χ. «παρασκευαστεί για» ή «διανέμεται

από»). Η διεύθυνση, η πόλη, η χώρα και ο ταχυδρομικός κώδικας πρέπει επίσης να βρίσκονται στην ετικέτα (FDA: A Food Labelling Guide, 2013).

7) Τόπος παραγωγής η προέλευσης: Η χώρα καταγωγής ή ο τόπος προέλευσης αναγράφονται υποχρεωτικά όταν :

- A) Όταν η μη αναγραφή τους ενδέχεται να παραπλανήσει τον καταναλωτή ως προς την πραγματική χώρα καταγωγής η τον πραγματικό τόπο προέλευσης του τροφίμου, ιδίως αν οι πληροφορίες που συνοδεύουν το τρόφιμο ή η ετικέτα στο σύνολο της υπονοούν ότι το τρόφιμο έχει διαφορετική χώρα προέλευσης
- B) Για το κρέας των κωδικών συνδυασμένης ονοματολογίας («ΣΟ»). Σε περίπτωση που αναφέρεται η χώρα καταγωγής η ο τόπος προέλευσης του τροφίμου και δεν είναι ίδια με την χώρα καταγωγής η τον τόπο προέλευσης του πρωταρχικού συστατικού του, αναφέρεται επίσης η χώρα καταγωγής η ο τόπος προέλευσης του εν λόγω πρωταρχικού συστατικού ή αναφέρεται ότι η χώρα καταγωγής η ο τόπος προέλευσης του πρωταρχικού συστατικού είναι διαφορετικός από αυτόν του τροφίμου.

8) Οδηγίες χρήσης

Οι οδηγίες χρήσης ενός τροφίμου πρέπει να δίνονται με τρόπο που να επιτρέπει την κατάλληλη χρήση του τροφίμου.

9) Αλκοολικός Βαθμός

Για τα ποτά με περιεκτικότητα σε αιθυλική αλκοόλη άνω του 1,2% κατ' όγκο δεν απαιτείται κατάλογος των συστατικών ή υποχρεωτική διατροφική δήλωση , με την επιφύλαξη άλλων ενωσιακών διατάξεων που μπορεί να τα επιβάλλουν , ενώ στην περίπτωση προαιρετικής παροχής διατροφικής δήλωσης στα αλκοολούχα ποτά δίνεται η δυνατότητα να δηλώνεται μόνο η ενέργεια (ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1169/2011/ΕΚ, 2011).

10) Διατροφική Δήλωση

Η διατροφική δήλωση θα περιλαμβάνεται πλέον στον κατάλογο των υποχρεωτικών ενδείξεων των προ συσκευασμένων τροφίμων από το 2016 , ενώ σύμφωνα με την ισχύουσα σχετική οδηγία 90/496/ΕΟΚ η διατροφική επισήμανση είναι προαιρετική εκτός εάν η σήμανση, η παρουσίαση ή η διαφήμιση του τροφίμου περιλαμβάνουν κάποιον διατροφικό ισχυρισμό ( εξαιρούνται τα μεταλλικά νερά και τα συμπληρώματα διατροφής) επί θεμάτων διατροφής όσον αφορά το τρόφιμο (ΟΔΗΓΙΑ 90/496/ΕΟΚ, 1990), (ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1169/2011/ΕΚ, 2011).

Η υποχρεωτική διατροφική δήλωση περιλαμβάνει την ενεργειακή αξία και τις ποσότητες των λιπαρών , κορεσμένων , υδατανθράκων , σακχάρων , πρωτεϊνών και αλατιού και πρέπει να παρουσιάζονται στο ίδιο οπτικό πεδίο. Σε προαιρετική βάση δίνεται η δυνατότητα επανάληψης της πληροφορίας για την διατροφική αξία μόνο η για την ενεργειακή αξία μαζί με τις ποσότητες σε λιπαρά , κορεσμένα , σάκχαρα και αλάτι στο κύριο οπτικό πεδίο , με σκοπό να μπορούν οι καταναλωτές να βλέπουν εύκολα τις ουσιώδεις διατροφικές πληροφορίες όταν αγοράζουν τρόφιμα (ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1169/2011/ΕΚ, 2011).

### **5.3. ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΕΞΑΙΡΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΠΑΙΤΗΣΗ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΔΗΛΩΣΗΣ.**

1. Μη μεταποιημένα προϊόντα που περιέχουν ένα μόνον συστατικό ή μία κατηγορία συστατικών.
2. Μεταποιημένα προϊόντα που η μόνη επεξεργασία στην οποία υποβλήθηκαν είναι η ωρίμανση και τα οποία περιέχουν ένα μόνο συστατικό ή κατηγορία συστατικών.
3. Νερά που προορίζονται για ανθρώπινη κατανάλωση, συμπεριλαμβανομένων αυτών των οποίων τα μόνα πρόσθετα συστατικά τους είναι το διοξείδιο του άνθρακα και/ή αρωματικές ύλες.
4. Βότανα, μπαχαρικά ή μείγματα αυτών.
5. Αλάτι και υποκατάστατα αυτού.
6. Επιτραπέζια γλυκαντικά.
7. Προϊόντα που καλύπτονται από την οδηγία 1999/4/ΕΚ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 22ας Φεβρουαρίου 1999, για τα εκχυλίσματα καφέ και τα εκχυλίσματα κιχωρίου, ολόκληροι ή αλεσμένοι κόκκοι καφέ και ολόκληροι ή αλεσμένοι κόκκοι καφέ χωρίς καφεΐνη.
8. Φυτικά αφεψήματα και αφεψήματα φρούτων, τσάι, αποτεϊνωμένο τσάι, στιγμιαίο ή διαλυτό τσάι ή εκχύλισμα τσαγιού, τσάι χωρίς καφεΐνης στιγμιαίο ή διαλυτό ή εκχύλισμα τσαγιού, που δεν περιέχουν άλλα πρόσθετα συστατικά εκτός από αρωματικές ύλες που δεν τροποποιούν τη θρεπτική αξία του τσαγιού.
9. Ξίδι που έχει υποστεί ζύμωση, υποκατάστατα ξιδιού, συμπεριλαμβανομένων αυτών που έχουν ως μόνο πρόσθετο συστατικό αρωματικές ύλες.
10. Αρωματικές ύλες.
11. Πρόσθετα τροφίμων.
12. Τεχνολογικά βοηθήματα.
13. Ένζυμα τροφίμων.
14. Ζελατίνη.
15. Ουσίες ζελατινοποίησης.
16. Ζυμομύκητες.
17. Τσίχλες.
18. Τρόφιμα σε συσκευασίες ή δοχεία, των οποίων η μέγιστη επιφάνεια έχει εμβαδόν μικρότερο από 25 cm<sup>2</sup>.
19. Τρόφιμα, περιλαμβανομένων των χειροποίητων τροφίμων, που παραδίδονται απευθείας από παραγωγό μικρών ποσοτήτων προϊόντων στον τελικό καταναλωτή ή σε τοπικά καταστήματα λιανικής πώλησης που προμηθεύουν άμεσα τον τελικό καταναλωτή.

#### **5.4. Ο ΣΥΝΙΣΤΟΜΕΝΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΔΗΛΩΣΗΣ ΟΦΕΙΛΕΙ ΝΑ ΠΛΗΡΕΙ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ:**

- Οι τιμές ενέργειας και θρεπτικών συστατικών μπορούν να αναφερθούν ανά 100 g / 100 ml και ανά μερίδα τροφής (A Handbook Of Nutrition Labelling, 2015). Σύμφωνα με τον κανονισμό 1169/2011/ΕΕ του Ευρωπαϊκού κοινοβουλίου και του συμβουλίου της 25<sup>ης</sup> Οκτωβρίου 2011, η μερίδα ή η μονάδα κατανάλωσης πρέπει να αναγνωρίζεται εύκολα από τον καταναλωτή, οριζόμενη προσεκτικά στην ετικέτα σε σημείο πολύ κοντά στη διατροφική δήλωση, ενώ ο αριθμός των μερίδων ή μονάδων που περιέχονται στην συσκευασία πρέπει να δηλώνεται στην ετικέτα (ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1169/2011/ΕΚ, 2011).
- Ο πίνακας πληροφοριών για τις θρεπτικές ιδιότητες πρέπει να περιλαμβάνει τον αριθμό των μερίδων ανά συσκευασία καθώς και το μέγεθος των μερίδων.
- Για τα κονιοποιημένα ποτά και τα υγρά συμπυκνώματα μπορεί να συμπεριληφθεί μια επιπλέον στήλη ανά 100 ml.
- Η διακύμανση μεταξύ της δηλωμένης τιμής και της αναλυθείσας αξίας πρέπει να είναι εντός του 20%

Σύμφωνα με την Οδηγία 90/496/ΕΟΚ, σε περίπτωση επισήμανσης σχετικής με τις τροφικές ιδιότητες, οι πληροφορίες που πρέπει να παρέχονται είναι εκείνες της ομάδας 1 ή της ομάδας 2 με την σειρά που φαίνεται παρακάτω:

##### **Ομάδα 1**

α) Ενεργειακή αξία

β) Ποσότητες πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λιπαρών

##### **Ομάδα 2**

α) Ενεργειακή αξία

β) Ποσότητες πρωτεϊνών, υδατανθράκων, σακχάρων, λιπαρών, κορεσμένων λιπαρών οξέων, τροφικών ινών και νατρίου (ΟΔΗΓΙΑ 90/496/ΕΟΚ, 1990).

Όταν ο τροφικός ισχυρισμός αφορά τα σάκχαρα, τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, τις τροφικές ίνες ή το νάτριο, οι πληροφορίες που παρέχονται είναι εκείνες της ομάδας 2. Η σχετική με τις τροφικές ιδιότητες επισήμανση μπορεί επίσης να περιλαμβάνει τις ποσότητες ενός ή περισσοτέρων από τα ακόλουθα στοιχεία:

- Άμυλο
- Πολυαλκοόλες
- Μονοακόρεστα Λιπαρά Οξέα
- Πολυακόρεστα Λιπαρά Οξέα
- Χοληστερόλη

- Όλες τις βιταμίνες η τα ανόργανα άλατα που απαριθμούνται στο παράρτημα και περιέχονται σε σημαντική ποσότητα σύμφωνα με το εν λόγω παράρτημα (ΟΔΗΓΙΑ 2014/55/ΕΕ,2014).

## **5.5 ΠΙΝΑΚΕΣ ΚΑΙ ΕΤΙΚΕΤΕΣ**

Όταν τα **τρόφιμα είναι προσυσκευασμένα**, οι υποχρεωτικές πληροφορίες για τα τρόφιμα πρέπει να αναγράφονται απευθείας στην προσυσκευασία ή σε ετικέτα συνδεδεμένη σ' αυτήν.

Όταν **τα τρόφιμα δεν είναι προσυσκευασμένα**, οι υποχρεωτικές πληροφορίες πρέπει να διαβιβάζονται στον υπεύθυνο επιχείρησης τροφίμων που παραλαμβάνει αυτά τα τρόφιμα, έτσι ώστε να καταστήσει εφικτή την παροχή τους στον τελικό καταναλωτή, όταν απαιτείται.

## **5.6. Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΠΡΕΠΕΙ ΕΠΙΣΗΣ ΝΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΑ ΕΞΗΣ:**

- Την ονομασία του προϊόντος.
- Τον κατάλογο των συστατικών.
- Τις ουσίες που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες (γάλα, ψάρι, δημητριακά που περιέχουν γλουτένη, κ.λπ.)
- Την ποσότητα ορισμένων συστατικών ή κατηγοριών συστατικών.
- Την καθαρή ποσότητα του τροφίμου.
- Την ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας και την τελική ημερομηνία ανάλωσης.
- Τυχόν ιδιαίτερες συνθήκες αποθήκευσης και/ή συνθήκες χρήσης.
- Το όνομα ή την εμπορική επωνυμία και την διεύθυνση του υπευθύνου επιχείρησης τροφίμων ή του εισαγωγέα
- Τη χώρα καταγωγής ή τον τόπο προέλευσης για ορισμένα είδη κρέατος, το γάλα, ή όταν η μη αναγραφή τους ενδέχεται να παραπλανήσει τον καταναλωτή
- Οδηγίες χρήσης, εφόσον η παράλειψή τους θα δυσχέραινε τη σωστή χρήση του τροφίμου
- Για τα ποτά με περιεκτικότητα σε αιθυλική αλκοόλη μεγαλύτερη από 1,2 % κατ' όγκο, η αναγραφή του αποκτηθέντος κατ' όγκον αλκοολικού τίτλου.
- Διατροφική δήλωση.

## **Κανονισμοί FDA που αφορούν τους ισχυρισμούς υγείας**

- Για τα λίπη και τον καρκίνο.
- Για τα κορεσμένα λίπη και την χοληστερόλη και τις καρδιαγγειακές παθήσεις.



- Για το ασβέστιο και την οστεοπόρωση.
- Για τις φυτικές ίνες των δημητριακών, φρούτων και λαχανικών και τον καρκίνο.
- Φρούτα, λαχανικά και δημητριακά που περιέχουν διαλυτές φυτικές ίνες που σχετίζονται με τις καρδιαγγειακές παθήσεις.
- Το νάτριο και η υπέρταση.
- Διαλυτή διαιτητική ίνα, όπως αυτή που υπάρχει στη βρώμη και σχετίζεται και καρδιαγγειακές παθήσεις.
- Σακχαρικές αλκοόλες (πολυόλες) και οδοντικές παθήσεις .

### **Ισχυρισμοί που υπάρχουν στην συσκευασία τροφίμων μπορεί να είναι**

- Ποσοτικοί π.χ.20% περισσότερο προϊόν, ή 2 + 1 δώρο.
- Ποιοτικοί π.χ. Πιο τραγανά ή πιο φρέσκα.
- Οικονομικοί π.χ. 20 λεπτά φθηνότερο.
- Κοινωνικοί π.χ. Νησιτισμο (για χριστιανούς) ή κόσερ (για εβραίους).
- Γεωγραφικοί π.χ. Παραδοσιακό προϊόν Κρήτης.
- Διατροφικοί, σχετικά με την περιεκτικότητα σε διάφορα θρεπτικά συστατικά. .

### **Παράλειψη ορισμένων υποχρεωτικών ενδείξεων**

- τις γυάλινες φιάλες οι οποίες πρόκειται να επαναχρησιμοποιηθούν
- τις συσκευασίες μικρών διαστάσεων
- τη διατροφική επισήμανση των τροφίμων που απαριθμούνται στο παράρτημα V
- τα ποτά με περιεκτικότητα σε αιθυλική αλκοόλη μεγαλύτερη από 1,2 % κατ' όγκο.

### **Προαιρετικές πληροφορίες**

Οι πληροφορίες που παρέχονται σε προαιρετική βάση πρέπει να τηρούν τις ακόλουθες απαιτήσεις:

- δεν παραπλανούν τον καταναλωτή
- είναι σαφείς και δεν προκαλούν σύγχυση
- βασίζονται, κατά περίπτωση, σε σχετικά επιστημονικά δεδομένα.

### **Η Επιτροπή πρέπει να εγκρίνει μέτρα για να διασφαλίσει ότι οι προαιρετικές πληροφορίες που χρησιμεύουν για να καταδείξουν**

α) την τυχαία παρουσία ουσιών που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες,

β) την καταλληλότητα του τροφίμου για χορτοφάγους ή ακραιφνείς χορτοφάγους

γ) τις προσλαμβανόμενες ποσότητες αναφοράς για συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες κ.λπ.,

καλύπτουν τις παραπάνω αναφερθείσες απαιτήσεις (συντακτική ομάδα otenet.gr).

Ένας τυπικός πίνακας πληροφοριών για τις θρεπτικές ιδιότητες παρουσιάζεται παρακάτω:

Πίνακας 4

| <b>Nutrition Declaration</b>  |                   |
|---|-------------------|
| Διατροφική Δήλωση ανά/per 100g (% Daily Value*)   |                   |
| Servings per container 8  |                   |
| <b>Energy / Ενέργεια</b>  | 2,378kJ/0,568kcal |
| <b>Calories from Fat</b>  | 1,612kJ/0,385kcal |
| Θερμίδες από Λιπαρά   |                   |
| <b>Fat / Λιπαρά</b>   | 46g (71%)         |
| of which / εκ των οποίων  |                   |
| – <b>Saturates / Κορεσμένα</b>  | 6g (28%)          |
| <b>Cholesterol / Χοληστερόλη</b>  | 0mg (0%)          |
| <b>Sodium / Νάτριο</b>  | 405mg (17%)       |
| <b>Carbohydrate / Υδατάνθρακες</b>  | 27g (9%)          |
| of which / εκ των οποίων  |                   |
| – <b>Sugars / Σάκχαρα</b>   | 8g                |
| <b>Fiber / Εδώδιμες Ίνες</b>  | 10g (41%)         |
| <b>Protein / Πρωτεΐνες</b>  | 21g               |
| <b>Salt / Αλάτι</b>   | 3g                |
| <b>Vitamin A / Βιταμίνη Α</b>   | 5%                |
| <b>Vitamin C / Βιταμίνη C</b>   | 4%                |
| <b>Calcium / Ασβέστιο</b>   | 11%               |
| <b>Iron / Σίδηρος</b>   | 23%               |
| *Percent Daily Values are based on a 8,400kJ / 2,000 kcal diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs. |                   |

Οι μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται στη διατροφική δήλωση .

- ενέργεια kJ/kcal
- λιπαρά g
- εκ των οποίων

- κορεσμένα g
- μονοακόρεστα g
- πολυακόρεστα g
- υδατάνθρακες g
- εκ των οποίων
  - σάκχαρα g
  - πολυόλες g
  - άμυλο g

Επιπλέον στον κατάλογο των περιεχομένων των διατροφικών ετικετών βρίσκουμε την :

- **Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη (GDA)** : Η τιμή αυτή δίνεται για την ενέργεια και τα σημαντικότερα θρεπτικά συστατικά των οποίων η πρόσληψη σε μεγάλες ποσότητες ενδέχεται να έχει δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία ( λιπαρά , κορεσμένα λιπαρά , σάκχαρα και νάτριο). Επιπλέον μπορεί να δίνεται και για τους υδατάνθρακες τις πρωτεΐνες , τις φυτικές ίνες κ.α. Η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη παρουσιάζεται ανά μία μερίδα προϊόντος με βάση δίαιτα 2000 θερμίδων , η οποία αντιστοιχεί στις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα.
- **Συνιστώμενη Ημερήσια Παροχή ( RDA/ΣΗΠ)** : Η τιμή αυτή δίνεται για τις βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία. Εκφράζει το ποσοστό της Συνιστώμενης Ημερήσιας Παροχής που λαμβάνεται από συγκεκριμένη ποσότητα προϊόντος (Αλαμάνος , et al. 2014).
- **Η ένδειξη που επιτρέπει την αναγνώριση της παρτίδας :**  
(ΟΔΗΓΙΑ 89/396/ΕΟΚ,1989) , (ΟΔΗΓΙΑ 2011/91/ΕΕ, 2011)

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

Άλλη σημαντική πληροφορία στις ετικέτες τροφίμων αποτελεί η προειδοποίηση για αλλεργίες, πληροφορία που βοηθά τους καταναλωτές που έχουν συγκεκριμένες αλλεργίες να αποφεύγουν τα αλλεργιογόνα που είναι πιθανό να υπάρχουν σε συγκεκριμένα προϊόντα διατροφής. Η νομοθεσία στην ΕΕ απαιτεί την επισήμανση 14 ουσιών που αποτελούν «γνωστά αλλεργιογόνα» για μερικά άτομα.

Η απαίτηση αφορά την επισήμανσή τους μόνο όταν αυτά βρίσκονται στο τρόφιμο. Με άλλα λόγια, δεν απαιτείται η επισήμανση της απουσίας τους, εκτός αν ένα προϊόν προορίζεται για έναν πληθυσμό που έχει μια συγκεκριμένη αλλεργία ή τροφική δυσανεξία (π.χ. προϊόντα χωρίς γλουτένη).

Οι καταναλωτές με τροφικές αλλεργίες αναφέρουν ότι δαπανούν πολύ χρόνο για να ψωνίσουν κατάλληλα προϊόντα, και μερικές φορές διαπιστώνουν την έλλειψη πληροφοριών για το εάν περιέχεται κάποιο πιθανό αλλεργιογόνο στα τρόφιμα που επιθυμούν να καταναλώσουν. Μια μελέτη για την κατανόηση της συμπεριφοράς Βρετανών γονέων που έχουν παιδιά με αλλεργία στους ξηρούς καρπούς, όσον αφορά την επισήμανση τροφίμων που αναφέρει ότι ένα προϊόν μπορεί να περιέχει ξηρούς καρπούς, αποκάλυψε ότι το 80% των γονέων δεν θα αγόραζαν ένα προϊόν που αναγράφει την επισήμανση «ακατάλληλο για άτομα με αλλεργία στους ξηρούς καρπούς» ή «μπορεί να περιέχει ξηρούς καρπούς».

Ωστόσο, άλλες επισημάνσεις όπως «αυτό το προϊόν δεν περιέχει ξηρούς καρπούς, αλλά παρασκευάζεται σε εργοστάσιο που χρησιμοποιεί ξηρούς καρπούς», «δεν είναι εγγυημένα ελεύθερο ξηρών καρπών» και «μπορεί να περιέχει ίχνη ξηρών καρπών» οδηγούσαν μόνο το 50% των γονέων να αποφύγουν τα συγκεκριμένα προϊόντα. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι η επισήμανση τροφίμων εξακολουθεί να προκαλεί σύγχυση σε άτομα με τροφικές αλλεργίες, οδηγώντας έτσι σε επικίνδυνες επιλογές, είτε λόγω αγνόησης των προειδοποιητικών επισημάνσεων είτε λόγω του εσφαλμένου συμπεράσματος ότι ο τρόπος διατύπωσης αντικατοπτρίζει και τον βαθμό ρίσκου που παίρνει ο καταναλωτής (EUFIC, 2010).

Με βάση μια Γαλλική έρευνα το 2001 ο επιπολασμός των τροφικών αλλεργιών στον γαλλικό πληθυσμό εκτιμάται σε 3.2%. Αυτός ο επιπολασμός εκτιμάται σε 3.8% για τα παιδιά και 2% για τους ενήλικες. Μέχρι τώρα η πλήρης αποφυγή είναι η μόνη αποτελεσματική θεραπεία για τις τροφικές αλλεργίες. Επομένως απαιτούνται πληροφορίες για την επισήμανση των επεξεργασμένων τροφίμων. Τα ατυχήματα που σχετίζονται με κρυμμένα αλλεργιογόνα αντιπροσωπεύουν το 8.6% των σοβαρών αλλεργικών ατυχημάτων που αναφέρθηκαν από το δίκτυο Allergo-Vigilance. Αυτά τα ατυχήματα συνδέονται συχνότερα είτε με την έλλειψη επισήμανσης σε μη προσυσκευασμένα προϊόντα είτε με αλλαγές στην συσκευασία ή και την συνταγή χωρίς αναθεώρηση της επισήμανσης. Μπορεί επίσης να

προκληθούν από σφάλματα ανάγνωσης από ένα αλλεργικό άτομο μετά από μια αλλαγή στην συνταγή (Battisti et al, 2017).

## **6.1. ΟΥΣΙΕΣ Η ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ Η ΔΥΣΑΝΕΞΙΕΣ**

1. Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη , δηλαδή: σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη, όλυρα, σιτηρό kamut ή υβριδικές ποικιλίες τους, και προϊόντα με βάση τα δημητριακά αυτά, εκτός από:

- α) Σιρόπια γλυκόζης με βάση το σιτάρι, συμπεριλαμβανομένης της δεξτρόζης·
- β) Μαλτοδεξτρίνες με βάση το σιτάρι (1)·
- γ) Σιρόπια γλυκόζης με βάση το κριθάρι·
- δ) Σιτηρά που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή αλκοολούχων αποσταγμάτων, συμπεριλαμβανομένης της αιθυλικής αλκοόλης γεωργικής προέλευσης.

2. Καρκινοειδή και προϊόντα με βάση τα καρκινοειδή.

3. Αυγά και προϊόντα με βάση τα αυγά.

4. Ψάρια και προϊόντα με βάση τα ψάρια, εκτός από:

- α) Ζελατίνη ψαριών που χρησιμοποιείται ως φορέας σκευασμάτων βιταμινών ή καροτενοειδών·
- β) Ζελατίνη ψαριών ή ιχθυόκολλα που χρησιμοποιείται ως διαυγαστικό μέσο σε μπίρες και οίνους·

5. Αραχίδες (αράπικα φιστίκια) και προϊόντα με βάση τις αραχίδες.

6. Σόγια και προϊόντα με βάση τη σόγια, εκτός από:

- α) Πλήρως ραφινρισμένο σογιέλαιο και λίπη που προέρχονται από σόγια (1)·
- β) Τοκοφερόλες που έχουν αναμειχθεί με φυσικό τρόπο (E306), φυσική D-άλφα τοκοφερόλη, φυσική D-άλφα οξική τοκοφερόλη, φυσική D-άλφα ηλεκτρική τοκοφερόλη από σπέρματα σόγιας·
- γ) Φυτοστερόλες και φυτοστερολεστέρες που προέρχονται από φυτικά έλαια από σπέρματα σόγιας·
- δ) Φυτοστανολεστέρα που παράγεται από στερόλες φυτικών ελαίων από σπέρματα σόγιας.

7. Γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα (συμπεριλαμβανομένης της λακτόζης), εκτός από:

- α) Τον ορό γάλακτος που χρησιμοποιείται για την παραγωγή αλκοολούχων αποσταγμάτων συμπεριλαμβανομένης της αιθυλικής αλκοόλης γεωργικής προέλευσης·
- β) Λακτιτόλη.

8. Καρποί με κέλυφος, δηλαδή: αμύγδαλα (*Amygdalus communis* L.), φουντούκια (*Corylus avellana*), καρύδια (*Juglans regia*), καρύδια κάσιους (*Anacardium occidentale*), καρύδια πεκάν [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], καρύδια Βραζιλίας (*Bertholletia excelsa*), φυστίκια (*Pistacia vera*), καρύδια μακαντάμια ή καρύδια Κουίνσλαντ (*Macadamia ternifolia*) και προϊόντα με βάση τα ανωτέρω, εκτός από καρπούς με κέλυφος χρησιμοποιούνται για την παραγωγή αλκοολούχων αποσταγμάτων συμπεριλαμβανομένης της αιθυλικής αλκοόλης γεωργικής προέλευσης.

9. Σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο.

10. Σινάπι και προϊόντα με βάση το σινάπι.

11. Σπόροι σησαμιού και προϊόντα με βάση τους σπόρους σησαμιού.

12. Το διοξείδιο του θείου και οι θειώδεις ενώσεις σε συγκεντρώσεις άνω των 10 mg/kg ή 10 mg/litre εκπεφρασμένα ως SO<sub>2</sub> που υπολογίζονται στα προϊόντα που προσφέρονται έτοιμα για κατανάλωση ή που ανασυστάθηκαν σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.

13. Λούπινο και προϊόντα με βάση το λούπινο.

14. Μαλάκια και προϊόντα με βάση τα μαλάκια (ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1169/2011/ΕΚ, 2011).

### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις στη βάση δεδομένων επισήμανσης είναι οι βιταμίνες, εξαιτίας της ασταθούς φύσης τους. Αν βιταμίνες περιλαμβάνονται σε μια βάση δεδομένων επισήμανσης, θα είναι απαραίτητο να περιλαμβάνουν δεδομένα για πολλαπλές εκδόσεις του ίδιου τροφίμου σε διαφορετικές παραμέτρους παραγωγής που επηρεάζουν την περιεκτικότητά τους. Για παράδειγμα, μπορεί να περιλαμβάνει δεδομένα σχετικά με τα τρόφιμα που συσκευάζονται ή μεταποιοούνται με χρήση καινοτόμων τεχνολογιών επεξεργασίας, σε διαφορετικές ποικιλίες φρούτων ή λαχανικών, όπου αυτό επηρεάζει τα επίπεδα της βιταμίνης (π.χ. πορτοκάλι γλυκό πατάτας και λευκό γλυκοπατάτα, σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά σε σύγκριση με το χλωμό πράσινα φυλλώδη λαχανικά) και για τα συστατικά που μπορεί να εμπλουτισθεί με αλκοόλη ή ανοχύρωτη με ένα συγκεκριμένο θρεπτικό συστατικό (π.χ. σιτάρι αλεύρι με και χωρίς προσθήκη φολικό οξύ).

Ορισμένες βιταμίνες προστίθενται σε τρόφιμα ως θρεπτικώς σημαντικές ποσότητες για μη - θρεπτικών σκοπούς, όπως βιταμίνες C και E, που χρησιμοποιούνται ως αντιοξειδωτικά και καροτίνες και ριβοφλαβίνη. Μια βάση δεδομένων σήμανσης που προορίζεται για χρήση σε εκτίμηση των επιπέδων της βιταμίνης πρέπει να περιλαμβάνει αυτά τα πρόσθετα μεταξύ τους συστατικά (Cunningham & Sobolewski, 2010).

### **ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΣ**

Είναι κάθε απεικόνιση ή μήνυμα , η οποία δεν είναι υποχρεωτική σύμφωνα με την κοινοτική ή εθνική νομοθεσία. Εδώ συμπεριλαμβάνονται τυχόν εικαστικές, γραφικές απεικονίσεις υπό οιαδήποτε μορφή, η οποία δηλώνει, υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι το τρόφιμο έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά.

#### **8.1. ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Νοείται κάθε ισχυρισμός που δηλώνει, υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι το τρόφιμο διαθέτει ιδιαίτερες ευεργετικές ιδιότητες λόγω, της ενέργειας (θερμιδικής αξίας) που παρέχει, παρέχει σε αυξημένο ή μειωμένο ποσοστό είτε δεν παρέχει καθόλου. Λόγω των θρεπτικών και άλλων ουσιών που: περιέχει, περιέχει σε μειωμένο ή αυξημένο ποσοστό ή δεν περιέχει καθόλου. Σύμφωνα με το άρθρο 8(1) του κανονισμού (ΕΚ) αριθ.1924/2006 ισχυρισμοί διατροφής επιτρέπονται μόνο εάν απαριθμούνται στο παράρτημα του κανονισμού.

#### **8.2.ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Ισχυρισμός υγείας νοείται κάθε ισχυρισμός που δηλώνει ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι υπάρχει σχέση μεταξύ κατηγορίας τροφίμου ή συστατικού του και της υγείας. Όλοι οι ισχυρισμοί υγείας υποβάλλονται σε διαδικασία έγκρισης, όπως αυτές που περιγράφονται στα άρθρα του κανονισμού(ΕΚ), πριν την διατύπωση τους στην επισήμανση των τροφίμων και την κυκλοφορία τους στην αγορά.

#### **8.3. ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ ΕΠΙ ΘΕΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΓΡΑΦΟΥΝ:**

- A. το ρόλο θρεπτικής ή άλλης ουσίας στην αύξηση την ανάπτυξη και τις λειτουργίες του οργανισμού.
- B. ψυχολογικές λειτουργίες και λειτουργίες συμπεριφοράς .
- Γ. με επιφύλαξη της οδηγίας 96/8/ΕΚ αδυνάτισμα η έλεγχο βάρους, μείωση αισθήματος πεινάς η αύξηση αισθήματος κορεσμού.

1. **Τρόφιμα:** ουσίες που προορίζονται για βρώση από τον άνθρωπο (Καν.178/2002)

2. **Φάρμακα:** Ουσίες με θεραπευτικές ιδιότητες έναντι ασθενειών (Καν. 83.2001)



3. **Συμπληρώματα:** Τρόφιμα για συμπλήρωση συνήθους διαίτας - διάθεση σε δοσομετρικές μορφές (Καν.46/2002).

#### **8.4. Κανονισμός 1924/2006 σχετικά με ισχυρισμούς διατροφής και υγείας.**

1. Σε ισχύ από 19/1/2007, σε εφαρμογή από 1/7/2007.
2. Στόχος υψηλού επιπέδου προστασία των καταναλωτών . Διευκόλυνση της επιλογής των καταναλωτών. Ελεύθερη κυκλοφορία τροφίμων .Θεμιτός ανταγωνισμός .

#### **Η οδηγία 13/2000 απαγορεύει τη χρήση παραπλανητικών πληροφοριών.**

Εφαρμόζεται σε ισχυρισμούς επί θεμάτων διατροφής όπως, εμπορικές ανακοινώσεις, εμπορικά σήματα, διαφημιστικές εκστρατείες.

Ισχυρισμοί υγείας του άρθρου 13(1).

Ισχυρισμοί επί θεμάτων υγείας, εξαιρούμενων όσων αφορούν τη μείωση του κινδύνου εκδήλωσης ασθένειας και την ανάπτυξη και υγεία των παιδιών.

#### **8.5. Επιπλέον υπάρχουν και ισχυρισμοί που δεν επιτρέπονται.**

Αυτοί είναι, οι ψευδείς, διφορούμενοι, παραπλανητικοί. Που δημιουργούν αμφιβολίες σχετικά με την ασφάλεια ή και την θρεπτική επάρκεια του τροφίμου. Που αναφέρεται σε αλλαγές των λειτουργιών του οργανισμού οι οποίες θα μπορούσαν να προκαλέσουν ή να δημιουργήσουν αισθήματα φόβου στον καταναλωτή. Που ενισχύουν την υπερβολική κατανάλωση ενός τροφίμου. Που δηλώνουν ή υπονοούν ότι μια ισορροπημένη διατροφή δεν μπορεί να παρέχει επαρκείς ποσότητες θρεπτικών ουσιών γενικά.

### **8.6.Υποχρεωτικές ενδείξεις.**

Σύμφωνα με τον Κανονισμό (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 οι ισχυρισμοί επί θεμάτων υγείας επιτρέπονται μόνον εφόσον στην επισήμανση ή, εάν δεν υπάρχει επισήμανση, στην παρουσίαση και τη διαφήμιση, περιλαμβάνονται οι ακόλουθες πληροφορίες:

- α) δήλωση που να επισημαίνει τη σπουδαιότητα της ποικίλης και ισορροπημένης διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής,
- β) η ποσότητα του τροφίμου και ο τρόπος κατανάλωσης που απαιτούνται ώστε να επιτευχθεί το ευεργετικό αποτέλεσμα που δηλώνει ο ισχυρισμός,
- γ) κατά περίπτωση, δήλωση προς τα άτομα που πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωση του τροφίμου, και
- δ) κατάλληλη προειδοποίηση για τα προϊόντα που ενδέχεται να αποτελούν κίνδυνο για την υγεία σε περίπτωση υπερβολικής κατανάλωσής τους (ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1924/2006/ΕΚ, 2006).

---

---

### ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ

1. Η χρήση ισχυρισμών επί θεμάτων διατροφής και υγείας επιτρέπεται μόνον εάν πληρούνται οι ακόλουθοι όροι:
  - α) η παρουσία, η απουσία ή η μειωμένη περιεκτικότητα, σε τρόφιμο ή κατηγορία τροφίμων, της θρεπτικής ή άλλης ουσίας για την οποία γίνεται ο ισχυρισμός έχει αποδεδειγμένα ευεργετικό θρεπτικό ή φυσιολογικό αποτέλεσμα, σύμφωνα με γενικώς αποδεκτά επιστημονικά στοιχεία,
  - β) η θρεπτική ή άλλη ουσία για την οποία γίνεται ο ισχυρισμός:
    - (i) περιέχεται στο τελικό προϊόν σε σημαντική ποσότητα όπως ορίζεται στην κοινοτική νομοθεσία ή, όπου δεν υπάρχουν τέτοιοι κανόνες, σε ποσότητα που θα επιφέρει το θρεπτικό ή φυσιολογικό αποτέλεσμα που δηλώνει ο ισχυρισμός σύμφωνα με γενικώς αποδεκτά επιστημονικά στοιχεία· ή
    - (ii) δεν περιέχεται ή περιέχεται σε μειωμένη ποσότητα η οποία επιφέρει το θρεπτικό ή φυσιολογικό αποτέλεσμα που δηλώνει ο ισχυρισμός σύμφωνα με γενικώς αποδεκτά επιστημονικά στοιχεία·
  - γ) κατά περίπτωση, η θρεπτική ή άλλη ουσία για την οποία διατυπώνεται ο ισχυρισμός είναι σε μορφή που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον οργανισμό·
  - δ) η ποσότητα του προϊόντος που ευλόγως αναμένεται να καταναλωθεί παρέχει σημαντική ποσότητα της θρεπτικής ή άλλης ουσίας για την οποία διατυπώνεται ο ισχυρισμός, όπως ορίζεται στην κοινοτική νομοθεσία ή, όταν δεν υπάρχουν τέτοιοι κανόνες, σημαντική ποσότητα που θα επιφέρει το θρεπτικό ή φυσιολογικό αποτέλεσμα που δηλώνει ο ισχυρισμός σύμφωνα με γενικώς αποδεκτά επιστημονικά στοιχεία·
  - ε) συμμόρφωση με τους ειδικούς όρους που καθορίζονται στο Κεφάλαιο III ή στο Κεφάλαιο IV, αντιστοίχως.
2. Η χρήση ισχυρισμών επί θεμάτων διατροφής και υγείας επιτρέπεται μόνον εάν ο μέσος καταναλωτής αναμένεται να κατανοεί τα ευεργετικά αποτελέσματα όπως αυτά διατυπώνονται στον ισχυρισμό.
3. Οι ισχυρισμοί επί θεμάτων διατροφής και υγείας αναφέρονται σε τρόφιμα έτοιμα προς κατανάλωση σύμφωνα με τις οδηγίες του παρασκευαστή

## Αξιόπιστοι διατροφικοί ισχυρισμοί για τις ετικέτες τροφίμων

### Όροι Ενέργειας

- χαμηλή σε θερμίδες: 40 θερμίδες ή λιγότερο ανά μερίδα.
- μειωμένων θερμίδων: κατά τουλάχιστον 25% λιγότερες θερμίδες από ένα "κανονικό", ή αναφοράς τρόφιμο.
- χωρίς θερμίδες: λιγότερες από 5 θερμίδες ανά μερίδα. Όροι για λίπος (προϊόντων κρέατος και πουλερικών)
- επιπλέον άπαχο μικρότερη από 5 γραμμάρια λίπους και λιγότερο από 2 g κορεσμένων συνδυασμό λιπαρών και trans λιπαρά, και λιγότερο από 95 mg χοληστερόλης ανά μερίδα.
- Άπαχο λιγότερο από 10 g λίπους και λιγότερο από 4,5 g κορεσμένων λιπαρών σε συνδυασμό με trans λιπαρά, και λιγότερο από 95 mg χοληστερόλης ανά μερίδα. Όροι για λίπος (Κυρίως Πιάτα και έτοιμα φαγητά)
- επιπλέον άπαχο λιγότερο από 5 g λίπους και συνολικά λιγότερο από 2 g κορεσμένα λίπη και μικρότερη από 95 mg χοληστερόλης ανά μερίδα.
- άπαχο λιγότερο από 8 g λίπους συνολικά και 3.5 g ή λιγότερο κορεσμένο λίπος και μικρότερη από 80 mg χοληστερόλης ανά μερίδα. 45 Όροι λίπους και χοληστερόλης (όλα τα προϊόντα)
- χωρίς χοληστερόλη λιγότερο από 2 mg χοληστερόλης και 2 g ή λιγότερο κορεσμένο λίπος σε συνδυασμό με trans λιπαρά ανά μερίδα
- χωρίς λιπαρά λιγότερο από 0,5 g λιπαρών ανά μερίδα
- λιγότερο κορεσμένο λίπος 25% ή λιγότερο κορεσμένο λίπος σε συνδυασμό με trans λιπαρά
- χαμηλή χοληστερόλη 20 mg ή λιγότερο της χοληστερόλης και 2 g ή λιγότερο κορεσμένου λίπους ανά μερίδα
- χαμηλά λιπαρά 3 g ή λιγότερο λίπος ανά μερίδα χαμηλά κορεσμένα λιπαρά : 1 g ή λιγότερο κορεσμένο λίπος και λιγότερο από 0,5 g τρανς λιπαρά ανά μερίδα.

- επί τοις εκατό χωρίς λιπαρά μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο εάν το προϊόν πληροί τον ορισμό της χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά ή χωρίς λίπος. Απαιτεί γνωστοποίηση των γραμμάρια λίπους ανά 100 g τροφίμων.
- μειωμένης ή λιγότερης χοληστερόλης τουλάχιστον κατά 25% λιγότερη χοληστερόλη από ό, τι ένα τρόφιμο αναφοράς και 2 g ή λιγότερο κορεσμένου λίπους ανά μερίδα.
- μειωμένο κορεσμένο λίπος τουλάχιστον κατά 25% λιγότερο λίπος και κορεσμένο μειωμένο κατά περισσότερο από 1 κορεσμένα g λίπους ανά μερίδα σε σύγκριση με ένα τρόφιμο αναφοράς.
- κορεσμένα λιπαρά λιγότερο από 0,5 g κορεσμένων λιπαρών και λιγότερο από 0,5 g trans λιπαρών
- trans λιπαρά λιγότερο από 0,5 g trans λιπαρά και λιγότερο από 0,5 g κορεσμένων λιπαρών ανά μερίδα 46

#### **Όροι φυτικών ινών**

Υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες : 5 γραμμάρια ή περισσότερο ανά μερίδα. [Για να μπορέσει να χαρακτηριστεί ένα τρόφιμο πλούσιο (υψηλής περιεκτικότητας) σε φυτικές ίνες πρέπει να πληροί τον ορισμό του χαμηλού σε λίπος τρόφιμο, ειδάλλως πρέπει το ποσοστό του λίπους στο τρόφιμο πρέπει να αναφέρεται δίπλα στον ισχυρισμό]

- καλή πηγή φυτικών ινών 2,5 g έως 4,9 g ανά μερίδα.
- περισσότερο ή προστιθέμενες ίνες : τουλάχιστον 2,5 g ανά μερίδα περισσότερο από ένα τρόφιμο αναφοράς.

#### **Όροι νατρίου**

- χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο : 140 mg ή λιγότερο νάτριο ανά μερίδα.
- μειωμένο νάτριο : τουλάχιστον 25% χαμηλότερες σε νάτριο από το κανονικό προϊόν.
- ελεύθερο νατρίου : μικρότερη από 5 mg ανά μερίδα.
- πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο 35 mg ή λιγότερο νάτριο ανά μερίδα.

## Άλλοι όροι

- Χωρίς θερμίδες : σημαίνει ότι περιέχει λιγότερες από 5 θερμίδες ανά μερίδα, χωρίς ζάχαρη ή λίπος ελεύθερο μέσο που περιέχουν λιγότερο από μισό γραμμάριο ανά μερίδα.
- φρέσκα ωμά, μη επεξεργασμένα ή ελάχιστα επεξεργασμένα, χωρίς πρόσθετα συντηρητικά.
- καλή πηγή 10 έως 19% της Ημερήσιας Αξίας ανά μερίδα.
- υγιές χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, trans λιπαρά, χοληστερόλη και νάτριο περιέχει τουλάχιστον το 10% της Ημερήσιας Αξίας βιταμίνη Α, βιταμίνη C, σίδηρο, ασβέστιο, πρωτεΐνες, ή φυτικές ίνες
- υψηλή περιεκτικότητα σε 20% ή περισσότερο της Ημερήσια Αξίας συγκεκριμένη θρεπτική ουσία ανά μερίδα αναγράφονται με «πλούσιο σε» ή «άριστη πηγή».
- «λιγότερο» ή «μειωμένη»: περιέχει τουλάχιστον 25% λιγότερο από ένα θρεπτικού συστατικού ή θερμίδες από τρόφιμο αναφοράς. Αυτό μπορεί να συμβεί φυσικά ως αποτέλεσμα τροποποίησης του τροφίμου.
- «η φωτεινότητα» ( light this descriptor) έχει τρεις σημασίες στις ετικέτες: 1. Μια μερίδα παρέχει 1/3 λιγότερες θερμίδες ή το μισό του λίπους του απ' το κανονικό προϊόν. 2. Μια μερίδα χαμηλής θερμιδικής αξίας, χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά : παρέχει το ήμισυ του νατρίου που υπάρχει κανονικά. 3. Το προϊόν έχει φωτεινό χρώμα και υφή(εφ 'όσον η ετικέτα αυτή καθιστά σαφή πρόθεση)όπως για παράδειγμα σε προϊόν με ένδειξη "φωτεινή καφέ ζάχαρη."
- «περισσότερο»: 10% περισσότερο της Ημερήσιας Αξίας σε σχέση με ένα τρόφιμο αναφοράς (Sizer & Whitney, 2010) .

### Πίνακας 5. Επιτρεπόμενοι ισχυρισμοί διατροφής

| ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ   | ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗ  |
|------------------------|---|
| Χαμηλή ενεργειακή αξία | το προϊόν δεν περιέχει περισσότερες από<br>40 kcal(170 kJ)/100 g για στερεές τροφές<br>20 kcal(80 kJ)/100 ml για υγρές τροφές |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
|                                  | Για τα επιτραπέζια γλυκαντικά, ισχύει το όριο των 4 kcal (17 kJ)/μερίδα, με ισοδύναμες γλυκαντικές ιδιότητες 6g καλαμοσακχάρου (περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού καλαμοσακχάρου)   |
| Μειωμένη ενεργειακή αξία         | η ενεργειακή αξία έχει μειωθεί κατά 30 % τουλάχιστον, με ένδειξη του ή των χαρακτηριστικών που μειώνουν τη συνολική ενεργειακή αξία του τροφίμου   |
| Χωρίς ενεργειακή αξία            | το προϊόν δεν περιέχει περισσότερες από 4 kcal(17 kJ)/100 ml. Για τα επιτραπέζια γλυκαντικά, ισχύει το όριο των 0,4 kcal (1,7 kJ)/μερίδα, με ισοδύναμες γλυκαντικές ιδιότητες 6g καλαμοσακχάρου (περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού καλαμοσακχάρου)  |
| Χαμηλά λιπαρά                    | το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 3 g λιπαρών ανά 100 g για στερεές τροφές ή 1,5g λιπαρών ανά 100 ml για υγρές τροφές (1,8g λιπαρών ανά 100 ml για το ημιαποβουτυρωμένο γάλα)   |
| Χωρίς λιπαρά                     | το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,5g λιπαρών ανά 100 g ή 100 ml. Ωστόσο, απαγορεύονται οι ισχυρισμοί που εκφράζονται ως "X % χωρίς λιπαρά   |
| Χαμηλά κορεσμένα λιπαρά          | το άθροισμα των κορεσμένων λιπαρών οξέων και των trans λιπαρών οξέων στο προϊόν δεν υπερβαίνει τα 1,5 g ανά 100 g για στερεές τροφές ή 0,75 g ανά 100 ml για υγρές τροφές και σε κάθε περίπτωση, το άθροισμα των κορεσμένων λιπαρών οξέων και των transλιπαρών οξέων δεν πρέπει να υπερβαίνει το 10% της ενεργειακής αξίας |
| Χωρίς κορεσμένα λιπαρά           | το άθροισμα των κορεσμένων λιπαρών και των trans λιπαρών οξέων δεν υπερβαίνει τα 0,149 g κορεσμένων λιπαρών ανά 100 g ή 100 ml   |
| Χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα | το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 5 g σακχάρων ανά 100 g για στερεές τροφές   |

|  |  |
|--|--|
|  | ή 2,5 g σακχάρων ανά 100 ml για υγρές τροφές   |
| Χωρίς σάκχαρα                              | το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,5 g σακχάρων ανά 100 g ή 100 ml   |
| Χωρίς πρόσθετα Σάκχαρα                     | το προϊόν δεν περιέχει πρόσθετους μονοσακχαρίτες ή δισακχαρίτες ή άλλο τρόφιμο που χρησιμοποιείται για τις γλυκαντικές του ιδιότητες. Εάν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα στο τρόφιμο, η επισήμανση θα πρέπει να φέρει και την ακόλουθη ένδειξη: "ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ"                 |
| Χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο/αλάτι      | το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,12g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100g ή ανά 100ml. Για τα νερά, πλην των φυσικών μεταλλικών νερών που υπάγονται στο πεδίο εφαρμογής της οδηγίας 80/777/ΕΟΚ, η τιμή αυτή δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 2 mg νατρίου ανά 100 ml |
| Πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο/αλάτι | το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,04 g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100 g ή ανά 100 ml. Ο ισχυρισμός αυτός δεν χρησιμοποιείται για τα φυσικά μεταλλικά νερά και τα άλλα νερά.   |
| Χωρίς νάτριο ή αλάτι                       | το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,005 g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100 g  |
| Πηγή εδώδιμων ινών                         | το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 3 g εδώδιμων ινών ανά 100 g ή τουλάχιστον 1,5 g εδώδιμων ινών ανά 100 kcal  |
| Υψηλή περιεκτικότητα σε εδώδιμες ίνες      | το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 6 g εδώδιμων ινών ανά 100 g ή τουλάχιστον 3 g εδώδιμων ινών ανά 100 kcal  |
| Πηγή πρωτεϊνών                             | τουλάχιστον το 12% της ενεργειακής αξίας   |



|  |  |
|--|--|
|  | του τροφίμου παρέχεται από πρωτεΐνες   |
| Υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες  | τουλάχιστον το 20% της ενεργειακής αξίας του τροφίμου παρέχεται από πρωτεΐνες  |
| Πηγή [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] ή/και [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ]                    | Το προϊόν περιέχει τουλάχιστον σημαντική ποσότητα, κατά το Παράρτημα της Οδηγίας 90/496/ΕΟΚ, ή ποσότητα βάσει παρεκκλίσεων που παρέχονται κατά το άρθρο 6 του Κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1925/2006 για την προσθήκη βιταμινών και ανόργανων στοιχείων και ορισμένων άλλων ουσιών στα τρόφιμα  |
| Υψηλή περιεκτικότητα σε [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] ή/και [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ] | το προϊόν περιέχει τουλάχιστον τη διπλάσια ποσότητα από την «πηγή» [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] ή/και [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ]  |
| περιέχει [ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ Η ΑΛΛΗΣ ΟΥΣΙΑΣ]                               | το προϊόν είναι σύμφωνο με όλες τις εφαρμοστέες διατάξεις του παρόντος Κανονισμού και ιδίως το άρθρο 5. Για τις βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα, ισχύουν οι όροι για τη χρήση του ισχυρισμού "πηγή"  |
| Αυξημένη περιεκτικότητα (ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ)                        | το προϊόν πληροί τις προϋποθέσεις για τον ισχυρισμό "πηγή" και η περιεκτικότητα έχει αυξηθεί τουλάχιστον κατά 30% σε σύγκριση με παρόμοιο προϊόν   |
| Μειωμένη περιεκτικότητα (ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ)                        | η περιεκτικότητα έχει μειωθεί τουλάχιστον κατά 30 % σε σύγκριση με παρόμοιο προϊόν, εκτός από την περίπτωση ιχνοστοιχείων όπου επιτρέπεται διαφορά της τάξης του 10% ως προς τις τιμές ανά φοράς που ορίζονται με την οδηγία 90/496/ΕΟΚ, και του νατρίου, ή της ισοδύναμης τιμής νατρίου, όπου επιτρέπεται διαφορά της τάξης του 25% |
| Μειωμένων θερμίδων (light/lite)  | πρέπει να πληροί τις ίδιες προϋποθέσεις με αυτές που καθορίζονται για τον όρο "μειωμένο". Ο ισχυρισμός πρέπει επίσης να συνοδεύεται από ένδειξη του ή των χαρακτηριστικών που καθιστούν το προϊόν  |

|  | "light" ή "lite"  |
|--|---|
| Εκ φύσεως / φυσικό                               | Στην περίπτωση τροφίμων τα οποία εκ φύσεως πληρούν την ή τις προϋποθέσεις που ορίζονται με το παρόν παράρτημα, ο όρος "εκ φύσεως/φυσικό" μπορεί να χρησιμοποιηθεί προτασσομένος του ισχυρισμού            |
| Πηγή ω-3 λιπαρών οξέων                           | το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 0,3g α-λινολενικού οξέως ανά 100g και ανά 100kcal ή τουλάχιστον 40mg άθροισμα εικοσιπενταενοϊκού οξέος (DHA) και εικοσιδωαεξαενοϊκού οξέως (EPA) ανά 100g και ανά 100kcal  |
| Υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα          | το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 0,6g α-λινολενικού οξέος ανά 100g και ανά 100kcal ή τουλάχιστον 80mg άθροισμα εικοσιπενταενοϊκού οξέος (DHA) και εικοσιδωαεξαενοϊκού οξέως (EPA) ανά 100g και ανά 100kcal  |
| Υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα | τουλάχιστον το 45% των λιπαρών οξέων που είναι παρόντα στο προϊόν προέρχονται από μονοακόρεστα λιπαρά, υπό τον όρο ότι τα μονοακόρεστα λιπαρά παρέχουν περισσότερο από το 20% της ενέργειας του προϊόντος |
| Υψηλή περιεκτικότητα σε πολυακόρεστα λιπαρά      | τουλάχιστον το 45% των λιπαρών οξέων που είναι παρόντα στο προϊόν προέρχονται από πολυακόρεστα λιπαρά, υπό τον όρο ότι τα πολυακόρεστα λιπαρά παρέχουν περισσότερο από το 20% της ενέργειας του προϊόντος |
| Υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά          | τουλάχιστον το 70% των λιπαρών οξέων που είναι παρόντα στο προϊόν προέρχονται από ακόρεστα λιπαρά, υπό τον όρο ότι τα ακόρεστα λιπαρά παρέχουν περισσότερο από το 20% της ενέργειας του προϊόντος         |



### **Διατροφικές ετικέτες και παχυσαρκία**

Από μελέτες που έχουν γίνει, έχει παρατηρηθεί με συνέπεια μια σύνδεση μεταξύ της αυξημένης χρήσης της ετικέτας τροφίμων και τη βελτίωση της πρόσληψης θρεπτικών συστατικών και υγιεινότερες διατροφικές συνήθειες (Ollberding et al, 2010).

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία αποτελούν σημαντικά προβλήματα δημόσιας υγείας στην Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ). Η παροχή διατροφικών πληροφοριών για τα τρόφιμα και τα μενού συμβάλλουν στην καθοδήγηση των καταναλωτών προς πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων. Πειραματικές μελέτες δείχνουν ότι οι καταναλωτές είναι σε θέση να κατανοούν και να χρησιμοποιούν τα διάφορα συστήματα για τον εντοπισμό πιο υγιεινών προϊόντων διατροφής.

Η συχνότητα των περιπτώσεων υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας αυξάνεται με ανησυχητικό ρυθμό. Σε παγκόσμιο επίπεδο, περίπου το 1,6 δισεκατομμύρια ενήλικες είναι υπέρβαροι και πάνω από 400 εκατομμύρια είναι παχύσαρκοι. Παρά το γεγονός ότι η παχυσαρκία είναι πιο συχνή σε χώρες υψηλού εισοδήματος, η αύξηση της παχυσαρκίας εμφανίζεται και σε πολλές χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος χώρες, ιδιαίτερα στα αστικά κέντρα.

Η αυξανόμενη εξάπλωση του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας τοποθετεί ένα σημαντικό βάρος για τη δημόσια υγεία, συμπεριλαμβανομένων των αυξήσεων στην καρδιαγγειακή νόσο, διαβήτη, αρθρίτιδα, τον ύπνο και διαταραχές της αναπνοής, κατάθλιψη, καθώς και λειτουργικούς περιορισμούς. Έτσι η διατροφική επισήμανση των προϊόντων διατροφής έχει αναδειχθεί ως ένα εξαιρετικό εργαλείο πολιτικής για την προώθηση της υγιεινής διατροφής. Το 2004, η Παγκόσμια Στρατηγική για τη Διατροφή, τη Φυσική Δραστηριότητα και την Υγεία από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας αναφέρουν την διατροφική επισήμανση ως ένα σημαντικό μέσο για να κάνουν υγιεινές επιλογές οι καταναλωτές.

Ομοίως, ο Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (ΟΟΣΑ) θεωρεί τη διατροφική επισήμανση ως «βασικό εργαλείο για την πρόληψη της αύξησης των ποσοστών της παχυσαρκίας και την ανθυγιεινή διατροφή στις χώρες του ΟΟΣΑ". Γενικότερα, διάφορες μελέτες έχουν δείξει τις πιθανές επιπτώσεις των ετικετών των τροφίμων για την πρόληψη της παχυσαρκίας στην Ευρώπη. Για παράδειγμα, υπολογίστηκε ότι το υποχρεωτικό σύστημα επισήμανσης των τροφίμων που πωλούνται στα καταστήματα θα μειώσει τα ποσοστά παχυσαρκίας στην Ευρώπη

κατά 2,5% σε σύγκριση με την αρχική κατάσταση, όπου η επισήμανση αυτή δεν υπήρχε. Αναφέρεται ότι η χρήση του λογότυπου συσχετίζεται θετικά με την σωστή επιλογή τροφίμων για την υγεία και τον έλεγχο του βάρους. Έρευνα επισημαίνει ότι οι καταναλωτές, με στόχο την υγεία στο μυαλό τους είναι πιο πιθανό να δώσουν προσοχή και να χρησιμοποιούν ετικέτες διατροφής (Storcksdieck et al, 2012).

Η Διατροφική Σήμανση και Παιδείας Πράξη του 1990 επέτρεψε τη δημιουργία μιας τυποποιημένης ετικέτας τροφίμων που θεσπίστηκε τον Μάιο του 1994 με σκοπό την καταπολέμηση της παχυσαρκίας και των σχετιζόμενων με τη διατροφή χρόνιων ασθενειών με την παροχή πληροφοριών στους καταναλωτές κατά τη στιγμή της αγοράς, που θα βοηθήσει στην επιλογή τροφίμων, σύμφωνα με το διατροφικές συστάσεις. Οι ισχύοντες κανονισμοί απαιτούν όλα τα συσκευασμένα είδη διατροφής που ρυθμίζονται από την Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων για να εμφανιστούν στις ετικέτες οι πληροφορίες είναι μέγεθος, αριθμός μερίδων, συνολική ενέργεια, ενέργεια από το λίπος, λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, χοληστερόλη, νάτριο, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, ζάχαρη, πρωτεΐνες, βιταμίνη Α, βιταμίνη C, ασβέστιο, σίδηρο και trans λιπαρά, με την επιλογή αυτών των θρεπτικών ουσιών με βάση το ρόλο τους σε χρόνιες αιτιολογία νόσου ή θρεπτική ανεπάρκεια . Πρέπει επίσης να παρέχεται η επί τοις εκατό της καθημερινής αξίας για τα θρεπτικά συστατικά που αντικατοπτρίζουν μια δίαιτα 2.000 kcal-/ ημέρα και κατάλογο των συστατικών τροφίμων με περισσότερα από ένα συστατικά (Ollberding et al, 2010).

Αρκετές μελέτες έχουν αναφέρει συσχέτιση μεταξύ της χρήσης σήματος των ετικετών και χαμηλότερη κατανάλωση λίπους. Οι χρήστες του σήματος είναι επίσης πιο πιθανό να τρώνε υγιεινές τροφές, και να έχουν μειωμένο Na, χοληστερόλη και ενεργειακή πρόσληψη, σε συνδυασμό με την αύξηση κατανάλωσης φυτικών ινών, Fe και βιταμίνη C. Επιπλέον πρέπει να τονισθεί ότι το μέγεθος της μερίδας θα μπορούσε 62 να βοηθήσει στην κατανόηση των καταναλωτών για τη σημασία της πρόσληψης θρεπτικών συστατικών στη διατήρηση της υγείας, την αποφυγή της παχυσαρκίας, και την μείωση των επικίνδυνων ασθενειών (Shils et al, 2006).

Αξίζει σ' αυτό το σημείο να σημειωθεί ότι η παγκόσμια ανησυχία για την παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και τον καρκίνο ώθησε τη βιομηχανία τροφίμων να διαμορφώσει και να αναπτύξει μια σειρά από νέες τροφές. Αυτά τα τρόφιμα έχουν τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- μειωμένη περιεκτικότητα σε λιπαρά
- αύξηση σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, κυρίως EPA και DHA
- μειωμένα κορεσμένα λίπη
- μειωμένα trans λιπαρά οξέα
- προϊόντα εμπλουτισμένα με φυτοστερόλες και άλλα λειτουργικά συστατικά.

Η συμβολή των φυτοστερολών από φυσικά λίπη τροφίμων και φυτικά έλαια (αραβοσιτέλαιο, Ricebran έλαιο), σησαμίνη (σπόροι σησαμιού και λάδι), ορυζανόλη (έλαιο πιτύρων ρυζιού) συμβάλλουν στην ελάττωση της χοληστερόλης (Henry, 2009).

Οι αλλαγές στην πρόσληψη των θρεπτικών ουσιών που προκύπτουν από τις τροποποιήσεις του 1990 είναι πιθανό να βελτιώσουν την υγεία των καταναλωτών. Ειδικότερα, μειωμένη πρόσληψη ολικού λίπους, κορεσμένου λίπους και χοληστερόλης αναμένεται να μειώσουν την συχνότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και τρεις καρκίνους (προστάτη, του παχέος εντέρου / ορθού, και του καρκίνου του μαστού). Εστιάζουμε την προσοχή μας σε αυτές τις ασθένειες, επειδή μια εκτεταμένη έρευνα δείχνει ότι υπάρχει σχέση μεταξύ της πρόσληψης θρεπτικών συστατικών και αυτών των ασθενειών. Για την εκτίμηση των επιπτώσεων στην υγεία από τις μειώσεις πρόσληψη ολικού λίπους, κορεσμένου λίπους και χοληστερόλης, χρησιμοποιήσαμε ένα μοντέλο ηλεκτρονικού υπολογιστή που αναπτύχθηκε για το Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών από τον Warren Browner και τους συνεργάτες του στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Σαν Φρανσίσκο (Zarldn et al, 1993).

### 10.1.Διατροφική ετικέτα και διαβήτης.

Όλο και μεγαλύτερη σημασία έχει οι καταναλωτές να επιλέγουν μια υγιεινή διατροφή, καθώς ο επιπολασμός της παχυσαρκίας και των σχετικών καταστάσεων όπως ο διαβήτης τύπου II, η υπέρταση και τα καρδιαγγειακά νοσήματα αυξάνονται στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Η ακριβής και ενημερωτική επισήμανση των τροφίμων μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην υγεία. Ο διαβήτης χαρακτηρίζεται από υψηλή τιμή σακχάρου στο αίμα. Ο οργανισμός δεν είναι σε θέση να παράγει ινσουλίνη ή δε την αξιοποιεί σωστά. Συγκεκριμένα, ο διαβήτης τύπου 1 εμφανίζει διαταραχή της έκκρισης ινσουλίνης κυρίως σε παιδιά ενώ ο 2 ο κύριος λόγος εμφάνισης του είναι η παχυσαρκία και γενικότερα ευθύνεται ο τρόπος ζωής. Αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης διαβήτη έχουν τα άτομα με Δείκτη μάζας σώματος πάνω από 25, με χαμηλή φυσική δραστηριότητα, αυξημένη αρτηριακή πίεση, μειωμένη HDL, ιστορικό καρδιοπάθειας κλπ. Παρατηρείται λοιπόν, πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η διατροφή στη πρόληψη του διαβήτη, επομένως και η χρήση των διατροφικών ετικετών η οποία μπορεί να βοηθήσει στη σωστή επιλογή υγιεινών προϊόντων. Έτσι, οι διατροφικές ετικέτες παίζουν αρκετά σημαντικό ρόλο διότι όχι μόνο δίνουν τη δυνατότητα να προσέχουν οι καταναλωτές τις διατροφικές τους συνήθειες αλλά η χρήση τους μπορεί να βοηθήσει και στη πρόληψη της εμφάνισης του, κάτι το οποίο θεωρείται αρκετά σημαντικό (Buttriss & Benelam, 2010).

## 10.2. Διατροφική ετικέτα και υγιεινή διατροφή.

Η συχνή χρήση διατροφικής ετικέτας είναι σημαντική μεταξύ της κατανάλωσης που σχετίζεται με τη στάση (δηλαδή, το αίσθημα ότι είναι σημαντικό να προετοιμαστούν υγιεινά γεύματα) και τη διατροφική ποιότητα, υποδεικνύοντας ότι η χρήση ετικετών μπορεί να είναι ένα μέσο με το οποίο τα άτομα που εκτιμούν υγιείς διατροφικές στάσεις οδηγούνται σε υγιείς διατροφικές συμπεριφορές. Ακόμη και μεταξύ εκείνων που δεν πιστεύουν ότι είναι σημαντική η προετοιμασία υγιεινών γευμάτων, η συχνή χρήση της διατροφικής ετικέτας συσχετίστηκε σημαντικά με την υγιεινή διατροφική πρόσληψη, γεγονός που υποδηλώνει ότι η χρήση σήματος μπορεί να λειτουργεί ανεξάρτητα από τη διατροφή και τη στάση του καθενός συμβάλλοντας στην υγιεινή διατροφή. Αυτή η έρευνα διεξάχθηκε σε φοιτητές του κολεγίου της Mineapolis και υποδηλώνει πως οι διατροφικές ετικέτες σε νεαρές ηλικίες είναι ικανές να βοηθήσουν στη σωστή και υγιεινή διατροφή και στη καθιέρωσή της.

Στη μελέτη που διεξάχθηκε για τη χρήση της διατροφικής ετικέτας και το κατά πόσο συσχετίζεται με δημογραφικούς, συμπεριφορικούς και ψυχοκοινωνικούς παράγοντες και τη διαιτητική πρόσληψη μεταξύ των αφρικανικών-Αμερικανούς στη Βόρεια Καρολίνα, ένα μεγάλο ποσοστό (78 %) των Αφροαμερικανών συνήθως συχνά, ή μερικές φορές χρησιμοποιούσε τις διατροφικές ετικέτες για την ασφάλεια των αγορών των τροφίμων.

Το εύρημα αυτό είναι ιδιαίτερα αξιοσημείωτο δεδομένου ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δεν φάνηκε να τηρούν τις διατροφικές συστάσεις, όπως η κατανάλωση σε τουλάχιστον πέντε φρούτα και λαχανικά ημερησίως. Επιπλέον, εκείνοι που χρησιμοποιούσαν διατροφικές ετικέτες είχαν διατροφικές συνήθειες που ήταν σημαντικά χαμηλότερες σε ολικό λίπος, κορεσμένο λίπος, και λίπος που σχετίζεται με διατροφικές συμπεριφορές και υψηλότερες σε φρούτα και λαχανικά σε σχέση με τους συμμετέχοντες, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν σπάνια ή ποτέ διατροφικές ετικέτες όταν αγόραζαν συσκευασμένα τρόφιμα. Τα αποτελέσματα αυτά είναι μια απόδειξη ότι οι διατροφικές ετικέτες παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες για τους Αφρικοαμερικανούς που επιθυμούν να ακολουθήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Τα ευρήματα αυτά είναι αξιοσημείωτα για μια δημογραφική ομάδα που είναι σε μεγαλύτερο κίνδυνο και σχετίζονται με τη διατροφή χρόνιων ασθενειών από ό, τι άλλα τμήματα του πληθυσμού. Ένας αριθμός άλλων μελετών έχουν εξετάσει τη χρησιμότητα πληροφοριών της διατροφικής ετικέτας. Ο Neuhouser και οι συνεργάτες του ανέφεραν ότι οι κάτοικοι στην Πολιτεία της Ουάσιγκτον που χρησιμοποιούσαν διατροφικές ετικέτες κατανάλωναν σημαντικά λιγότερο λίπος

από τους κατοίκους οι οποίοι δεν χρησιμοποιούν διατροφικές ετικέτες. Δεδομένα από τη Έρευνα Τροφίμων - Γνώσης Διατροφής και Υγείας έδειξε ότι χρήση των ετικετών διατροφής συσχετίζεται θετικά με τη ποιότητας της διατροφής , όπως μετράται από τον δείκτη υγιεινής διατροφής (Perez-Escamilla and Haldeman, 2002).

Μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε μεταξύ των ασθενών σε μια ιατρική κλινική ανέφεραν ότι οι ασθενείς με ασθένειες όπως η υπέρταση και η υπερχοληστερολαιμία βρήκαν τις πληροφορίες των ετικετών χρήσιμες όπως και τη λήψη των αποφάσεων αγοράς των τροφίμων. Η μελέτη προσθέτει σημαντικά στοιχεία σχετικά με τη χρησιμότητα των πληροφοριών της διατροφικής ετικέτας, διότι είναι η πρώτη μελέτη που επικεντρώθηκε αποκλειστικά στους Αφροαμερικανούς καταναλωτές. Βρέθηκε επίσης ότι τα χαρακτηριστικά υγιεινής συμπεριφοράς και οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, όπως η μέτρια σωματική δραστηριότητα και η ενεργή προσπάθεια να χάσουν βάρος, σχετίζονταν θετικά με τη χρήση της επισήμανσης των τροφίμων. Αυτά τα ευρήματα είναι παρόμοια με εκείνα που αναφέρθηκαν από άλλους ερευνητές για παράδειγμα, ανάμεσα σε φοιτητές στον Καναδά , όσοι πίστευαν σε μια σχέση μεταξύ της διατροφής και της υγείας ( π.χ. φυτικές ίνες και καρκίνος ή το λίπος και καρδιοπάθεια) ήταν πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν τις ετικέτες των τροφίμων, με ισχυρότερη σύνδεση μεταξύ των ανδρών (Smith et al, 2000).

Μια αξιοσημείωτη εξαίρεση είναι η συνεπή συσχέτιση της υγιεινής συμπεριφοράς με τη χρήση της διατροφικής ετικέτας όπου δείχνει ότι οι παχύσαρκοι συμμετέχοντες είχαν περίπου διπλάσιες πιθανότητες να αποκτήσουν φυσιολογικό βάρος όταν χρησιμοποιούν τις πληροφορίες της διατροφικής ετικέτας. Μεγαλύτερη όδ έμφαση πρέπει να τοποθετηθεί σχετικά με τη σημασία της επισήμανσης των τροφίμων σε προγράμματα ελέγχου του βάρους (Satia et al, 2005).

Οι επιπτώσεις της χρήσης διατροφικών ετικετών στη ποιότητας της διατροφής μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός για την ανάπτυξη πιο αποτελεσματικών προγραμμάτων εκπαίδευσης των καταναλωτών. Για τη μελέτη αυτή, τα δεδομένα δόθηκαν από το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ (USDA), της Συνεχίζοντας Έρευνας Τροφίμων για πρόσληψη από ιδιώτες (CSFII) και της έρευνας «Διατροφής-Υγείας Γνώσης» (DHKS) όπου ήταν για τον εντοπισμό των κοινωνικοοικονομικών, δημογραφικών που σχετίζονται με την υγεία και τη διατροφή που σχετίζεται με τις γνώσεις αλλά και τις στάσεις που συνδέονται με τη χρήση διατροφικών ετικετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η χρήση ετικέτας διατροφής είχε επιδράσεις στη ποιότητα της διατροφής και συγκεκριμένα η χρήση σήματος ήταν συναφείς με μια χαμηλότερη πυκνότητα χοληστερόλης, δηλαδή οι χρήστες ετικέτας είχαν χαμηλότερη πρόσληψη χοληστερόλης ανά 1.000 θερμίδες. Επίσης η χρήση ετικέτας σχετίστηκε με υψηλότερη πυκνότητα της βιταμίνης C λόγω αυξημένης πρόσληψης (Guthrie et al, 1995).



Σύμφωνα με μελέτες που έγιναν η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη των οστών των παιδιών. Η EFSA κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι μελέτες έδειξαν καλή συναίνεση σχετικά με το ρόλο της βιταμίνης D στην ανάπτυξη των οστών. Όλα τα τρόφιμα που φέρουν τον ισχυρισμό αυτό πρέπει να παρέχει τουλάχιστον 15% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης της βιταμίνης D (δηλαδή, είναι μια «πηγή» της βιταμίνης) και θα πρέπει να συμμορφώνονται με τον πίνακα θρεπτικών συστατικών που καθορίζονται για την κατηγορία των τροφίμων (Buttriss & Benelam, 2010).

#### Περιγραφή δείγματος

Στα πλαίσια της παρούσας πτυχιακής εργασίας διερευνήθηκαν οι απόψεις των καταναλωτών στις πόλεις της Θεσσαλονίκης και της Βέροιας, σχετικά με την διατροφική επισήμανση των τροφίμων. Η συνολική έρευνα βασίστηκε σε δείγμα μεγέθους 800 καταναλωτών, που προέκυψε μέσω τυχαίας δειγματοληψίας. Η ερευνητική μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν αυτή των ερωτηματολογίων. Ειδικότερα, στα προαναφερθέντα 800 άτομα υποβλήθηκαν 32 ερωτήσεις ανοικτού και κλειστού τύπου.

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε διάστημα 6 μηνών. Η στατιστική ανάλυση των ερωτηματολογίων περιλαμβάνει την συλλογή των ερωτηματολογίων, την καταχώρηση της συνολικής πληροφορίας που περιείχαν σε κατάλληλα λογισμικά πακέτα (SPSS), την περιγραφική στατιστική των αποτελεσμάτων, και τέλος την εξαγωγή χρήσιμων συμπερασμάτων μέσω της διενέργειας κατάλληλων στατιστικών ελέγχων.

Οι ερωτώμενοι απάντησαν σε 32 ερωτήσεις εκ των οποίων από την 1<sup>η</sup> ερώτηση έως την 10<sup>η</sup> απάντησαν σχετικά με το φύλο, ηλικία, βάρος, ύψος, οικογενειακή κατάσταση, αριθμό παιδιών, εθνικότητα, μορφωτικό επίπεδο, μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα και επάγγελμα. Στην 11<sup>η</sup> απάντησαν για το πόσο συχνά γυμνάζονται, στην 12<sup>η</sup> πως αξιολογούν την φυσική τους κατάσταση και στην 13<sup>η</sup> πως αξιολογούν την γενικότερη κατάσταση της υγείας τους.

Από την 14<sup>η</sup> έως την 17<sup>η</sup> ερωτήθηκαν για το ποιος ασχολείται με την προετοιμασία του φαγητού, ποιος για τα ψώνια και την συχνότητα αγοράς τροφίμων για το σπίτι, καθώς και για τα χρήματα που ξοδεύουν κάθε φορά τόσο για τις συνολικές αγορές τους όσο και συγκεκριμένα για τις αγορές τροφίμων.

Στην 20<sup>η</sup> ερώτηση τους ζητήθηκε να αξιολογήσουν πόσο επηρεάζονται κατά την αγορά τροφίμων από μία λίστα παραγόντων όπως την ασφάλεια την διατροφική τους αξία κ.α.

Από την 21<sup>η</sup> έως την 28<sup>η</sup> ερώτηση ρωτήθηκαν για το αν επηρεάζουν τις αγορές τους οι διατροφικές προτιμήσεις των υπόλοιπων μελών της οικογένειας, αν θεωρούν πως είναι υποχρεωτική η αναγραφή της σύστασης των τροφίμων στη συσκευασία και κατά πόσο διαβάζουν τις πληροφορίες τις ετικέτας τροφίμων, αν επηρεάζονται από αυτές και αν εξετάζουν κάθε φορά τους ισχυρισμούς που βρίσκονται σε αυτές.

Στην 29<sup>η</sup> ερώτηση τους ζητήθηκε να αξιολογήσουν τους λόγους για τους οποίους αποφεύγουν την ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών στην ετικέτα των τροφίμων και στην 30<sup>η</sup> να αξιολογήσουν πόσο τους χαρακτηρίζει μία σειρά από προτάσεις όταν πραγματοποιούν τις αγορές τροφίμων.

Στην 31<sup>η</sup> ερώτηση τους δίνεται μια σήμανση με βάση την «Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση-Σ.Η.Δ» και ζητείται να απαντήσουν σε μια σειρά ερωτήσεων που αφορούν την σήμανση αυτή, ως προς το εάν το τρόφιμο είναι πολύ θερμιδογόνο, εάν η περιεκτικότητα σε σάκχαρα είναι υψηλή ή αν η περιεκτικότητα σε λίπη και κορεσμένα λίπη είναι περιορισμένη και τέλος εάν η περιεκτικότητα σε αλάτι είναι υψηλή.

Στην 32<sup>η</sup> ερώτηση ζητείται από τους συμμετέχοντες στην έρευνα να χαρακτηρίσουν κάποιες προτάσεις που είναι σχετικές με την ετικέτα τροφίμων. Τέλος, η 33<sup>η</sup> ερώτηση αφορά μια σειρά από βελτιώσεις στην ετικέτα των τροφίμων.

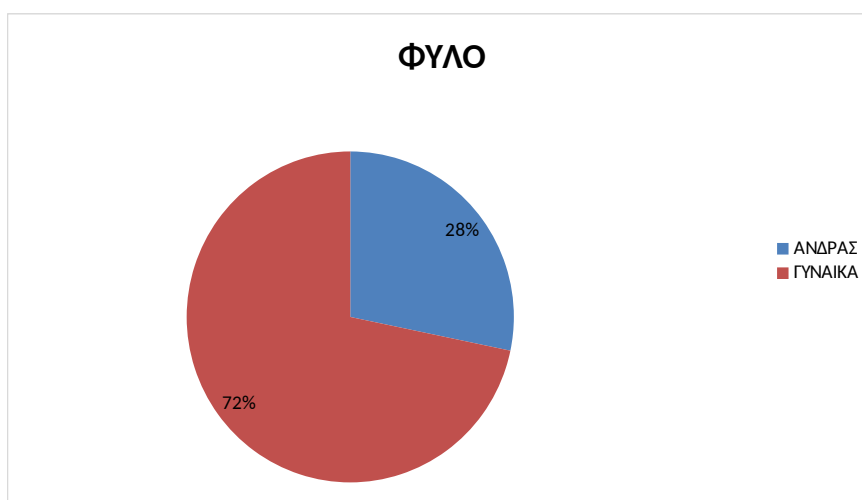
Η σύσταση και η δομή του εν λόγω ερωτηματολογίου που προαναφέρθηκε παρουσιάζεται στο παράρτημα.

## 11.1: ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ

### ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Στο πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου συλλέχθηκαν πληροφορίες σχετικά με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος. Από τα 800 άτομα που συμμετείχαν στη έρευνα το 71,8% ήταν γυναίκες και το 28,8 % άνδρες, όπως παρουσιάζεται στον παρακάτω πίνακα.

| ΦΥΛΟ    | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---------|-----------|-----------|
| ΑΝΔΡΑΣ  | 226       | 28,2      |
| ΓΥΝΑΙΚΑ | 574       | 71,8      |
| ΣΥΝΟΛΟ  | 800       | 100,0     |



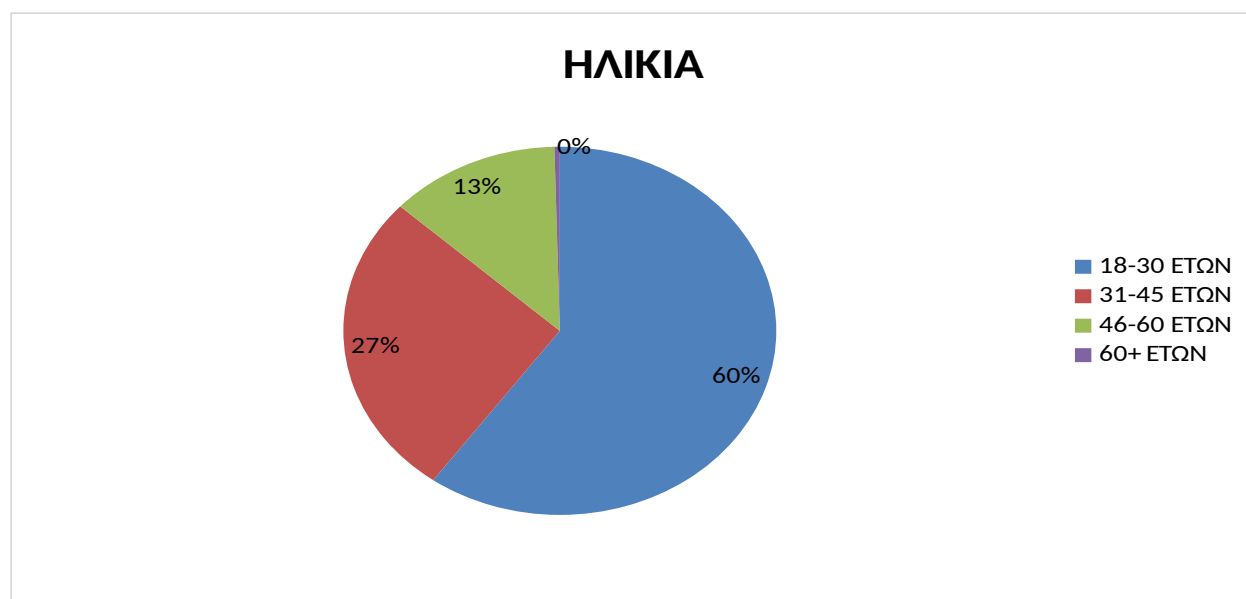
ΓΡΑΦΗΜΑ 1. ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΦΥΛΟ

Στο παραπάνω γράφημα βλέπουμε πως το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων καταλαμβάνουν οι γυναίκες με ποσοστό 71,8 % και έπειτα οι άντρες με ποσοστό 28,2%.

## ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ

Σχετικά με την ηλικία των ατόμων του δείγματος, το συνολικό εύρος χωρίστηκε σε τέσσερις ηλικιακές ομάδες. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 18-30 ετών με ποσοστό 60%, ακολουθεί η ομάδα 31-45 με ποσοστό 26,9% ,ενώ με ποσοστό 12,8 ήταν η ηλικιακή ομάδα 46-60 ετών και 0,4% από 60 και άνω.

| ΗΛΙΚΙΑ     | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|------------|-----------|-----------|
| 18-30 ΕΤΩΝ | 480       | 60,0      |
| 31-45 ΕΤΩΝ | 215       | 26,9      |
| 46-60 ΕΤΩΝ | 102       | 12,8      |
| 60+ ΕΤΩΝ   | 3         | 0,4       |
| ΣΥΝΟΛΟ     | 800       | 100,0     |

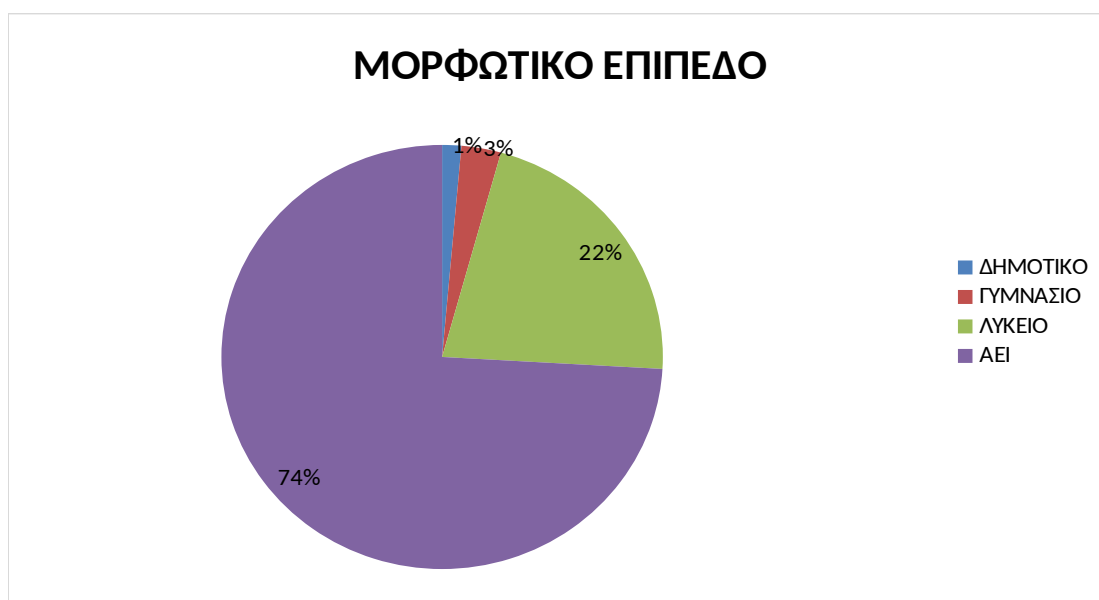


ΓΡΑΦΗΜΑ 2. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων με 60% καταλαμβάνει η ηλικιακή ομάδα 18 με 30%. Με ποσοστό 26,6% ακολουθεί η ηλικιακή ομάδα από 31 - 45 ετών. Και σε ποσοστό 12,8% από 46 - 60 ετών .

## ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων κατέχουν πτυχίο πανεπιστημίου, το αμέσως επόμενο είναι απόφοιτοι λυκείου. Μόνο το 1,4% έχουν τελειώσει δημοτικό και το 2,9% γυμνάσιο.

| ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-------------------|-----------|-----------|
| ΔΗΜΟΤΙΚΟ          | 11        | 1,4       |
| ΓΥΜΝΑΣΙΟ          | 23        | 2,9       |
| ΛΥΚΕΙΟ            | 173       | 21,6      |
| ΑΕΙ               | 593       | 74,1      |
| ΣΥΝΟΛΟ            | 800       | 100,0     |

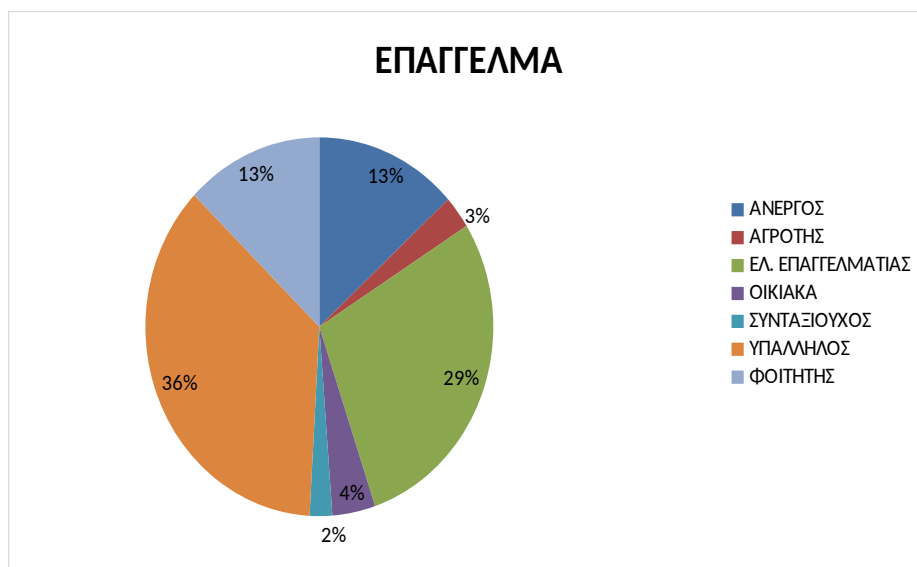


ΓΡΑΦΗΜΑ 3 .Στο παραπάνω γράφημα βλέπουμε πως το 74,1% των ερωτηθέντων έχουν πανεπιστημιακή μόρφωση . Ακολουθεί ένα μικρότερο ποσοστό 21,6% με επίπεδο μόρφωσης λυκείου .

## ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων είναι ιδιωτικοί υπάλληλοι με ποσοστό 36,4% , εκτενέστερα τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στο παρακάτω πίνακα.

| ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ         | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-------------------|-----------|-----------|
| ΑΝΕΡΓΟΣ           | 106       | 13,3      |
| ΑΓΡΟΤΗΣ           | 22        | 2,8       |
| ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ | 230       | 28,8      |
| ΟΙΚΙΑΚΑ           | 32        | 4,0       |
| ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ      | 17        | 2,1       |
| ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ         | 291       | 36,4      |
| ΦΟΙΤΗΤΗΣ          | 102       | 12,8      |
| ΣΥΝΟΛΟ            | 800       | 100,0     |

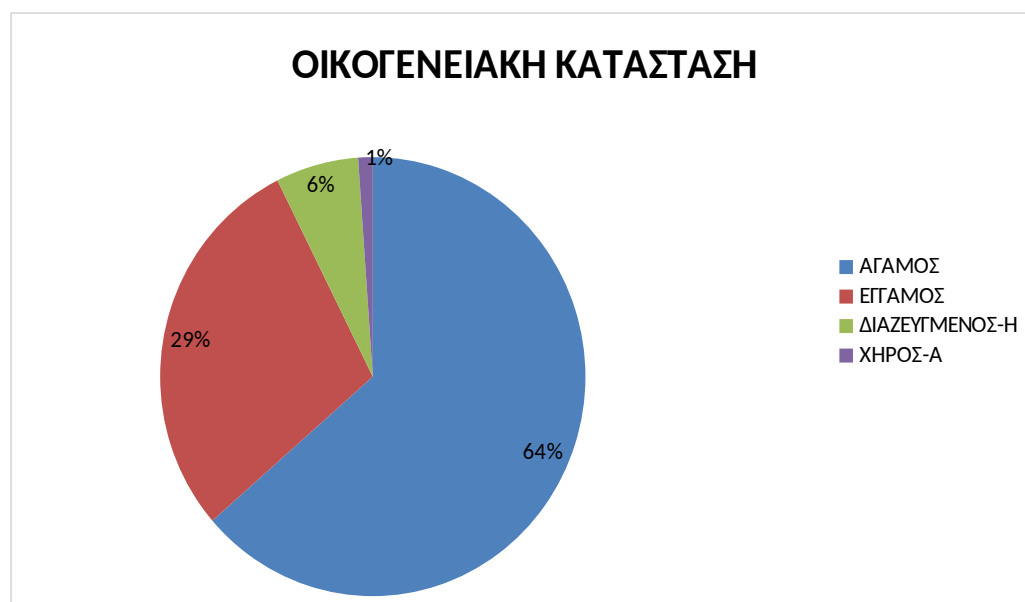


ΓΡΑΦΗΜΑ 4. Το παραπάνω γράφημα μας δείχνει τον επαγγελματικό προσδιορισμό των ερωτηθέντων .Το μεγαλύτερο ποσοστό δηλαδή το 36,4% βρίσκονται στον ιδιωτικό τομέα .Το 28,8 % είναι ελεύθεροι επαγγελματίες . Το 13,3% είναι άνεργοι. Το 12,8% είναι φοιτητές ,το 4% των ερωτηθέντων ασχολούνται με τα οικιακά ,το 2,8% είναι αγρότες και το 2,1% είναι συνταξιούχοι .

## ΟΙΚΟΓΕΝΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Το μεγαλύτερο μέρος των ερωτηθέντων με ποσοστό 63,3% ανήκουν στη κατηγορία άγαμοι. Τα υπόλοιπα αποτελέσματα παρουσιάζονται στο παρακάτω πίνακα.

| ΟΙΚ. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|----------------|-----------|-----------|
| ΑΓΑΜΟΣ         | 509       | 63,6      |
| ΕΓΓΑΜΟΣ        | 232       | 29,0      |
| ΔΙΑΖΕΥΓΜΕΝΟΣ-Η | 50        | 6,3       |
| ΧΗΡΟΣ-Α        | 9         | 1,1       |
| ΣΥΝΟΛΟ         | 800       | 100,0     |

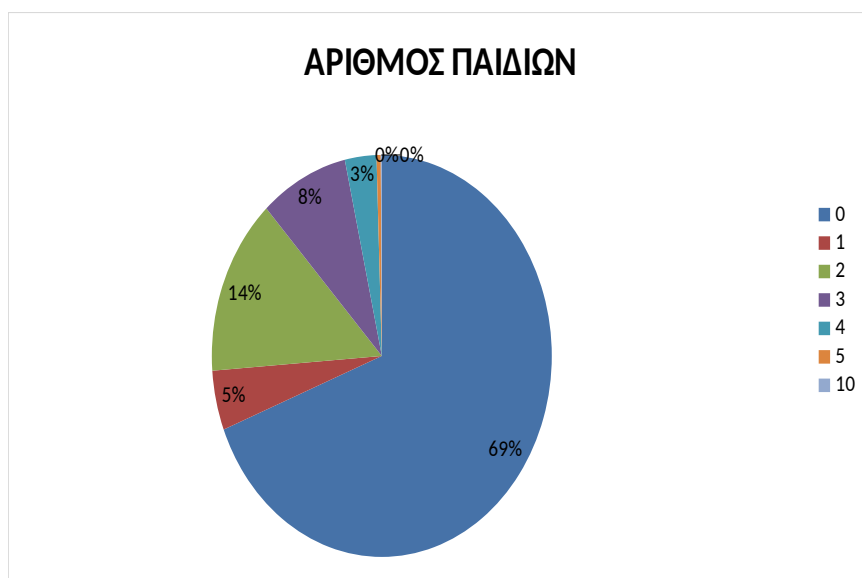


ΓΡΑΦΗΜΑ 5 . Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 63,6 % δεν είναι παντρεμένοι.

## ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ

Το μεγαλύτερο μέρος των ερωτηθέντων με ποσοστό 69,1% δεν έχουν παιδιά.

| ΑΡ. ΠΑΙΔΙΩΝ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-------------|-----------|-----------|
| 0           | 553       | 69,1      |
| 1           | 38        | 4,8       |
| 2           | 114       | 14,3      |
| 3           | 67        | 8,4       |
| 4           | 24        | 3,0       |
| 5           | 3         | 0,4       |
| 10          | 1         | 0,1       |
| ΣΥΝΟΛΟ      | 800       | 100,0     |

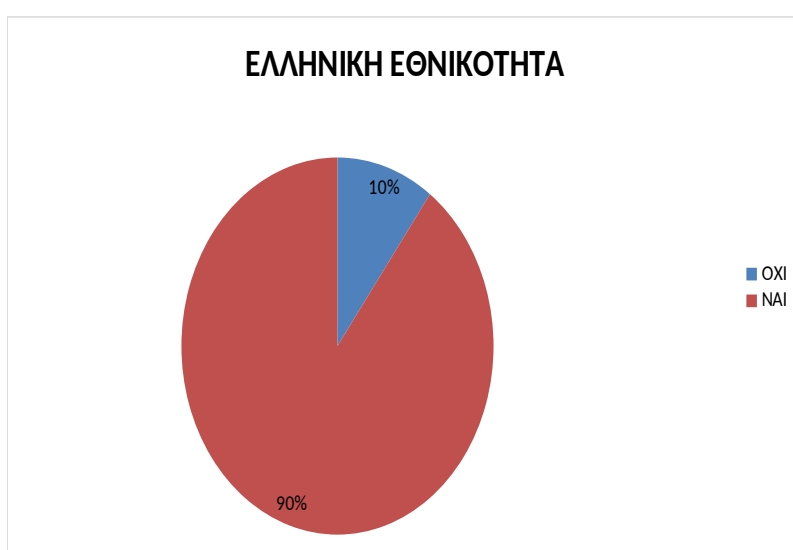


ΓΡΑΦΗΜΑ 6. Το 69,10% των ερωτηθέντων είναι άτεκνοι.



## ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ

| ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---------------------|-----------|-----------|
| ΟΧΙ                 | 80        | 10,1      |
| ΝΑΙ                 | 719       | 89,9      |
| ΣΥΝΟΛΟ              | 800       | 100,0     |



**ΓΡΑΦΗΜΑ 7.** Το 89,90% των ερωτηθέντων έχουν Ελληνική εθνικότητα.

## ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

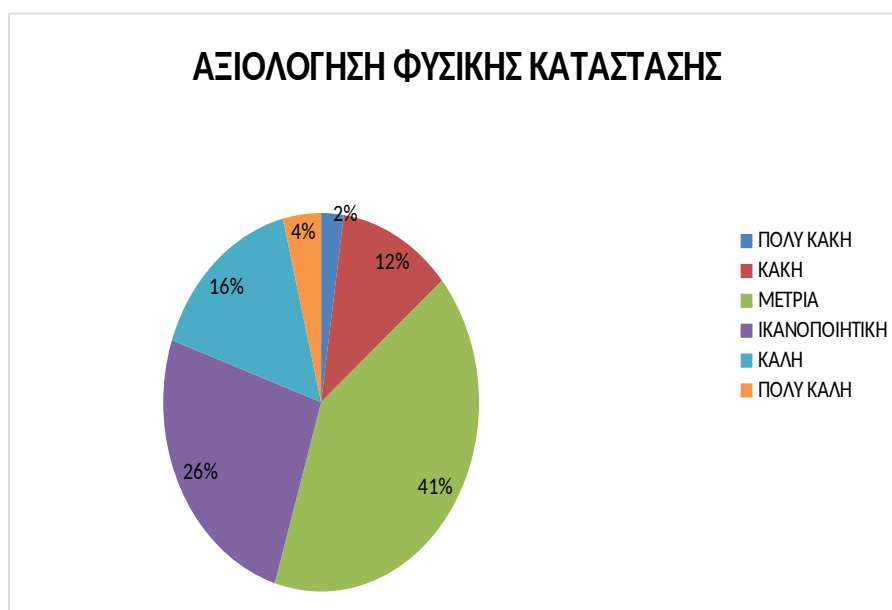
| ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-----------------------|-----------|-----------|
| ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ             | 95        | 11,9      |
| 3 ΦΟΡΕΣ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ     | 213       | 26,6      |
| 1 ΦΟΡΑ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ      | 238       | 29,8      |
| ΚΑΘΟΛΟΥ               | 253       | 31,6      |
| ΣΥΝΟΛΟ                | 800       | 100,0     |



**ΓΡΑΦΗΜΑ 8.** Βλέπουμε πως μόνο το 11,90% γυμνάζεται κάθε μέρα. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων με ποσοστό 31,60% δεν γυμνάζεται καθόλου και το 29,80% γυμνάζεται μία φορά τη βδομάδα.

**ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ.** Το 40,9% των ερωτηθέντων θεωρεί μέτρια την φυσική του κατάσταση.

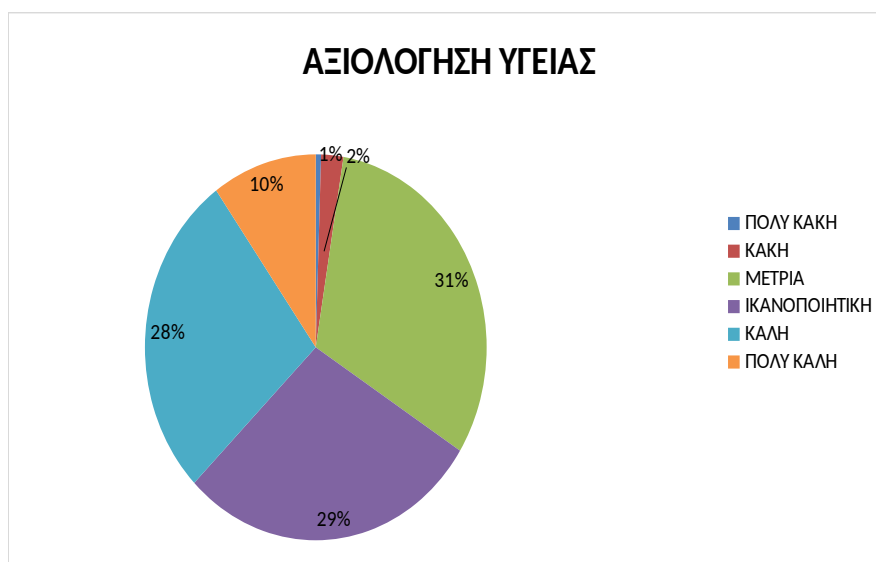
| ΠΩΣ ΑΞΙΟΛΟΓΕΙΣ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΣΟΥ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---|-----------|-----------|
| ΠΟΛΥ ΚΑΚΗ                               | 18        | 2,3       |
| ΚΑΚΗ                                    | 93        | 11,6      |
| ΜΕΤΡΙΑ                                  | 327       | 40,9      |
| ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ                           | 205       | 25,6      |
| ΚΑΛΗ                                    | 126       | 15,8      |
| ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ                               | 31        | 3,9       |
| ΣΥΝΟΛΟ                                  | 800       | 100,0     |



**ΓΡΑΦΗΜΑ 9.** Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων αξιολογεί την φυσική του κατάσταση ως μέτρια και το 2,30% ως πολύ κακή.

**ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ.** Το 28,6% των ερωτηθέντων θεωρεί πως η γενική κατάσταση της υγείας του είναι ικανοποιητική.

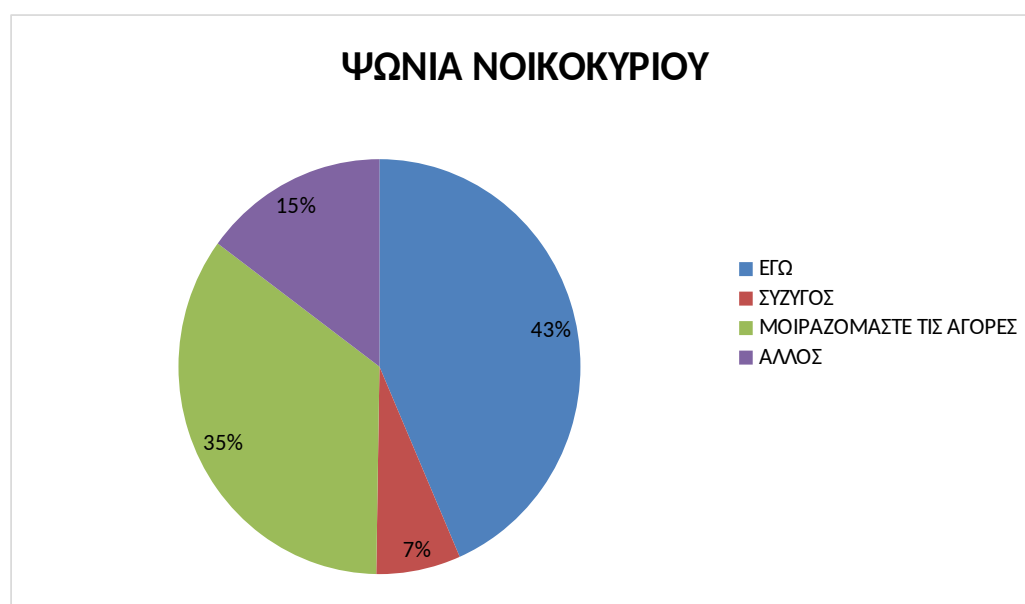
| ΠΩΣ ΑΞΙΟΛΟΓΕΙΣ ΤΗΝ ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΟΥ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|
| ΠΟΛΥ ΚΑΚΗ  | 4         | ,5        |
| ΚΑΚΗ   | 17        | 2,1       |
| ΜΕΤΡΙΑ   | 251       | 31,4      |
| ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ  | 229       | 28,6      |
| ΚΑΛΗ   | 220       | 27,5      |
| ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ  | 79        | 9,9       |
| ΣΥΝΟΛΟ   | 800       | 100,0     |



**ΓΡΑΦΗΜΑ 10.** Το 31,40 % των ερωτηθέντων αξιολογεί την κατάσταση της υγείας του ως μέτρια και το 28,60 % ως ικανοποιητική.

## ΨΩΝΙΑ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟΥ

| ΠΟΙΟΣ ΨΩΝΙΖΕΙ ΣΥΝΗΘΩΣ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟ ΣΑΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|
| ΕΓΩ  | 348       | 43,5      |
| ΣΥΖΥΓΟΣ  | 54        | 6,8       |
| ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΣΤΕ ΤΙΣ ΑΓΟΡΕΣ                                | 279       | 34,9      |
| ΑΛΛΟΣ  | 119       | 14,9      |
| ΣΥΝΟΛΟ   | 800       | 100,0     |



**ΓΡΑΦΗΜΑ 11.** Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων δηλαδή το 43,50% πραγματοποιεί μόνο του τις αγορές του νοικοκυριού και το 34,90% μοιράζεται τις αγορές και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας .

## ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΓΟΡΩΝ.

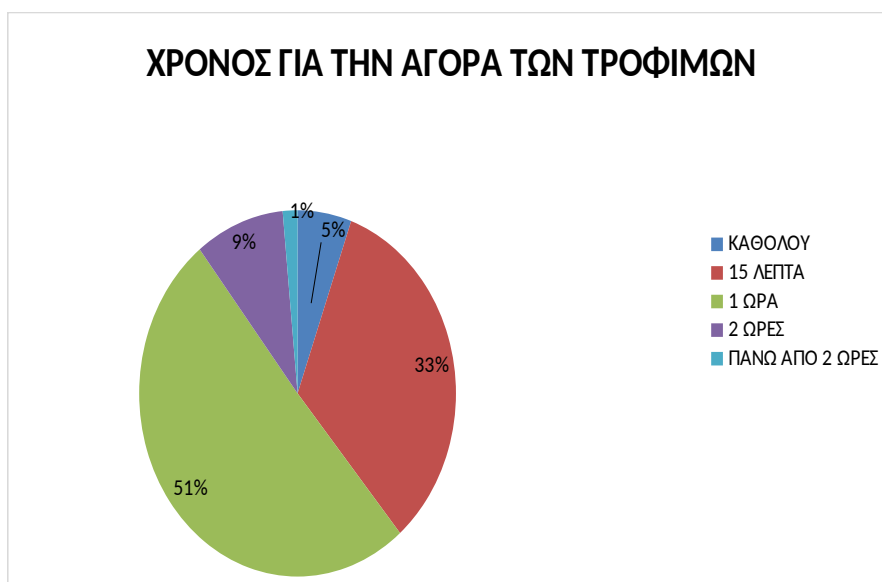
| ΜΕ ΠΟΙΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΣΧΟΛΕΙΣΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|
| ΠΟΤΕ   | 39        | 4,9       |
| 1 ΦΟΡΑ/ ΜΗΝΑ   | 70        | 8,8       |
| 1 ΦΟΡΑ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ   | 473       | 59,1      |
| 3 ΦΟΡΕΣ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ  | 159       | 19,9      |
| ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ  | 59        | 7,4       |
| ΣΥΝΟΛΟ   | 800       | 100,0     |



**ΓΡΑΦΗΜΑ 12.** Το 59,10% ασχολείται με την αγορά των τροφίμων μία φορά τη βδομάδα .

## ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΑΓΟΡΕΣ

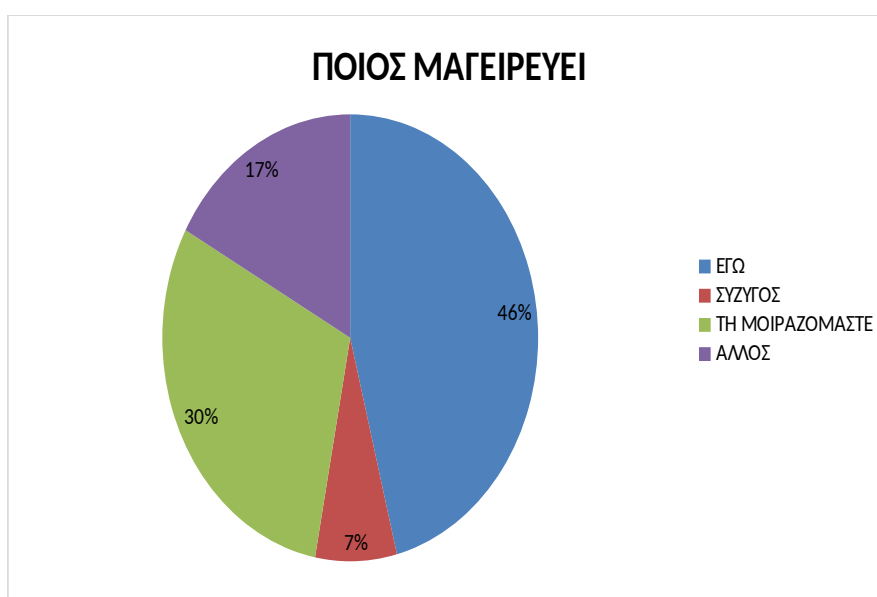
| ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ΑΦΙΕΡΩΝΕΙΣ ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΨΩΝΙΖΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---|-----------|-----------|
| ΚΑΘΟΛΟΥ   | 44        | 5,5       |
| 15 ΛΕΠΤΑ  | 266       | 33,3      |
| 1 ΩΡΑ   | 405       | 50,6      |
| 2 ΩΡΕΣ  | 73        | 9,1       |
| ΠΑΝΩ ΑΠΟ 2 ΩΡΕΣ   | 12        | 1,5       |
| ΣΥΝΟΛΟ  | 800       | 100,0     |



**ΓΡΑΦΗΜΑ 13.** Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων δηλαδή το 50,60% αφιερώνει 1 ώρα για την αγορά των τροφίμων .

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΦΑΓΗΤΟΥ .

| ΠΟΙΟΣ ΑΣΧΟΛΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|
| ΕΓΩ  | 368       | 46,0      |
| ΣΥΖΥΓΟΣ  | 56        | 7,0       |
| ΤΗ ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΣΤΕ  | 240       | 30,0      |
| ΑΛΛΟΣ  | 136       | 17,0      |
| ΣΥΝΟΛΟ   | 800       | 100,0     |

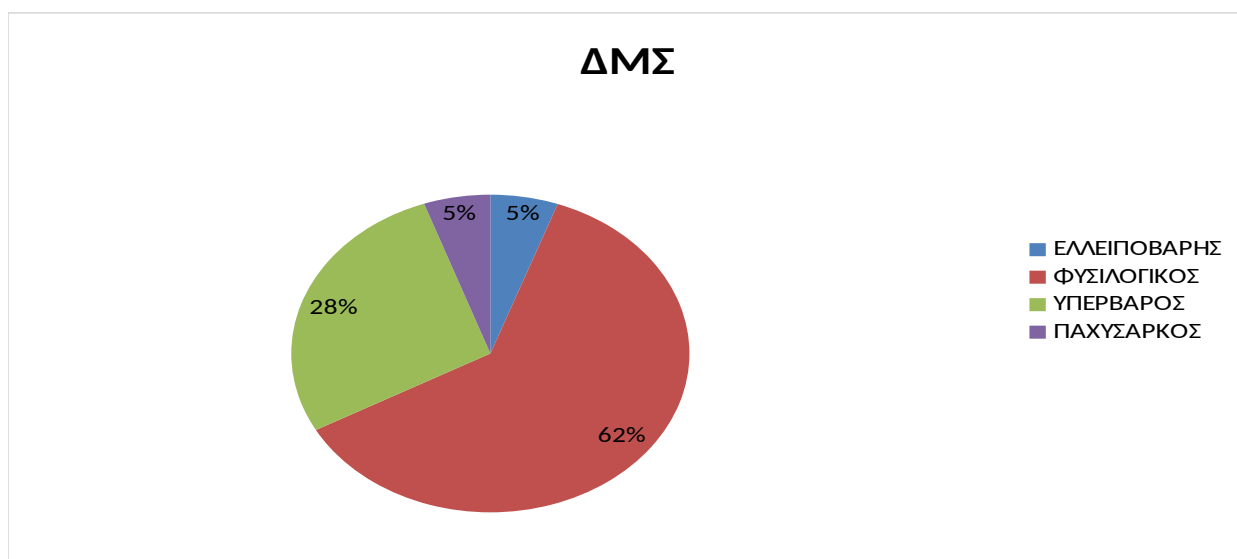


**ΓΡΑΦΗΜΑ 14.** Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων δηλαδή το 46% ασχολείται μόνο του με την προετοιμασία του φαγητού. Το υπόλοιπο 30% μοιράζεται την προετοιμασία του φαγητού με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας .



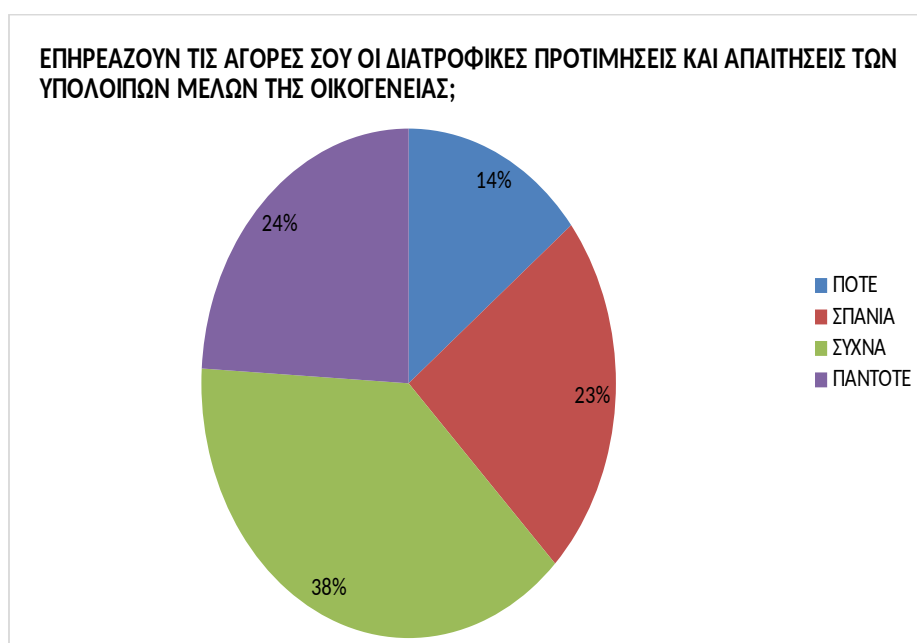
## ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

| ΔΜΣ          | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--------------|-----------|-----------|
| ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ | 44        | 5,5       |
| ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ | 492       | 61,5      |
| ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ    | 221       | 27,6      |
| ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΣ   | 43        | 5,4       |
| ΣΥΝΟΛΟ       | 800       | 100,0     |



**ΓΡΑΦΗΜΑ 15.** Το 61,50% των ερωτηθέντων έχουν φυσιολογικό βάρος σώματος και μόνο το 5,4% των ερωτηθέντων είναι παχύσαρκοι.

| ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΑΓΟΡΕΣ ΣΟΥ ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΥΠΟΛΟΙΠΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ; | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|
| ΠΟΤΕ   | 114       | 14,3      |
| ΣΠΑΝΙΑ   | 185       | 23,1      |
| ΣΥΧΝΑ  | 306       | 38,3      |
| ΠΑΝΤΟΤΕ  | 195       | 24,       |
| ΣΥΝΟΛΟ   | 800       | 100,0     |



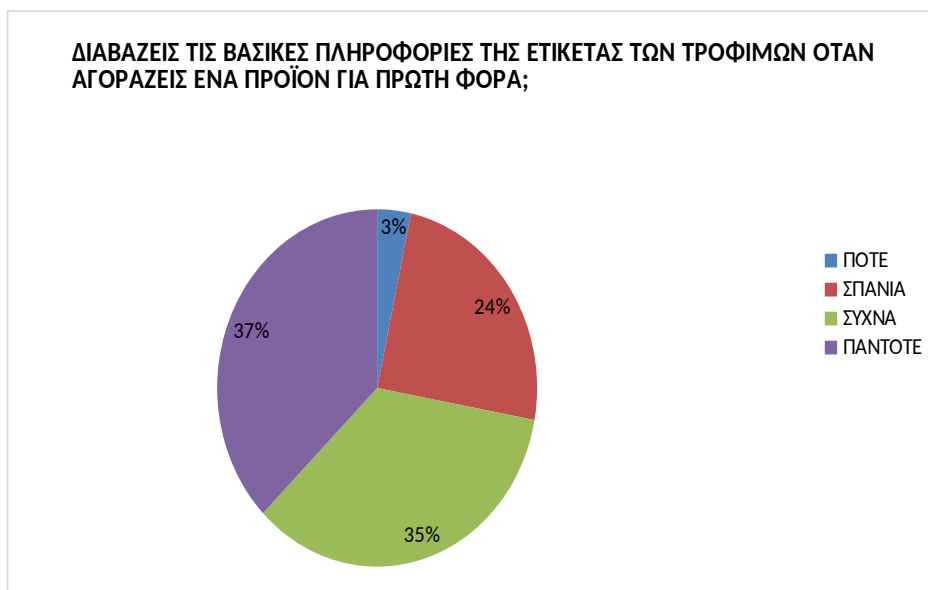
**ΓΡΑΦΗΜΑ 16.** Το μεγαλύτερο μέρος των ερωτηθέντων με ποσοστό 38,30 % απάντησε πως επηρεάζεται συχνά από τις διατροφικές προτιμήσεις των υπόλοιπων μελών της οικογένειας.

| ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ Η ΑΝΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΤΟΥΣ; | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---|-----------|-----------|
| ΝΑΙ   | 659       | 82,4      |
| ΟΧΙ   | 11        | 1,4       |
| ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ   | 129       | 16,1      |
| ΣΥΝΟΛΟ  | 800       | 100,0     |



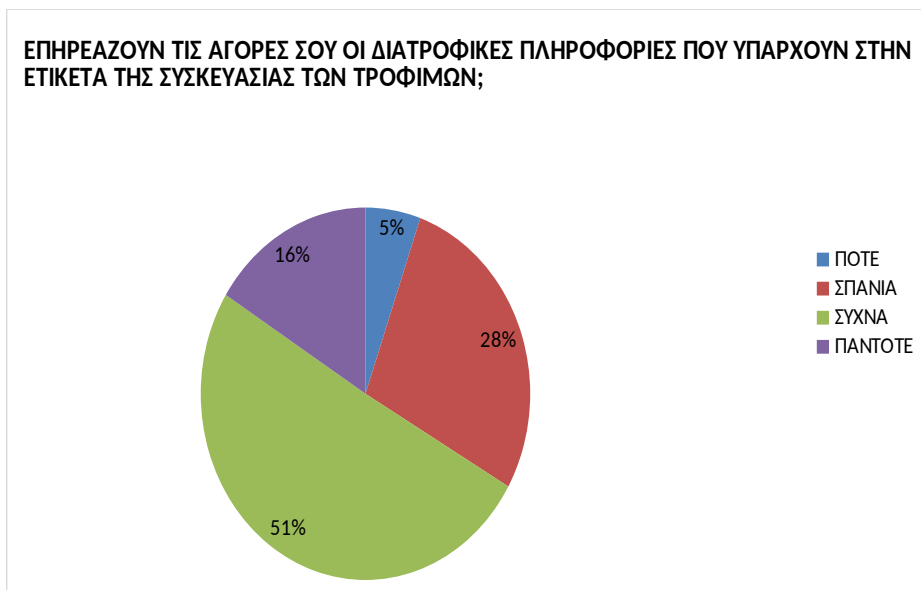
**ΓΡΑΦΗΜΑ 17.** Το μεγαλύτερο μέρος των ερωτηθέντων με ποσοστό 82,40% απάντησε πως γνωρίζει ότι είναι υποχρεωτική η αναγραφή της σύστασης των τροφίμων στη συσκευασία τους .

| ΔΙΑΒΑΖΕΙΣ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΟΤΑΝ ΑΓΟΡΑΖΕΙΣ ΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ; | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---|-----------|-----------|
| ΠΟΤΕ  | 27        | 3,4       |
| ΣΠΑΝΙΑ  | 196       | 24,5      |
| ΣΥΧΝΑ   | 278       | 34,8      |
| ΠΑΝΤΟΤΕ   | 299       | 37,4      |
| ΣΥΝΟΛΟ  | 800       | 100,0     |



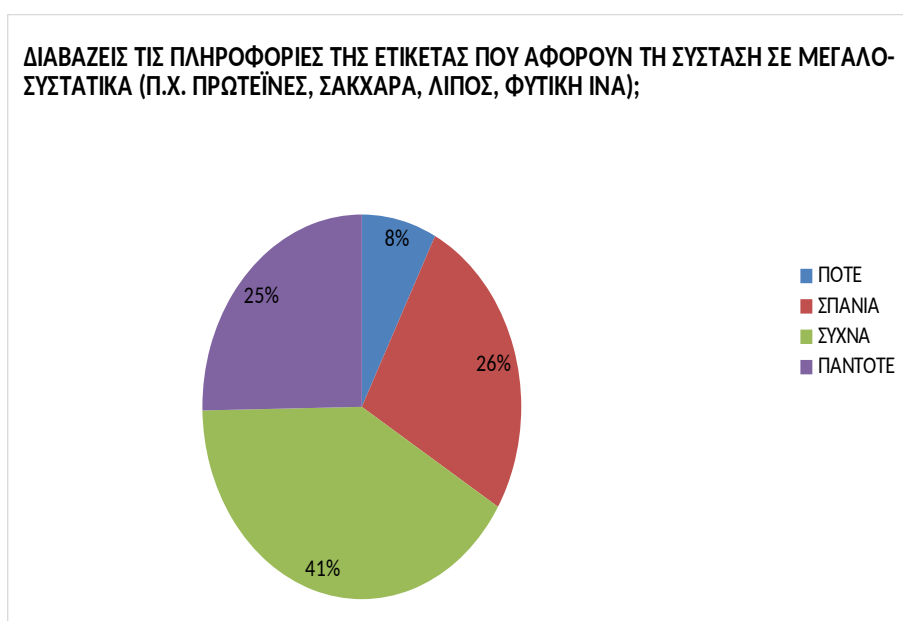
**ΓΡΑΦΗΜΑ 18.** Το μεγαλύτερο μέρος των ερωτηθέντων με ποσοστό 34,80% απάντησε πως διαβάζει συχνά τις βασικές πληροφορίες της διατροφικής ετικέτας όταν αγοράζει για πρώτη φορά ένα προϊόν .

| ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΑΓΟΡΕΣ ΣΟΥ ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ; | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|
| ΠΟΤΕ   | 43        | 5,4       |
| ΣΠΑΝΙΑ   | 223       | 27,9      |
| ΣΥΧΝΑ  | 405       | 50,6      |
| ΠΑΝΤΟΤΕ  | 129       | 16,1      |
| ΣΥΝΟΛΟ   | 800       | 100,0     |



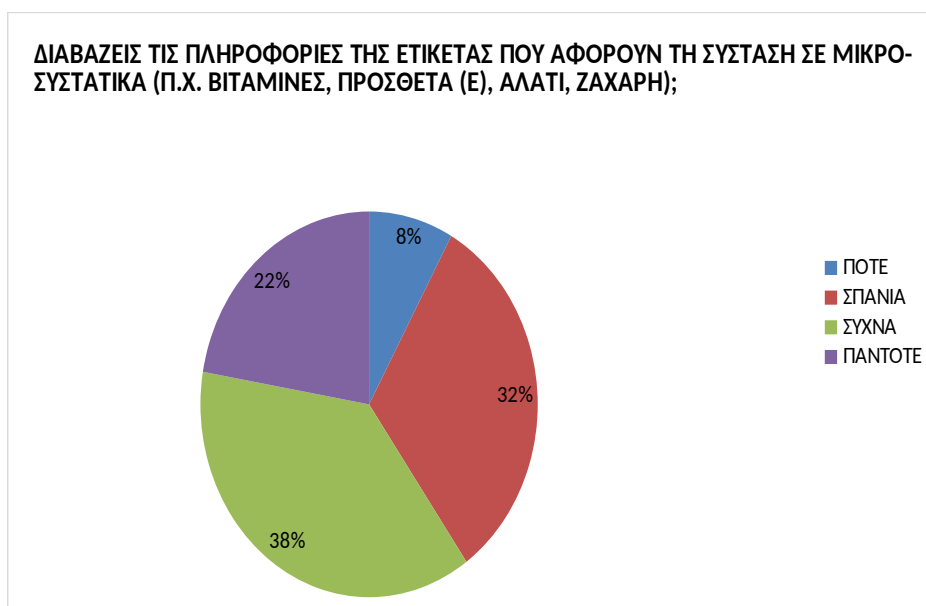
**ΓΡΑΦΗΜΑ 19** . Το 50,60% των ερωτηθέντων απάντησε πως επηρεάζονται συχνά από τις πληροφορίες που υπάρχουν στη συσκευασία των τροφίμων.

| ΔΙΑΒΑΖΕΙΣ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΕ ΜΕΓΑΛΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (Π.Χ. ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ, ΣΑΚΧΑΡΑ, ΛΙΠΟΣ, ΦΥΤΙΚΗ ΙΝΑ); | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|
| ΠΟΤΕ   | 61        | 7,6       |
| ΣΠΑΝΙΑ   | 209       | 26,1      |
| ΣΥΧΝΑ  | 328       | 41,0      |
| ΠΑΝΤΟΤΕ  | 202       | 25,3      |
| ΣΥΝΟΛΟ   | 800       | 100,0     |



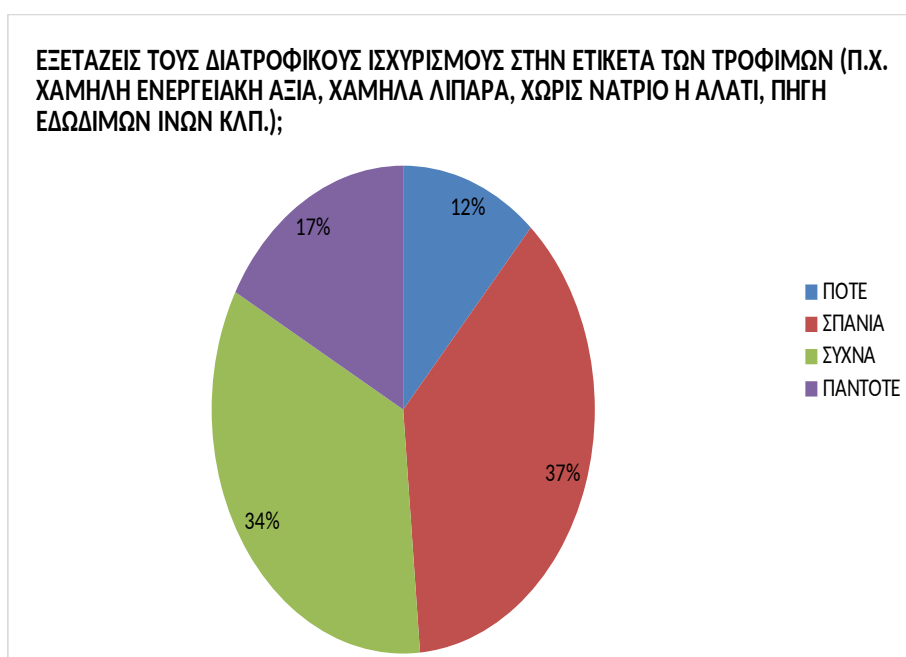
**ΓΡΑΦΗΜΑ 20** .Το 41% των ερωτηθέντων απάντησε πως διαβάζει συχνά τη σύσταση σε μεγάλο θρεπτικά συστατικά.

| ΔΙΑΒΑΖΕΙΣ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΕ ΜΙΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (Π.Χ. ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ, ΠΡΟΣΘΕΤΑ (Ε), ΑΛΑΤΙ, ΖΑΧΑΡΗ); | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|
| ΠΟΤΕ   | 65        | 8,1       |
| ΣΠΑΝΙΑ   | 257       | 32,1      |
| ΣΥΧΝΑ  | 300       | 37,5      |
| ΠΑΝΤΟΤΕ  | 178       | 22,3      |
| ΣΥΝΟΛΟ   | 800       | 100,0     |



**ΓΡΑΦΗΜΑ 21.** Το 37,50% των ερωτηθέντων διαβάζει συχνά τις πληροφορίες που αφορούν τη σύσταση σε μικροθρεπτικά συστατικά και το 32,10% σπάνια.

| ΕΞΕΤΑΖΕΙΣ ΤΟΥΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥΣ ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΥΣ ΣΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ (Π.Χ. ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΞΙΑ, ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ, ΧΩΡΙΣ ΝΑΤΡΙΟ Η ΑΛΑΤΙ, ΠΗΓΗ ΕΔΩΔΙΜΩΝ ΙΝΩΝ ΚΛΠ.); | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|
| ΠΟΤΕ   | 93        | 11,6      |
| ΣΠΑΝΙΑ   | 296       | 37,0      |
| ΣΥΧΝΑ  | 275       | 34,4      |
| ΠΑΝΤΟΤΕ  | 136       | 17,0      |
| ΣΥΝΟΛΟ   | 800       | 100,0     |



**ΓΡΑΦΗΜΑ 22.** Το μεγαλύτερο μέρος των ερωτηθέντων με ποσοστό 37% εξετάζει σπάνια τους διατροφικούς ισχυρισμούς , και το αμέσως επόμενο με ποσοστό 34,4% απάντησε συχνά.



| ΕΞΕΤΑΖΕΙΣ ΤΟΥΣ ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΥΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ (Π.Χ. ΤΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ, ΟΙ ΦΥΤΟΣΤΕΡΟΛΕΣ ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ ΣΤΟ ΑΙΜΑ, ΚΛΠ.); | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---|-----------|-----------|
| ΠΟΤΕ  | 117       | 14,6      |
| ΣΠΑΝΙΑ  | 324       | 40,5      |
| ΣΥΧΝΑ   | 252       | 31,5      |
| ΠΑΝΤΟΤΕ   | 107       | 13,4      |
| ΣΥΝΟΛΟ  | 800       | 100,0     |



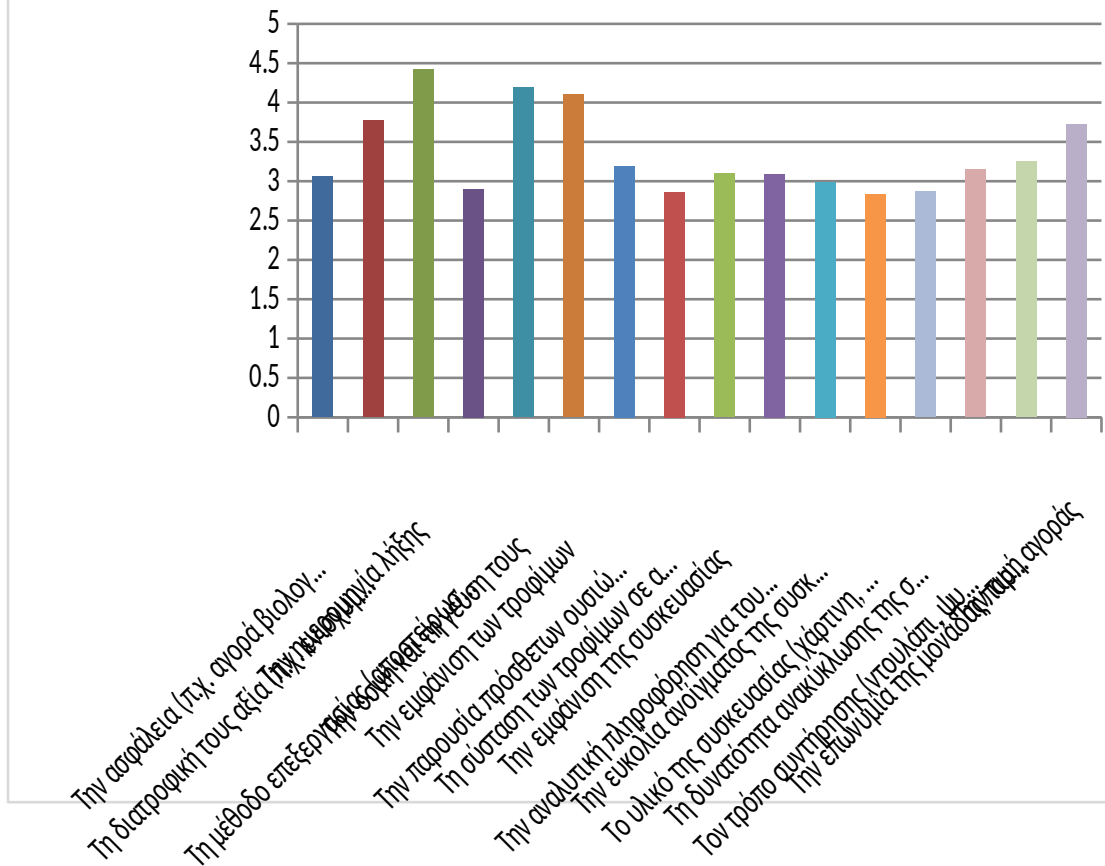
**ΓΡΑΦΗΜΑ 23.** Το μεγαλύτερο μέρος των ερωτηθέντων με ποσοστό 40,50% απάντησε πως διαβάζει σπάνια τους ισχυρισμούς υγείας στην ετικέτα τροφίμων .

## 11.2. ΡΑΒΔΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

1<sup>ο</sup>

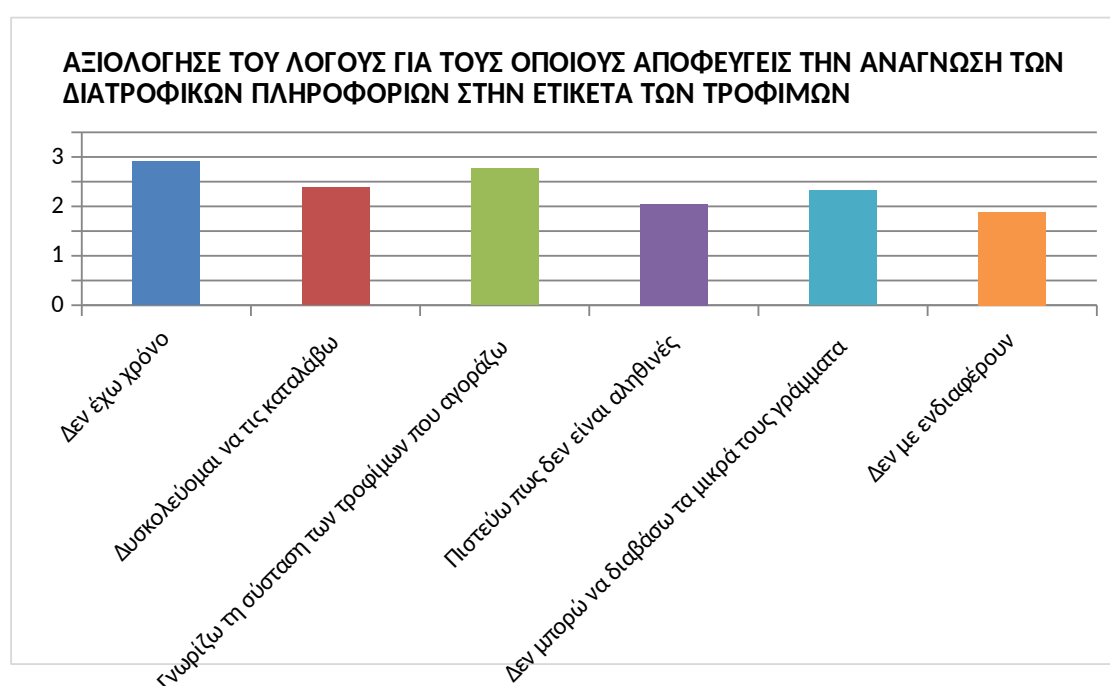
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕ ΠΟΣΟ ΕΠΗΡΕΑΖΕΣΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΑΠΟ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ | N   | ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ | ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ |
|---|-----|-----------|-----------------|
| Την ασφάλεια (π.χ. αγορά βιολογικών)                                | 799 | 3,06      | 1,28            |
| Τη διατροφική τους αξία (π.χ. ενισχυμένη θρεπτική αξία)             | 800 | 3,77      | 1,10            |
| Την ημερομηνία λήξης  | 800 | 4,42      | 1,05            |
| Τη μέθοδο επεξεργασίας (αποστείρωση, αφυδάτωση κλπ.)                | 798 | 2,90      | 1,21            |
| Την οσμή και τη γεύση τους  | 800 | 4,19      | 1,10            |
| Την εμφάνιση των τροφίμων   | 800 | 4,10      | 1,17            |
| Την παρουσία πρόσθετων ουσιών (E)                                   | 800 | 3,19      | 1,27            |
| Τη σύσταση των τροφίμων σε αλάτι                                    | 800 | 2,86      | 1,19            |
| Την εμφάνιση της συσκευασίας  | 800 | 3,10      | 1,10            |
| Την αναλυτική πληροφόρηση για τους τρόπους χρήσης                   | 800 | 3,09      | 1,15            |
| Την ευκολία ανοίγματος της συσκευασίας                              | 800 | 2,99      | 1,26            |
| Το υλικό της συσκευασίας (χάρτινη, πλαστική κλπ.)                   | 800 | 2,84      | 1,13            |
| Τη δυνατότητα ανακύκλωσης της συσκευασίας                           | 800 | 2,87      | 2,19            |
| Τον τρόπο συντήρησης (ντουλάπι, ψυγείο, κατάψυξη)                   | 800 | 3,15      | 1,25            |
| Την επωνυμία της μονάδας παραγωγής                                  | 800 | 3,25      | 1,23            |
| Την τιμή αγοράς   | 800 | 3,73      | 1,26            |

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕ ΠΟΣΟ ΕΠΗΡΕΑΖΕΣΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΑΠΟ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ



**Γράφημα 24:** Από το παραπάνω γράφημα αντιλαμβανόμαστε πως οι σημαντικότεροι παράγοντες επηρεασμού για την αγορά των τροφίμων είναι η ημερομηνία λήξης των τροφίμων, τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά του τροφίμου που έχουν καθοριστικό ρόλο για την ασφάλεια των καταναλωτών. Καθώς επίσης και η τιμή αγοράς του προϊόντος.

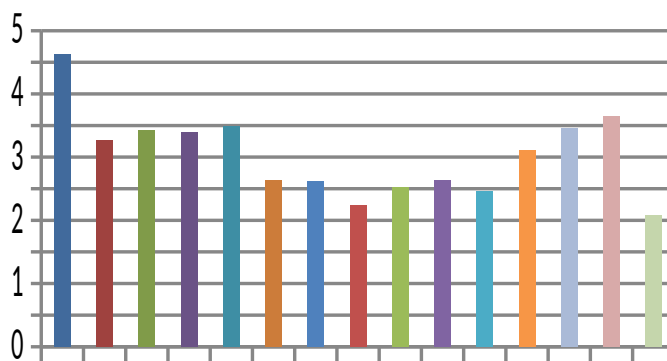
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΛΟΓΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΑΠΟΦΕΥΓΕΙΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ | N   | ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ | ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ |
|--|-----|-----------|-----------------|
| Δεν έχω χρόνο  | 800 | 2,91      | 1,35            |
| Δυσκολεύομαι να τις καταλάβω   | 800 | 2,38      | 1,26            |
| Γνωρίζω τη σύσταση των τροφίμων που αγοράζω  | 800 | 2,77      | 1,12            |
| Πιστεύω πως δεν είναι αληθινές   | 800 | 2,05      | ,98             |
| Δεν μπορώ να διαβάσω τα μικρά τους γράμματα  | 800 | 2,32      | 1,22            |
| Δεν με ενδιαφέρουν   | 800 | 1,89      | 1,00            |



**Γράφημα 25:** Ένα μεγάλο μέρος των καταναλωτών δηλώνει πως δεν έχει χρόνο να διαβάσει την διατροφική ετικέτα που περιέχουν τα προϊόντα. Ο αμέσως επόμενος λόγος που αποφεύγουν την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας είναι επειδή γνωρίζουν την σύσταση των τροφίμων που επιλέγουν .

| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕ ΠΟΣΟ ΣΕ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΙ ΚΑΘΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ, ΟΤΑΝ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΕΙΣ ΑΓΟΡΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ:</b> | <b>N</b> | <b>ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ</b> | <b>ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ</b> |
|--|----------|------------------|------------------------|
| Ελέγχω πάντα την ημερομηνία λήξης των τροφίμων   | 798      | 4,62             | 0,80                   |
| Ελέγχω πάντα τη χώρα προέλευσης των τροφίμων   | 800      | 3,26             | 1,15                   |
| Διαβάζω πάντα τις διατροφικές πληροφορίες της ετικέτας   | 800      | 3,42             | 1,16                   |
| Διαβάζω τις διατροφικές πληροφορίες γιατί ενδιαφέρομαι για σωστή διατροφή  | 800      | 3,40             | 1,17                   |
| Διαβάζω τις διατροφικές πληροφορίες γιατί ενδιαφέρομαι για την υγεία μου   | 800      | 3,49             | 1,13                   |
| Δεν αγοράζω ποτέ προϊόντα που δεν έχουν πίνακα με διατροφικές πληροφορίες  | 800      | 2,63             | 1,16                   |
| Επιλέγω μόνο συσκευασίες των οποίων οι διατροφικές πληροφορίες είναι ευδιάκριτες                                 | 800      | 2,62             | 1,09                   |
| Δεν διαβάζω ποτέ τις διατροφικές πληροφορίες, επειδή δεν τις καταλαβαίνω   | 800      | 2,23             | 1,30                   |
| Προσπαθώ να επιλέγω πάντα οικολογικές συσκευασίες  | 799      | 2,53             | 1,02                   |
| Επιλέγω πάντα συσκευασίες από ανακυκλώσιμα υλικά   | 800      | 2,64             | 1,27                   |
| Προσπαθώ να επιλέγω πάντα καινοτομικές συσκευασίες   | 799      | 2,46             | 1,08                   |
| Προτιμώ πάντα τις συσκευασίες με εύκολο άνοιγμα  | 800      | 3,11             | 1,27                   |
| Προτιμώ να επιλέγω τις χάρτινες συσκευασίες  | 800      | 3,45             | 1,44                   |
| Προτιμώ να επιλέγω τις γυάλινες συσκευασίες  | 800      | 3,65             | 1,45                   |
| Προτιμώ να επιλέγω τις πλαστικές συσκευασίες   | 800      | 2,08             | 1,08                   |

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕ ΠΟΣΟ ΣΕ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΙ ΚΑΘΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ, ΟΤΑΝ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΕΙΣ ΑΓΟΡΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

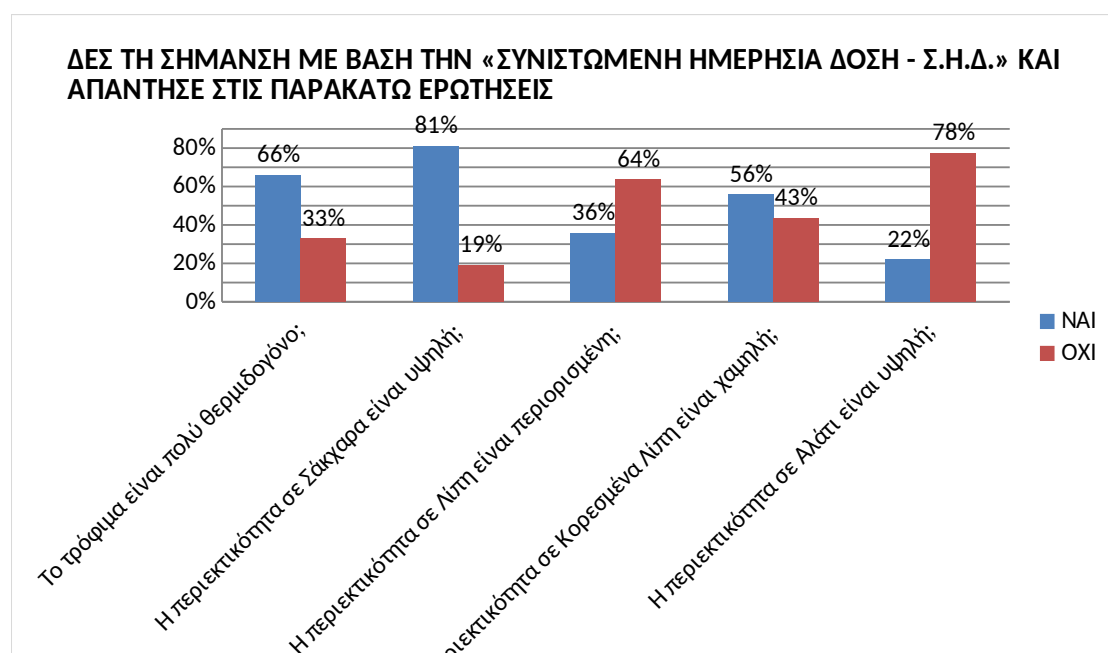


**Γράφημα 20.** Το μεγαλύτερο ποσοστό των καταναλωτών όταν κάνει της αγορές του ελέγχει πάντα την ημερομηνία λήξης των τροφίμων, προσέχουν για υγεία τους και η γυάλινη συσκευασία προστατεύει το τρόφιμο που περιέχεται μέσα. Επιπλέον δίνουν μεγάλη προσοχή στις διατροφικές πληροφορίες του προϊόντος.

## ΔΕΣ ΤΗ ΣΗΜΑΝΣΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ «ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΔΟΣΗ - Σ.Η.Δ.» ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕ ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:



|  | ΝΑΙ (%) | ΟΧΙ (%) |
|--|---------|---------|
| Το τρόφιμο είναι πολύ θερμιδογόνο;               | 66      | 33      |
| Η περιεκτικότητα σε Σάκχαρα είναι υψηλή;         | 81      | 19      |
| Η περιεκτικότητα σε Λίπη είναι περιορισμένη;     | 35,8    | 63,6    |
| Η περιεκτικότητα σε Κορεσμένα Λίπη είναι χαμηλή; | 56      | 43,4    |
| Η περιεκτικότητα σε Αλάτι είναι υψηλή;           | 21,9    | 77,5    |



**Γράφημα 27 :** Το 66% των καταναλωτών πιστεύει λανθασμένα πως το τρόφιμο είναι θερμιδογόνο. Το μεγαλύτερο ποσοστό των καταναλωτών ,μπορεί να αναγνωρίσει πως η περιεκτικότητα σε σάκχαρα είναι υψηλή. Το 64% των ερωτηθέντων πιστεύει πως η περιεκτικότητα σε λίπη δεν είναι περιορισμένη ενώ ισχύει το αντίθετο .Το 56% των καταναλωτών είχε απατήσει λανθασμένα πως η περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη είναι περιορισμένη .Το μεγαλύτερο ποσοστό των καταναλωτών δηλαδή το 78% πιστεύει λανθασμένα πως τα 0,34 g αλατιού σε μερίδα τροφίμου 30 g δεν είναι υψηλή ενώ είναι .

Σωστές απαντήσεις

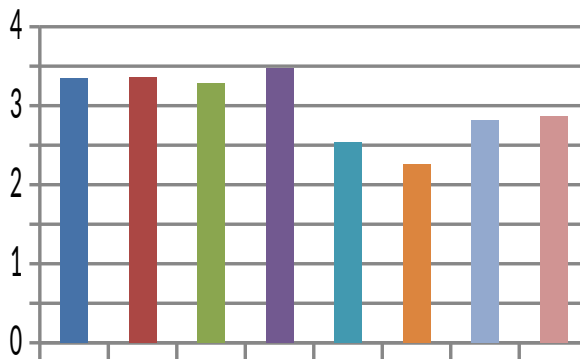
| ΕΡΩΤΗΣΗ |  | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
|---------|--|-----|-----|
| 1       | Το τρόφιμα είναι πολύ θερμιδογόνο;               |     | +   |
| 2       | Η περιεκτικότητα σε Σάκχαρα είναι υψηλή;         | +   |     |
| 3       | Η περιεκτικότητα σε Λίπη είναι περιορισμένη;     | +   |     |
| 4       | Η περιεκτικότητα σε Κορεσμένα Λίπη είναι χαμηλή; |     | +   |
| 5       | Η περιεκτικότητα σε Αλάτι είναι υψηλή;           | +   |     |

5<sup>ο</sup>

| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕ ΠΟΣΟ ΣΕ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΙ ΚΑΘΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ, ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ: | N   | ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ | ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ |
|--|-----|-----------|-----------------|
| Διαβάζοντας τις ετικέτες νιώθω πιο σίγουρος/η, επειδή ξέρω ακριβώς τι τρώω   | 800 | 3,35      | 1,13            |
| Διαβάζω τις ετικέτες, γιατί αυτό με βοηθάει να έχω έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής                                       | 800 | 3,36      | 1,10            |
| Διαβάζοντας τις ετικέτες επιτυγχάνω μεγαλύτερο έλεγχο στη διαίτά μου   | 800 | 3,29      | 1,14            |
| Η ανάγνωση των ετικετών έχει για μένα εκπαιδευτικό ρόλο  | 800 | 3,47      | 1,20            |
| Δεν είναι εύκολο για μένα να διαβάζω τις ετικέτες των τροφίμων   | 800 | 2,54      | 1,19            |
| Οι ετικέτες στη συσκευασία των τροφίμων δεν είναι αξιόπιστες   | 800 | 2,26      | ,88             |
| Τα σύμβολα στις ετικέτες των τροφίμων είναι αρκετά συγκεχυμένα   | 800 | 2,81      | 1,12            |
| Η ορολογία που χρησιμοποιείται στις ετικέτες των τροφίμων είναι πολύ επιστημονική                                    | 800 | 2,87      | 1,23            |



**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕ ΠΟΣΟ ΣΕ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΙ ΚΑΘΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ, ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ:**



**Γράφημα 28:** Οι πιο σημαντικοί λόγοι που οι καταναλωτές δίνουν προσοχή στην ετικέτα τροφίμων είναι διότι παίζουν παιδευτικό ρόλο στην κατανάλωση πιο υγιεινών τροφίμων, να σου τον έλεγχο της διαίτας τους και τέλος νοιώθουν πιο σίγουροι για την αγορά του τροφίμου.

Διαβάζοντας τις ετικέτες νιώθω περισσότερο ακριβώς τι τρώω  
 Διαβάζω τις ετικέτες γιατί αυτές με βοηθούν να κάνω πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων  
 Δεν είναι εύκολο για μένα να διαβάζω τις ετικέτες των τροφίμων  
 Οι ετικέτες στα συσκευασμένα τρόφιμα είναι πολύ επιστημονική  
 Τα σύμβολα στις ετικέτες των τροφίμων είναι αρκετά συνηχημένα  
 Η ορολογία που χρησιμοποιείται στις ετικέτες των τροφίμων είναι πολύ επιστημονική  
 Οι ετικέτες στα συσκευασμένα τρόφιμα δεν είναι αξιόπιστες  
 Διαβάζω τις ετικέτες γιατί αυτές με βοηθούν να κάνω πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων

## ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΩΝ

### 1) Επίδραση της εμφάνισης της συσκευασίας με το φύλο

| Βαθμός επίδρασης της εμφάνισης συσκευασίας στην αγορά ενός τροφίμου | ΦΥΛΟ   |           |                 |         |           |                 |         |
|---|--------|-----------|-----------------|---------|-----------|-----------------|---------|
|   | ΑΝΔΡΑΣ |           |                 | ΓΥΝΑΙΚΑ |           |                 |         |
|   | N      | Μέση Τιμή | Τυπική απόκλιση | N       | Μέση τιμή | Τυπική απόκλιση | p-value |
|   | 226    | 3,13      | 0,95            | 574     | 3,08      | 1,15            | 0,570   |

Βάση της στατιστικής επεξεργασίας με την μέθοδο apova δεν παρατηρήθηκε διαφορά μεταξύ των μέσω τιμών ανδρών και γυναικών ( $p\text{-value}=0,570>0,050$ )

### 2) Σχέση του φύλου με την ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών, επειδή ενδιαφέρονται για μια σωστή διατροφή

| Αξιολόγηση του αν διαβάζουν τις διατροφικές πληροφορίες γιατί ενδιαφέρονται για μια σωστή διατροφή | ΦΥΛΟ   |           |                 |         |           |                 |              |
|--|--------|-----------|-----------------|---------|-----------|-----------------|--------------|
|  | ΑΝΔΡΑΣ |           |                 | ΓΥΝΑΙΚΑ |           |                 |              |
|  | N      | Μέση τιμή | Τυπική απόκλιση | N       | Μέση τιμή | Τυπική απόκλιση | p-value      |
|  | 226    | 3,19      | 1,20            | 574     | 3,47      | 1,14            | <b>0,003</b> |

Βάση της στατιστικής επεξεργασίας με την μέθοδο apova παρατηρήθηκε διαφορά μεταξύ των μέσω τιμών ανδρών και γυναικών ( $p\text{-value}=0,003<0,050$ )

### 3) Σχέση βάρους και κατά πόσο διαβάζουν τις ετικέτες

| Διαβάζεις τις βασικές πληροφορίες της ετικέτας των τροφίμων όταν αγοράζεις ένα προϊόν | N   | Μέση τιμή | Τυπική απόκλιση | p-value      |
|---|-----|-----------|-----------------|--------------|
| ΠΟΤΕ  | 27  | 76,11     | 14,45           | <b>0,001</b> |
| ΣΠΑΝΙΑ  | 196 | 68,77     | 14,60           |              |
| ΣΥΧΝΑ   | 278 | 67,59     | 14,27           |              |
| ΠΑΝΤΟΤΕ   | 299 | 65,85     | 12,53           |              |
| ΣΥΝΟΛΟ  | 800 | 67,52     | 13,85           |              |

Βάση της στατιστικής επεξεργασίας με την μέθοδο απονα παρατηρήθηκε διαφορά μεταξύ των μέσω τιμών βάρους ( $p\text{-value}=0,001<0,050$ )

### 4) Σχέση του φύλου με προτάσεις βελτίωσης της διατροφικής ετικέτας

| Προτάσεις βελτίωσης διατροφικών ετικετών               |     |                    | ΦΥΛΟ   |         | ΣΥΝΟΛΟ | p-value      |
|--|-----|--------------------|--------|---------|--------|--------------|
|  |     |                    | ΑΝΔΡΑΣ | ΓΥΝΑΙΚΑ |        |              |
| Να δίνονται πιο λεπτομερείς πληροφορίες για το τρόφιμο | ΝΑΙ | N                  | 74     | 213     | 287    | 0,141        |
|  |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ ΦΥΛΟ | 32,7%  | 37,1%   | 35,9%  |              |
|  | ΟΧΙ | N                  | 152    | 361     | 513    |              |
|  |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ ΦΥΛΟ | 67,3%  | 62,9%   | 64,1%  |              |
| Να χρησιμοποιούνται πιο απλές λέξεις                   | ΝΑΙ | N                  | 144    | 281     | 425    | <b>0,000</b> |
|  |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ ΦΥΛΟ | 63,7%  | 49,0%   | 53,1%  |              |
|  | ΟΧΙ | N                  | 82     | 293     | 375    |              |
|  |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ ΦΥΛΟ | 36,3%  | 51,0%   | 46,9%  |              |
| Οι περισσότερες πληροφορίες να                         | ΝΑΙ | N                  | 61     | 91      | 152    | <b>0,000</b> |
|  |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ ΦΥΛΟ | 27,0%  | 15,9%   | 19,0%  |              |

|   |     |                    |       |       |       |              |
|---|-----|--------------------|-------|-------|-------|--------------|
| δίνονται με νούμερα                               | ΟΧΙ | N                  | 165   | 483   | 648   |              |
|   |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ ΦΥΛΟ | 73,0% | 84,1% | 81,0% |              |
| Να χρησιμοποιούνται πιο πολλά σύμβολα και εικόνες | ΝΑΙ | N                  | 103   | 216   | 319   | <b>0,024</b> |
|   |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ ΦΥΛΟ | 45,6% | 37,6% | 39,9% |              |
|   | ΟΧΙ | N                  | 123   | 358   | 481   |              |
|   |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ ΦΥΛΟ | 54,4% | 62,4% | 60,1% |              |
| Οι ετικέτες να παραμείνουν όπως είναι             | ΝΑΙ | N                  | 28    | 67    | 95    | 0,431        |
|   |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ ΦΥΛΟ | 12,4% | 11,7% | 11,9% |              |
|   | ΟΧΙ | N                  | 198   | 507   | 705   |              |
|   |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ ΦΥΛΟ | 87,6% | 88,3% | 88,1% |              |

Από την στατιστική επεξεργασία που έγινε με τη μέθοδο  $\chi^2$ , παρατηρήθηκαν οι ακόλουθες συσχετίσεις:

Μεταξύ του φύλου και των προτάσεων για τη βελτίωση της.

Στο να χρησιμοποιούνται πιο απλές λέξεις (Ναι/Όχι) ( $p$ -value=0,000<0,050)

Στην απαίτηση οι περισσότερες πληροφορίες να δίνονται με νούμερα (Ναι/Όχι) ( $p$ -value= 0,000<0,050).

Στο να χρησιμοποιούνται πιο πολλά σύμβολα και εικόνες (Ναι/Όχι) ( $p$ -value=0,024<0,050)

5) Σχέση των λόγων που οι άνθρωποι αποφεύγουν να διαβάσουν τις ετικέτες και της ηλικίας

| Για ποιο λόγο δεν διαβάζονται οι ετικέτες των τροφίμων | ΗΛΙΚΙΑ     |           |                 |            |           |                 |            |           |                 |          |           |                 | p-value      |
|--|------------|-----------|-----------------|------------|-----------|-----------------|------------|-----------|-----------------|----------|-----------|-----------------|--------------|
|  | 18-30 ΕΤΩΝ |           |                 | 31-45 ΕΤΩΝ |           |                 | 46-60 ΕΤΩΝ |           |                 | 60+ ΕΤΩΝ |           |                 |              |
|  | N          | Μέση τιμή | Τυπική απόκλιση | N          | Μέση τιμή | Τυπική απόκλιση | N          | Μέση τιμή | Τυπική απόκλιση | N        | Μέση τιμή | Τυπική απόκλιση |              |
| Δεν έχω χρόνο  | 480        | 2,91      | 1,37            | 215        | 2,89      | 1,35            | 102        | 2,94      | 1,24            | 3        | 4,00      | 1,00            | 0,561        |
| Δυσκολεύομαι να τις καταλάβω                           | 480        | 2,29      | 1,24            | 215        | 2,35      | 1,24            | 102        | 2,82      | 1,29            | 3        | 4,00      | 1,00            | <b>0,000</b> |
| Γνωρίζω τη σύσταση των τροφίμων που αγοράζω            | 480        | 2,74      | 1,15            | 215        | 2,86      | 1,13            | 102        | 2,74      | ,95             | 3        | 3,00      | 1,00            | 0,577        |
| Πιστεύω πως δεν είναι αληθινές                         | 480        | 1,97      | ,98             | 215        | 2,08      | ,93             | 102        | 2,37      | 1,00            | 3        | 3,33      | 1,53            | <b>0,000</b> |
| Δεν μπορώ να διαβάσω τα μικρά τους γράμματα            | 480        | 2,05      | 1,08            | 215        | 2,60      | 1,29            | 102        | 3,00      | 1,27            | 3        | 3,00      | 1,73            | <b>0,000</b> |
| Δεν με ενδιαφέρουν                                     | 480        | 1,88      | 1,04            | 215        | 1,80      | 0,92            | 102        | 2,11      | ,92             | 3        | 2,67      | 1,15            | <b>0,038</b> |

Βάσει της στατιστικής επεξεργασίας με την μέθοδο anova παρατηρήθηκε:  
 Διαφορά μεταξύ των μέσω τιμών ανά ηλικιακή ομάδα στους λόγους δυσκολεύομαι να τις καταλάβω (p-value=0,000<0,050).  
 Πιστεύω πως δεν είναι αληθινές (p-value=0,000<0,050).  
 Δεν μπορώ να διαβάσω τα μικρά τους γράμματα (p-value=0,000<0,050).  
 Δεν με ενδιαφέρουν (p-value=0,038<0,050).

## 6) Σχέση των εκτιμήσεων των ερωτηθέντων της σήμανσης με βάση τη συνιστώμενη ημερήσια δόση και της ηλικίας

Βάση της παρακάτω σήμανσης



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA) για ενήλικες

|  | ΗΛΙΚΙΑ        |               |               |             | ΣΥΝΟΛΟ | p-value |
|--|---------------|---------------|---------------|-------------|--------|---------|
|  | 18-30<br>ΕΤΩΝ | 31-45<br>ΕΤΩΝ | 46-60<br>ΕΤΩΝ | 60+<br>ΕΤΩΝ |        |         |

|  |     |                         |       |       |       |        |       |              |
|--|-----|-------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|--------------|
| Το τρόφιμο είναι πολύ θερμιδογόνο;               | ΝΑΙ | N                       | 297   | 145   | 84    | 2      | 528   | <b>0,001</b> |
|  |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ<br>ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ | 62,3% | 68,4% | 82,4% | 66,7%  | 66,5% |              |
|  | ΟΧΙ | N                       | 180   | 67    | 18    | 1      | 266   |              |
|  |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ<br>ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ | 37,7% | 31,6% | 17,6% | 33,3%  | 33,5% |              |
| Η περιεκτικότητα σε Σάκχαρα είναι υψηλή;         | ΝΑΙ | N                       | 382   | 172   | 86    | 2      | 642   | 0,717        |
|  |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ<br>ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ | 80,1% | 80,8% | 84,3% | 66,7%  | 80,8% |              |
|  | ΟΧΙ | N                       | 95    | 41    | 16    | 1      | 153   |              |
|  |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ<br>ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ | 19,9% | 19,2% | 15,7% | 33,3%  | 19,2% |              |
| Η περιεκτικότητα σε Λίπη είναι περιορισμένη;     | ΝΑΙ | N                       | 165   | 70    | 49    | 2      | 286   | <b>0,030</b> |
|  |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ<br>ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ | 34,6% | 32,9% | 48,0% | 66,7%  | 36,0% |              |
|  | ΟΧΙ | N                       | 312   | 143   | 53    | 1      | 509   |              |
|  |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ<br>ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ | 65,4% | 67,1% | 52,0% | 33,3%  | 64,0% |              |
| Η περιεκτικότητα σε Κορεσμένα Λίπη είναι χαμηλή; | ΝΑΙ | N                       | 278   | 118   | 50    | 2      | 448   | 0,368        |
|  |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ<br>ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ | 58,3% | 55,4% | 49,0% | 66,7%  | 56,4% |              |
|  | ΟΧΙ | N                       | 199   | 95    | 52    | 1      | 347   |              |
|  |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ<br>ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ | 41,7% | 44,6% | 51,0% | 33,3%  | 43,6% |              |
| Η περιεκτικότητα σε Αλάτι είναι υψηλή;           | ΝΑΙ | N                       | 105   | 54    | 16    | 0      | 175   | 0,203        |
|  |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ<br>ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ | 22,0% | 25,4% | 15,7% | ,0%    | 22,0% |              |
|  | ΟΧΙ | N                       | 372   | 159   | 86    | 3      | 620   |              |
|  |     | % ΠΟΣΟΣΤΟ<br>ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ | 78,0% | 74,6% | 84,3% | 100,0% | 78,0% |              |

Από την στατιστική επεξεργασία που έγινε με τη μέθοδο  $\chi^2$  παρατηρήθηκε συσχέτιση:

Μεταξύ της ηλικιακής ομάδας και των μεταβλητών το τρόφιμο είναι πολύ θερμιδογόνο (Ναι/Όχι) (p-value=0,001<0,050).

Η περιεκτικότητα σε λίπη είναι περιορισμένη (Ναι/Όχι) (p-value=0,030<0,050).

7) Σχέση του εισοδήματος και του κατά πόσο επηρεάζουν τις αγορές των συμμετεχόντων οι διατροφικές πληροφορίες της ετικέτας

| Επηρεάζουν τις αγορές σου οι διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων; |              | ΜΗΝΙΑΙΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ |                      |                       |               | ΣΥΝΟΛΟ | p-value |
|--|--------------|-------------------------------|----------------------|-----------------------|---------------|--------|---------|
|  |              | <600<br>ΕΥΡΩ                  | 601-<br>1000<br>ΕΥΡΩ | 1001-<br>1500<br>ΕΥΡΩ | >1500<br>ΕΥΡΩ |        |         |
| ΠΟΤΕ   | N            | 39                            | 21                   | 43                    | 11            | 114    | 0,172   |
|  | % ΠΟΣΟΣΤΟ    | 16,3%                         | 10,9%                | 17,3%                 | 9,4%          | 14,3%  |         |
|  | ΑΝΑ ΕΙΣΟΔΗΜΑ |                               |                      |                       |               |        |         |
| ΣΠΑΝΙΑ   | N            | 57                            | 53                   | 51                    | 22            | 185    |         |
|  | % ΠΟΣΟΣΤΟ    | 23,8%                         | 27,5%                | 20,6%                 | 18,8%         | 23,1%  |         |
|  | ΑΝΑ ΕΙΣΟΔΗΜΑ |                               |                      |                       |               |        |         |
| ΣΥΧΝΑ  | N            | 93                            | 70                   | 94                    | 49            | 306    |         |
|  | % ΠΟΣΟΣΤΟ    | 38,9%                         | 36,3%                | 37,9%                 | 41,9%         | 38,3%  |         |
|  | ΑΝΑ ΕΙΣΟΔΗΜΑ |                               |                      |                       |               |        |         |
| ΠΑΝΤΟΤΕ  | N            | 50                            | 49                   | 58                    | 35            | 193    |         |
|  | % ΠΟΣΟΣΤΟ    | 20,9%                         | 25,4%                | 23,4%                 | 29,9%         | 24,1%  |         |
|  | ΑΝΑ ΕΙΣΟΔΗΜΑ |                               |                      |                       |               |        |         |
| ΣΥΝΟΛΟ   | N            | 239                           | 193                  | 248                   | 117           | 800    |         |
|  | % ΠΟΣΟΣΤΟ    | 100,0%                        | 100,0%               | 100,0%                | 100,0%        | 100,0% |         |
|  | ΑΝΑ ΕΙΣΟΔΗΜΑ |                               |                      |                       |               |        |         |

Από την στατιστική επεξεργασία που έγινε με τη μέθοδο χι τετράγωνο δεν παρατηρήθηκε συσχέτιση μεταξύ του μηνιαίου οικογενειακού εισοδήματος και της μεταβλητής σε τι συχνότητα επηρεάζουν τις αγορές σου οι διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων ( $p\text{-value}=0,172 > 0,050$ ).

8) Σχέση φυσικής κατάστασης και κατά πόσο επηρεάζουν τις αγορές των καταναλωτών οι διατροφικές πληροφορίες στις ετικέτες τροφίμων

| Επηρεάζουν τις αγορές σου οι διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων; |                              | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ |        |        |                    |        |           | ΣΥΝΟΛΟ | p-value |
|--|------------------------------|-------------------------------|--------|--------|--------------------|--------|-----------|--------|---------|
|  |                              | ΠΟΛΥ ΚΑΚΗ                     | ΚΑΚΗ   | ΜΕΤΡΙΑ | ΙΚΑΝΟΠΟΙ-<br>ΗΤΙΚΗ | ΚΑΛΗ   | ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ |        |         |
| ΠΟΤΕ   | N                            | 0                             | 12     | 52     | 21                 | 23     | 6         | 114    | 0,562   |
|  | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ ΦΥΣ. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ | ,0%                           | 12,9%  | 15,9%  | 10,2%              | 18,3%  | 19,4%     | 14,3%  |         |
|  |                              |                               |        |        |                    |        |           |        |         |
| ΣΠΑΝΙΑ   | N                            | 4                             | 19     | 77     | 45                 | 32     | 8         | 185    |         |
|  | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ ΦΥΣ. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ | 22,2%                         | 20,4%  | 23,5%  | 22,0%              | 25,4%  | 25,8%     | 23,1%  |         |
|  |                              |                               |        |        |                    |        |           |        |         |
| ΣΥΧΝΑ  | N                            | 8                             | 37     | 118    | 89                 | 43     | 11        | 306    |         |
|  | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ ΦΥΣ. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ | 44,4%                         | 39,8%  | 36,1%  | 43,4%              | 34,1%  | 35,5%     | 38,3%  |         |
|  |                              |                               |        |        |                    |        |           |        |         |
| ΠΑΝΤΟΤΕ  | N                            | 6                             | 25     | 80     | 48                 | 28     | 6         | 193    |         |
|  | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ ΦΥΣ. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ | 33,3%                         | 26,9%  | 24,5%  | 23,4%              | 22,2%  | 19,4%     | 24,1%  |         |
|  |                              |                               |        |        |                    |        |           |        |         |
| ΣΥΝΟΛΟ   | N                            | 18                            | 93     | 327    | 205                | 126    | 31        | 800    |         |
|  | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ ΦΥΣ. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ | 100,0%                        | 100,0% | 100,0% | 100,0%             | 100,0% | 100,0%    | 100,0% |         |
|  |                              |                               |        |        |                    |        |           |        |         |

Από την στατιστική επεξεργασία που έγινε με τη μέθοδο χι τετράγωνο δεν παρατηρήθηκε συσχέτιση μεταξύ της φυσικής κατάστασης και της μεταβλητής σε τι συχνότητα επηρεάζουν τις αγορές σου οι διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων ( $p\text{-value}=0,562>0,050$ ).



9) Αριθμός παιδιών και αν διαβάζουν οι καταναλωτές τις βασικές πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μικροσυστατικά ανά αριθμό παιδιών

| Διαβάζεις τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μικροσυστατικά; |                | ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ |        |        |        |        |        | ΣΥΝΟΛΟ | p-value |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
|  |                | 0               | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      |        |         |
| ΠΟΤΕ   | N              | 53              | 2      | 5      | 4      | 1      | 0      | 65     | 0,255   |
|  | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ  | 9,6%            | 5,3%   | 4,4%   | 6,0%   | 4,2%   | ,0%    | 8,1%   |         |
|  | ΑΡΙΘΜΟ ΠΑΙΔΙΩΝ |                 |        |        |        |        |        |        |         |
| ΣΠΑΝΙΑ   | N              | 182             | 14     | 33     | 18     | 8      | 2      | 257    |         |
|  | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ  | 32,9%           | 36,8%  | 28,9%  | 26,9%  | 33,3%  | 66,7%  | 32,1%  |         |
|  | ΑΡΙΘΜΟ ΠΑΙΔΙΩΝ |                 |        |        |        |        |        |        |         |
| ΣΥΧΝΑ  | N              | 210             | 13     | 48     | 22     | 6      | 0      | 300    |         |
|  | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ  | 38,0%           | 34,2%  | 42,1%  | 32,8%  | 25,0%  | ,0%    | 37,5%  |         |
|  | ΑΡΙΘΜΟ ΠΑΙΔΙΩΝ |                 |        |        |        |        |        |        |         |
| ΠΑΝΤΟΤΕ  | N              | 108             | 9      | 28     | 23     | 9      | 1      | 178    |         |
|  | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ  | 19,5%           | 23,7%  | 24,6%  | 34,3%  | 37,5%  | 33,3%  | 22,3%  |         |
|  | ΑΡΙΘΜΟ ΠΑΙΔΙΩΝ |                 |        |        |        |        |        |        |         |
| ΣΥΝΟΛΟ   | N              | 553             | 38     | 114    | 67     | 24     | 3      | 800    |         |
|  | % ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑ  | 100,0%          | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% |         |
|  | ΑΡΙΘΜΟ ΠΑΙΔΙΩΝ |                 |        |        |        |        |        |        |         |

Από την στατιστική επεξεργασία που έγινε με τη μέθοδο χι τετράγωνο δεν παρατηρήθηκε συσχέτιση μεταξύ του αριθμού παιδιών και της μεταβλητής διαβάζεις τις διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα και αφορούν τα μικροσυστατικά ( $p\text{-value}=0,255>0,050$ ).

10) Συσχέτιση του επαγγέλματος και αν διαβάζουν οι ερωτηθέντες τις βασικές πληροφορίες της ετικέτας των τροφίμων όταν αγοράζουν ένα προϊόν για πρώτη φορά ανά επάγγελμα

Διαβάζεις τις βασικές πληροφορίες της ετικέτας των τροφίμων όταν αγοράζεις ένα προϊόν για πρώτη φορά

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

|               |           | ΑΝΕΡΓΟΣ | ΑΓΡΟΤΗΣ | ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΑ | ΜΑΤΙΑΣ | ΟΙΚΙΑΚΑ | ΣΥΝΤΑΞΙ | ΥΠΑΛ   | ΦΟΙΤΗΤΗΣ | ΣΥΝΟΛΟ | p-value      |
|---------------|-----------|---------|---------|--------------|--------|---------|---------|--------|----------|--------|--------------|
| ΠΟΤΕ          | N         | 4       | 1       | 18           | 0      | 0       | 2       | 2      | 27       |        |              |
|               | % ΠΟΣΟΣΤΟ | 3,8%    | 4,5%    | 7,8%         | ,0%    | ,0%     | ,7%     | 2,0%   | 3,4%     |        |              |
| ΑΝΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ |           |         |         |              |        |         |         |        |          |        |              |
| ΣΠΑΝΙΑ        | N         | 32      | 13      | 45           | 8      | 3       | 68      | 27     | 196      |        |              |
|               | % ΠΟΣΟΣΤΟ | 30,2%   | 59,1%   | 19,6%        | 25,0%  | 17,6%   | 23,4%   | 26,5%  | 24,5%    |        |              |
|               |           |         |         |              |        |         |         |        |          |        | <b>0,000</b> |
| ΑΝΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ |           |         |         |              |        |         |         |        |          |        |              |
| ΣΥΧΝΑ         | N         | 37      | 4       | 80           | 12     | 4       | 100     | 41     | 278      |        |              |
|               | % ΠΟΣΟΣΤΟ | 34,9%   | 18,2%   | 34,8%        | 37,5%  | 23,5%   | 34,4%   | 40,2%  | 34,8%    |        |              |
| ΑΝΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ |           |         |         |              |        |         |         |        |          |        |              |
| ΠΑΝΤΟΤΕ       | N         | 33      | 4       | 87           | 12     | 10      | 121     | 32     | 299      |        |              |
|               | % ΠΟΣΟΣΤΟ | 31,1%   | 18,2%   | 37,8%        | 37,5%  | 58,8%   | 41,6%   | 31,4%  | 37,4%    |        |              |
| ΑΝΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ |           |         |         |              |        |         |         |        |          |        |              |
| ΣΥΝΟΛΟ        | N         | 106     | 22      | 230          | 32     | 17      | 291     | 102    | 800      |        |              |
|               | % ΠΟΣΟΣΤΟ | 100,0%  | 100,0%  | 100,0%       | 100,0% | 100,0%  | 100,0%  | 100,0% | 100,0%   |        |              |

ΑΝΑ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

Από την στατιστική επεξεργασία που έγινε με τη μέθοδο  $\chi^2$  παρατηρήθηκε συσχέτιση μεταξύ του επαγγέλματος και της μεταβλητής διαβάζεις τις διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων όταν αγοράζεις ένα νέο προϊόν ( $p\text{-value}=0,00<0,050$ ).

#### 11.4 :ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ

Το δείγμα μας αποτελείται από 800 άτομα εκ των οποίων οι 226 ήταν άντρες και οι 574 γυναίκες. Οι ερωτηθέντες στην έρευνα είναι κατά βάση νέοι σε ηλικία με το 60% να ανήκει στις ηλικίες από 18 έως 30 ετών. Ως προς την οικογενειακή τους κατάσταση το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος είναι άγαμοι (63.6%), με κανένα (69.1%) έως δύο παιδιά ( 14.3%) και ένα ποσοστό της τάξης του 8.4% με τρία παιδιά.

Το 74.1% των ερωτηθέντων έχει φτάσει έως και την ανώτατη εκπαίδευση (ΑΕΙ-ΤΕΙ), οπότε το δείγμα μας θεωρητικά έχει τις βασικές γνώσεις για να απαντήσει στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου. Όσον αφορά το επάγγελμα το μεγαλύτερο ποσοστό δήλωσαν υπάλληλοι (36,4) και το 28.8% ελεύθ. επαγγελματίες. Οι άνεργοι του δείγματος ανέρχονται στο 13.3%. Επιπλέον ως προς την Εθνικότητα το 89.9% του δείγματος είχε Ελληνική εθνικότητα ενώ το 10.1% όχι.

Ως προς την συχνότητα εκγύμνασης το 56.4% γυμνάζεται από 1 έως 3 φορές την εβδομάδα, το 11.9% γυμνάζεται κάθε μέρα και το 31.6% καθόλου ενώ αξιολογούν την φυσική τους κατάσταση μέτρια το 40.9%, ικανοποιητική το 25.6% και πολύ καλή το 3.9%.

Αναφορικά με την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι το 46% του δείγματος μαγειρεύουν οι ίδιοι ενώ το 30% δήλωσε ότι την μοιράζονται με τον συγγάτοικο ή τον σύντροφο. Όσον αφορά την αγορά τροφίμων το 43.5% των ερωτηθέντων κάνουν οι ίδιοι τα ψώνια τους ενώ το 34.9% την μοιράζεται. Όσον αφορά την συχνότητα με την οποία ασχολούνται οι ερωτηθέντες με την αγορά τροφίμων στο σπίτι το 59.1% δήλωσε μια φορά την εβδομάδα και το 19.9%, 3 φορές την εβδομάδα. Επίσης σχετικά με το πόσο χρόνο αφιερώνουν για την αγορά των τροφίμων το 50.6% των ερωτηθέντων απάντησε πως ασχολείται περίπου 1 ώρα, ενώ το 33.3% δήλωσε ότι ασχολείται 15 λεπτά.

Στις ερωτήσεις που αφορούν από τι επηρεάζονται οι καταναλωτές κατά την αγορά των τροφίμων οι περισσότεροι ερωτηθέντες δήλωσαν ότι τους απασχολεί περισσότερο η ημερομηνία λήξης με μέσο όρο απαντήσεων στο 4.5 , αμέσως μετά βρίσκεται η οσμή και η γεύση με μέσο όρο απαντήσεων 4.2 και με μέση τιμή 4.1 η εμφάνιση. Έπειτα ακολουθούν περίπου στα ίδια επίπεδα η διατροφική αξία του τροφίμου και η τιμή αγοράς (3,7).

Από τις ερωτήσεις που τέθηκαν για το αν επηρεάζουν τις αγορές τους οι διατροφικές προτιμήσεις των υπόλοιπων μελών της οικογένειας, κατά πόσον διαβάζουν τις πληροφορίες της ετικέτας, αν επηρεάζονται από αυτές και αν εξετάζουν κάθε φορά τους ισχυρισμούς που βρίσκονται σε αυτές, πάνω από το 50% απάντησαν συχνά και σπάνια. Στην ερώτηση για το αν θεωρούν πως είναι

υποχρεωτική η αναγραφή της σύστασης των τροφίμων στη συσκευασία το 82.40% απάντησε πως είναι ενώ το 16.10 % απάντησε πως δεν είναι.

Όσον αφορά τους λόγους για τους οποίους το δείγμα αποφεύγει την ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών στην ετικέτα των τροφίμων παρατηρούμε πως οι περισσότεροι θεωρούν πως δεν έχουν χρόνο να τις διαβάσουν με μέση τιμή απαντήσεων το 2.91 και ακολουθεί η δήλωση ότι γνωρίζουν την σύσταση των τροφίμων που αγοράζουν οπότε δεν χρειάζεται να κοιτάξουν την διατροφική ετικέτα (μέση τιμή 2.77).

Σχετικά με το τι χαρακτηρίζει περισσότερο τους ερωτηθέντες καταναλωτές κατά την αγορά των τροφίμων οι περισσότεροι με μέση τιμή απαντήσεων 4.62 δήλωσαν ότι ελέγχουν πάντα την ημερομηνία λήξης του τροφίμου με επόμενη πιο δημοφιλή απάντηση ότι προτιμούν να επιλέγουν τις γυάλινες συσκευασίες τροφίμων. Έπειτα ακολουθεί η δήλωση με μέση τιμή 3.49 ότι ελέγχω τις διατροφικές πληροφορίες γιατί ενδιαφέρομαι για την υγεία μου.

Αναφορικά με το πόσο χαρακτηρίζουν τους καταναλωτές προτάσεις που είναι σχετικές με την ετικέτα των τροφίμων οι περισσότεροι ερωτηθέντες με μέση τιμή απαντήσεων 3.5 απάντησαν ότι η ανάγνωση των ετικετών έχει για αυτούς εκπαιδευτικό ρόλο ακολουθεί η δήλωση ότι νιώθουν πιο σίγουροι επειδή ξέρουν τι τρώνε με μέση τιμή περίπου 3.3.

## **11.5 :ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΩΝ ΣΥΓΚΡΙΣΕΩΝ**

Στα πλαίσια της παρούσας πτυχιακής εργασίας διερευνήθηκαν οι προτιμήσεις και οι γνώσεις των καταναλωτών που σχετίζονται με την διατροφική ετικέτα των τροφίμων. Τα αποτελέσματα της συνολικής έρευνας κατέδειξαν μια σειρά χρήσιμων συμπερασμάτων και παρατηρήσεων, όσον αφορά το πόσο επηρεάζονται οι καταναλωτές στην αγορά τροφίμων, τους λόγους αποφυγής ανάγνωσης των διατροφικών ετικετών, την κατανόηση της διατροφικής ετικέτας, αλλά και αλλαγές που θα ήθελαν να γίνουν στην διατροφική ετικέτα μέσω των αντίστοιχων συγκρίσεων που έλαβαν χώρα.

Η επίδραση της εμφάνισης της συσκευασίας είναι ίδια και στα δύο φύλα, με μέση τιμή απαντήσεων στους άντρες 3.13 και στις γυναίκες 3.08. Από αυτό φαίνεται ότι και τα δυο φύλα διαβάζουν τις διατροφικές ετικέτες και ενδιαφέρονται για μια πιο υγιεινή διατροφή.

Η ανάγνωση των πληροφοριών της διατροφικής ετικέτας παίζει σημαντικό ρόλο για κάποιον που ενδιαφέρεται για μια σωστή διατροφή καθώς του παρέχονται πληροφορίες σχετικά με το πόσο θερμιδογόνο είναι το τρόφιμο, την ποσότητα των

μακροθρεπτικών και ορισμένων μικροθρεπτικών ουσιών, ώστε να έχει μεγαλύτερο έλεγχο στην διατροφή του. Στη μελέτη μας, με βάση τη στατιστική επεξεργασία με την μέθοδο απονα, παρατηρήθηκε διαφορά μεταξύ των φύλων. Οι γυναίκες έδειξαν μεγαλύτερο ενδιαφέρον όσον αφορά την ανάγνωση των διατροφικών ετικετών για μια σωστή διατροφή συγκριτικά με τους άντρες. Συγκεκριμένα η μέση τιμή απαντήσεων των γυναικών σε αυτή την συσχέτιση είναι 3.47 ενώ των αντρών είναι 3.19. Αυτό το αποτέλεσμα φανερώνει ότι οι γυναίκες ενδιαφέρονται πιο πολύ να κάνουν μια σωστή διατροφή σε σχέση με τους άντρες, είτε γιατί δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στην σιλουέτα τους, στην υγεία τους, είτε γιατί έχουν παιδιά και ενδιαφέρονται για την διατροφή τους.

Οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες καταναλωτές θεωρούν πως οι διατροφικές ετικέτες χρήζουν βελτίωσης. Συγκεκριμένα οι περισσότεροι άντρες με ποσοστό 63.7% απάντησαν πως θα ήθελαν να υπάρχει πιο απλό λεξιλόγιο στις ετικέτες σε σύγκριση με τις γυναίκες με ποσοστό 50% που βέβαια είναι και αυτό αρκετά υψηλό. Στην δήλωση οι περισσότερες πληροφορίες να δίνονται με νούμερα το μεγαλύτερο κομμάτι των ερωτηθέντων απάντησαν ότι δεν θέλουν να δίνονται οι πληροφορίες με νούμερα. Από αυτούς το 84.1% είναι γυναίκες και το 73% άντρες. Όσον αφορά τα σύμβολα και τις εικόνες το 45.6% των αντρών απάντησε ότι θέλει οι διατροφικές ετικέτες να έχουν περισσότερα σύμβολα και εικόνες ενώ ένα ποσοστό 54.4% απάντησε ότι δεν θέλει. Οι γυναίκες από την άλλη με ποσοστό 62.4% απάντησαν ότι δεν θέλουν περισσότερες εικόνες και σύμβολα στις ετικέτες τροφίμων ενώ το 37.6% απάντησε ότι θέλει. Τέλος το 88.3% των γυναικών υποστηρίζει ότι οι ετικέτες πρέπει να αλλάξουν καθώς και το 87.6% των αντρών. Από αυτά τα αποτελέσματα διακρίνουμε ότι σχεδόν όλοι οι ερωτηθέντες θέλουν να αλλάξει η διατροφική ετικέτα. Και οι άντρες και οι γυναίκες θεωρούν πως πρέπει οι πληροφορίες να δίνονται με πιο απλό λεξιλόγιο και χωρίς περισσότερα σύμβολα ή εικόνες.

Όσον αφορά τους λόγους που αποφεύγουν οι καταναλωτές την ανάγνωση των ετικετών και το πως αυτή επηρεάζεται από την ηλικία, οι μεγαλύτερες ηλικίες (46 και άνω) αποφεύγουν την ανάγνωση λόγω περιορισμένου χρόνου περισσότερο από τις νεαρές ηλικίες (18-45). Επίσης οι μεγαλύτερες ηλικίες δυσκολεύονται πιο πολύ στο διάβασμα και την κατανόηση ( $p\text{-value}=0,000<0,050$ ), θεωρούν ότι γνωρίζουν καλύτερα την σύσταση των τροφίμων και πιστεύουν πως δεν είναι αληθινές ( $p\text{-value}=0,000<0,050$ ) και δεν τους ενδιαφέρουν ( $p\text{-value}=0,038<0,050$ ). Το γεγονός ότι οι μεγαλύτερες ηλικίες αποφεύγουν να διαβάσουν τις διατροφικές ετικέτες δείχνει ότι έχουν παραμελήσει την διατροφή τους γι' αυτό παρατηρούμε σε μεγαλύτερες ηλικίες αύξηση των ασθενειών που έχουν να κάνουν με κακή διατροφή. Βέβαια ο αριθμός των ανθρώπων που δεν διαβάζουν τις ετικέτες ίσως μειωθεί αν υπάρξει αλλαγή στο μέγεθος της γραμματοσειράς κάνοντας τις πιο ευανάγνωστες στις μεγαλύτερες ηλικίες.

Στη σύγκριση που έγινε και που εξετάζει τις γνώσεις των καταναλωτών πάνω στην συνιστώμενη ημερήσια δόση ανάλογα με την ηλικία, φάνηκε πως για το συγκεκριμένο τρόφιμο όλες οι ηλικίες θεωρούν ότι το τρόφιμο είναι πολύ θερμιδογόνο με περισσότερους τους ανθρώπους ηλικίας 46-60 ετών δηλαδή περίπου το 82% με ( $p\text{-value}=0,001<0,050$ ). Επιπλέον οι περισσότεροι πιστεύουν ότι το τρόφιμο είναι υψηλό σε σάκχαρα με τα ποσοστά να κυμαίνονται από 67 με 80.8% . Για το αν η περιεκτικότητα σε λίπη είναι περιορισμένη οι πιο μικρές ηλικίες (18- 30) απάντησαν πως δεν είναι με ποσοστά 65-67% ενώ οι μεγαλύτερες ηλικίες απάντησαν πως δεν είναι σε ποσοστό 30-52% με ( $p\text{-value}=0,030<0,050$ ). Για την περιεκτικότητα του τροφίμου σε κορεσμένα λίπη σχεδόν όλες οι ηλικίες απάντησαν πως είναι εκτός από τους ανθρώπους με ηλικίες 46-60 ετών. Τέλος όλες οι ηλικίες πιστεύουν ότι είναι υψηλό σε αλάτι με μεγαλύτερα ποσοστά να εμφανίζουν οι ηλικίες 60+. Από την συγκεκριμένη συσχέτιση αντιλαμβανόμαστε ότι σχεδόν όλες οι ηλικίες δεν ξέρουν να διαβάζουν τις διατροφικές ετικέτες και κυρίως οι μεγαλύτερες ηλικίες (46+).

Τα παραπάνω αποτελεσμάτων οδηγούν στο συμπέρασμα πως για το συγκεκριμένο τρόφιμο όλες οι ηλικίες θεωρούν λανθασμένα ότι το τρόφιμο είναι πολύ θερμιδογόνο με περισσότερους τους ανθρώπους ηλικίας 46-60 ετών. Επιπλέον, οι περισσότεροι πιστεύουν σωστά ότι το τρόφιμο έχει υψηλή σύσταση σε σάκχαρα με τα ποσοστά να κυμαίνονται από 67 με 80.8%. Για το αν η περιεκτικότητα σε λίπη είναι περιορισμένη οι πιο μικρές ηλικίες (18-) απάντησαν λανθασμένα πως δεν είναι με ποσοστά 65-67%, ενώ οι μεγαλύτερες ηλικίες απάντησαν πως δεν είναι σε ποσοστό 30-52% (μεγαλύτερο ποσοστό σωστών απαντήσεων). Για την περιεκτικότητα του τροφίμου σε κορεσμένα λίπη σχεδόν όλες οι ηλικίες απάντησαν λανθασμένα πως είναι χαμηλή εκτός από τους ανθρώπους με ηλικίες 46-60 ετών. Τέλος όλες οι ηλικίες πιστεύουν σωστά ότι είναι υψηλό σε αλάτι με μεγαλύτερα ποσοστά να εμφανίζουν οι ηλικίες 60+.

Στην σχέση του εισοδήματος και της φυσικής κατάστασης με το πόσο επηρεάζουν τις αγορές των συμμετεχόντων οι διατροφικές πληροφορίες τις ετικέτας το μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε πως τους επηρεάζει συχνά. Αυτό σημαίνει ότι αυτοί οι δυο παράγοντες δεν επηρεάζουν το κατά πόσο οι καταναλωτές διαβάζουν τις ετικέτες. Τα συμπεράσματα προέκυψαν με βάση τον στατιστικό έλεγχο που πραγματοποιήθηκε από την σύγκριση των μεταβλητών .

Όσον αφορά την σύγκριση του επαγγέλματος με το αν διαβάζουν την ετικέτα τροφίμων όταν αγοράζουν ένα τρόφιμο πρώτη φορά, τα περισσότερα επαγγέλματα απάντησαν πως την διαβάζουν συχνά και πάντοτε. Τα επαγγέλματα που έκαναν την διαφορά σε αυτήν την συσχέτιση είναι οι συνταξιούχοι, οι οποίοι απάντησαν ότι πάντα διαβάζουν τις ετικέτες με ποσοστό 58% σε αντίθεση με τους αγρότες με το 59.1% να απαντάει πως δεν διαβάζει ποτέ τις ετικέτες. Με αυτά τα αποτελέσματα καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι γενικά υπάρχει μια πολύ καλή εικόνα σχετικά με το πόσοι άνθρωποι διαφορετικών επαγγελμάτων διαβάζουν τις ετικέτες με

εξαίρεση τους αγρότες οι οποίοι τις διαβάζουν σπάνια. Αυτό συμβαίνει γιατί ίσως θεωρούν ότι γνωρίζουν την σύσταση των προϊόντων που αγοράζουν και δεν χρειάζεται να διαβάσουν τις διατροφικές ετικέτες. Σε αντίθεση όμως με τους αγρότες οι συνταξιούχοι με ένα μεγάλο ποσοστό δήλωσαν ότι διαβάζουν τις διατροφικές ετικέτες. Αυτό ίσως οφείλεται στο ότι έχουν περισσότερο χρόνο στην καθημερινότητα τους λόγω της συνταξιοδότησης, είναι πιο ήρεμοι και έχουν διάθεση να διαβάσουν τις ετικέτες.

## **BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

### **ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Annoek & Wijngaart, 2002. A Handbook on Nutrition Labelling. Singapore: Health Promotion Board, 2015, Pages 15-17

Battisti C, Chambefort A, Digaud O, Duplessis B, Perrin C, Volatier JL, Gauvreau-Beziat J, (2017) Allergens labeling on French processed foods-an Oqali study. *Wiley Food Science and Nutrition*, Volume 5 , Pages: 881-888

Cunningham J & Sobolewski R (2010) Food composition databases for nutrition labelling: Experience from Australia, Food Standards Australia New Zealand, Australia. *Journal of Food Composition and Analysis*; 24(4): 682-685.

Sizer FS & Whitney E (2010) Nutrition Concept and Controversies, Australia, Wadsworth, : 30-32

Ollberding, Wolf & Contento (2010) Food label use and its relation to dietary intake among US adults. *J Am Diet Assoc.* 2010 Aug;110(8):1000-1100.

Storcksdieck S et al (2010) Nutrition Labeling to Prevent Obesity: Reviewing the Evidence from Europe Zealand; European Food Information Council (EUFIC), Tassel House, Rue Paul Emile Janson 6, 1000 Brussels, Belgium., Sept 1(3): 134-140.

Shils, et al (2006) Modern Nutrition in Health and Disease; dietotherapy, 5th ed, , 55-57. Lippincott Williams & Wilkins

Henry J (2009) Processing, Manufacturing, Uses and Labelling of Fats in the Food Supply, Food Science and Human Nutrition, School of Life Sciences, *Annals of Nutrition & Metabolism*; 55(1-3): 273-300.



Buttriss J & Benelam B (2010) Nutrition and health claims: the role of food composition. *European Journal of Clinical Nutrition*; 64:S8-S13.

Battisti C, Chambefort A, Digaud O, Duplessis B, Perrin C, Volatier JL, Gauvreau-Beziat J, (2017) Allergens labeling on French processed foods-an Oqali study. *Wiley Food Science and Nutrition*, Volume 5 , Pages: 881-888

Graham D & Laska M (2012) Nutrition label use partially mediates the relationship between attitude toward healthy eating and overall dietary quality among college students, National Institutes of Health. *J Acad Nutr Diet*; 112(3): 414-418.

Perez-Escamilla R and Haldeman L (2002) Food label use modifies association of income with dietary quality, *J. Nutr.*; 132(4): 768-772.

Smith S, Taylor J & Stephen A (2003) Use of food labels and beliefs about diet disease relationships among university students. *Public Health Nutr.*; 3(2): 175-82.

Graham & Laska, (2012) Nutrition label use partially mediates the relationship between attitude toward healthy eating and overall dietary quality among college students. *J Acad Nutr Diet*. 2012 Mar;112(3):414-8.

Satia JA, Galanko JA & Neuhouser ML (2005) Food Nutrition Label Use Is Associated with Demographic, Behavioral, and Psychosocial Factors and Dietary Intake among African Americans in North Carolina. *Journal of the American Dietetic Association*; 105(3): 392-402.

## **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Αλαμάνος Ι, Αλειβιζάκη Μ, Αντσακλής Α, Γιαννακούλια Μ. (2014) ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ. IRIS ΑΕΒΕ. Σελίδες: 51,52

ΕΦΕΤ (2003) Γενετικώς Τροποποιημένα Τρόφιμα και Ζωοτροφές. Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. 18.10.2003: Σελίδες 11-14

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ (ΕΚ) ΑΡΙΘ. 1924/2006 ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ της 20ής Δεκεμβρίου 2006 σχετικά με τους ισχυρισμούς επί θεμάτων διατροφής και υγείας που διατυπώνονται για τα τρόφιμα (ΕΕ L 404 της 30.12.2006, σ. 9)

## **ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 1829/2003 ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟΥ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΤΗΣ 22ας Σεπτεμβρίου 2003 για τα γενετικώς τροποποιημένα τρόφιμα και ζωοτροφές:

[http://www.minagric.gr/images/stories/docs/agrotis/zwotrofes/kan1829\\_2003.pdf](http://www.minagric.gr/images/stories/docs/agrotis/zwotrofes/kan1829_2003.pdf)

Κανονισμός (ΕΚ) αριθμ 1924/2006 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 20<sup>ης</sup> Δεκεμβρίου 2006, σχετικά με τους ισχυρισμούς διατροφής και υγείας που διατυπώνονται στα τρόφιμα:

[http://www.efet.gr/images/efet\\_res/docs/legislation/nutrition\\_claims/enopoiimeni-1924-2006.pdf](http://www.efet.gr/images/efet_res/docs/legislation/nutrition_claims/enopoiimeni-1924-2006.pdf)

Κανονισμός (ΕΚ) αριθμ. 1169/2011 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 25<sup>ης</sup> Οκτωβρίου 2011 σχετικά με την παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές:

<http://www.agrocert.gr/photos/kanonismoι%20euenosis/cfiles/1169 - 2011.pdf>

Οδηγία του συμβουλίου της 24<sup>ης</sup> Σεπτεμβρίου 1990 σχετικά με τους κανόνες επισήμανσης των τροφίμων όσον αφορά τις τροφικές τους ιδιότητες (90/496/ΕΟΚ):

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=celex%3A31990L0496>

Οδηγία 2000/13/ΕΚ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 20<sup>ης</sup> Μαρτίου 2000 για προσέγγιση των νομοθεσιών των κρατών μελών σχετικά με την επισήμανση, την παρουσίαση και την διαφήμιση των τροφίμων:

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/ALL/?uri=CELEX:32000L0013>

ΟΔΗΓΙΑ 2014/55/ΕΕ ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ της 16ης Απριλίου 2014 για την έκδοση ηλεκτρονικών τιμολογίων στο πλαίσιο των δημόσιων συμβάσεων:

[https://www.hba.gr/Xrimatopistotiko/UpFiles/xr-ilektoniki/Odigia2014\\_55%CE%95%CE%95\\_EL.pdf](https://www.hba.gr/Xrimatopistotiko/UpFiles/xr-ilektoniki/Odigia2014_55%CE%95%CE%95_EL.pdf)

Οδηγία 89/396/ΕΟΚ του Συμβουλίου της 14ης Ιουνίου 1989 σχετικά με τις ενδείξεις ή τα σήματα που επιτρέπουν την αναγνώριση της παρτίδας στην οποία ανήκει ένα τρόφιμο:

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/ALL/?uri=OJ:L:1989:186:TOC>

Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων:

<http://www.efet.gr/portal/page/portal/efetnew/efet/mission>

Nutrition Information and Food Labelling (2005) European Food Information Council (EUFIC).

<https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/nutrition-labelling-qa>

FDA. 2013 A Food Labelling Guide

<https://www.fda.gov/downloads/food/guidancecomplianceregulatoryinformation/guidancedocuments/foodlabelingnutrition/foodlabelingguide/ucm265446.pdf>

FDA. 2009 Food Code.

<https://www.fda.gov/food/guidanceregulation/retailfoodprotection/foodcode/ucm2019396.htm>

WHO: «Safety evaluation of certain food additives» (2009) International Program on Chemical Safety.

[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44063/9789241660600\\_eng.pdf;jsessionid=2165A24143AE6C2164FEDC26FD466952?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44063/9789241660600_eng.pdf;jsessionid=2165A24143AE6C2164FEDC26FD466952?sequence=1)