



**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ  
ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**

# **Η ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΟΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ**

Αριστοδήμου Χαράλαμπος Α.Μ. 4034

Γιάκου Κοράντο Α.Μ. 4000

Επιβλέπων καθηγητής: Κυρανάς Ευστράτιος

Θεσσαλονίκη 2018

## Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά τον επιβλέποντα καθηγητή Ευστράτιο Κυρανά για την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγηση του στην εκπόνηση της πτυχιακής εργασίας. Επίσης, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε και όλους τους καθηγητές του Τμήματος μας για τις γνώσεις που μας προσέφεραν όλα αυτά τα χρόνια. Ακόμα θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την διοίκηση του Α.Τ.Ε.Ι.Θ. που μας δίνει την δυνατότητα εισόδου σε μεγάλες επιστημονικές βάσεις δεδομένων και την ανάγνωση επιστημονικών περιοδικών δωρεάν.

Επιπλέον θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους γονείς μας, οι οποίοι παρά τα σημεία των καιρών, μας στήριξαν στις σπουδές με κάθε τρόπο, φροντίζοντας για την καλύτερη δυνατή μόρφωσή μας. Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους αυτούς που αφιέρωσαν λίγο από τον χρόνο τους, συμπληρώνοντας το ερωτηματολόγιο και βοηθώντας μας έτσι στο πειραματικό μέρος της εργασίας.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός: Η διαπίστωση του βαθμού επιρροής διαφόρων παραγόντων στη χρήση της διατροφικής ετικέτας και η σύγκρισή του με την βιβλιογραφία.

Μεθοδολογία: Αρχικά έγινε βιβλιογραφική επισκόπηση του θέματος. Στη συνέχεια συμπληρώθηκε και συλλέχτηκε δείγμα 800 ερωτηματολογίων. Εφαρμόστηκε η περιγραφική ανάλυση, καθώς και στατιστικοί έλεγχοι  $\chi^2$  και AN.O.VA., για την εύρεση πιθανών συσχετισμών επιλεγμένων παραγόντων με την χρήση της διατροφικής ετικέτας σε επίπεδο σημαντικότητας  $p$  value=0.05. Αυτό πραγματοποιήθηκε με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου I.B.M. Statistical Package for the Social Sciences, (S.P.S.S.) V20.

Αποτελέσματα: Η ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας ενός τροφίμου επηρεάζεται από το φύλο, την ηλικία, τον δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) και το οικονομικό υπόβαθρο των καταναλωτών. Οι γυναίκες δείχνουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον από τους άνδρες στην επίτευξη περισσότερο ποιοτικής διατροφής.

Συζήτηση: Χρειάζεται εμβάθυνση της έρευνας στον τρόπο με τον οποίο το οικονομικό υπόβαθρο μπορεί να επηρεάσει τις γνώσεις για τις διατροφικές πληροφορίες της επισήμανσης και γενικά το ενδιαφέρον για περισσότερο υγιεινή διατροφή. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα και την ευρύτερη χρήση της διατροφικής ετικέτας. Πρέπει επίσης να διερευνηθεί και η σχέση του δείκτη μάζας σώματος με την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας, καθώς ο επιπολασμός των ασθενειών που σχετίζονται με την διατροφή και τον έλεγχο του βάρους, όπως η παχυσαρκία, σημειώνει ραγδαία αύξηση.

Λέξεις-Κλειδιά: Διατροφική ετικέτα, νομοθεσία Ε.Ε., δείκτης μάζας σώματος, ηλικία, εισόδημα, μορφωτικό επίπεδο, τρόφιμα, ισχυρισμός υγείας, διατροφικός ισχυρισμός, φύλο.

## **ABSTRACT**

Purpose: Finding the way the factors examined can influence the usage of nutritional labels and comparing them with the bibliographic data.

Methodology: First a review of relevant papers was conducted. The data from the 800 questionnaires answered was processed with descriptive statistics and statistical tests in order to reveal factors of possible relevance to the nutrition label usage. The tests were the  $\chi^2$  and AN.O.VA. They were ran on a level of significance of p value = 0.05 with the I.B.M. Statistical Package for the Social Sciences, (S.P.S.S.) V20.

Results: The frequency of reading the nutrition label of a product is affected by gender, age, and financial status.. Examining the content of macronutrients is affected by BMI. Examining content of micronutrients and nutritional claims is dependent on gender.

Discussion: It appears that women tend to have more interest in achieving greater levels of quality of their nutrition than men. There is also a need of more in depth research in order for the ways in which education can affect level of interest in healthy eating and nutritional knowledge which is a predicting factor of nutrition label usage. Moreover the effect of age on nutrient label usage must get evident along with the ways it may work directly or indirectly. The effectiveness of nutrition label usage on the diet quality of consumers can lower the prevalence of nutrition related deceases, which makes further research a necessity.

Keywords: nutrition label, E.U., legislation, B.M.I., age, income, education, food, nutritional claim, health claim, health nutrition, gender.

## Πίνακας περιεχομένων

|   |     |
|---|-----|
| 1. Μεθοδολογία.....   | 6   |
| 2.Εισαγωγή.....   | 7   |
| 2.1. Διατροφική επισήμανσή στις Η.Π.Α.....  | 8   |
| 2.2 Διατροφική επισήμανσή στην Ε.Ε.....   | 9   |
| 2.3.Ισχύουσα νομοθεσία στην Ε.Ε.....  | 17  |
| 2.4. Διατροφικοί ισχυρισμοί και ισχυρισμοί υγείας στην Ε.Ε.....                       | 19  |
| 2.5.Τρόποι διατροφικής ενημέρωσης.....  | 26  |
| 2.6.Πειραματικές έρευνες σχετικές με την διατροφική ετικέτα.....                      | 27  |
| 3. Πειραματικό Μέρος – Αποτελέσματα.....  | 36  |
| 3.2. Περιγραφική στατιστική ανάλυση του ερωτηματολογίου.....                          | 37  |
| 3.3. Στατιστική συσχέτιση.....  | 105 |
| 4. Συζήτηση-συμπεράσματα.....   | 126 |
| 4.1. Σύγκριση του φύλου με την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας.....                 | 126 |
| 4.2. Σύγκριση του μορφωτικού επιπέδου με την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας.....   | 127 |
| 4.3. Σύγκριση της ηλικιακής ομάδας με την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας.....      | 127 |
| 4.4. Σύγκριση της ανάγνωσης της διατροφικής ετικέτας με την κατανάλωση νατρίου.....   | 128 |
| 4.5. Σύγκριση του δείκτη μάζας σώματος με την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας.....  | 128 |
| 4.6. Σύγκριση οικογενειακού εισοδήματος με την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας..... | 129 |
| 4.7. Σύγκριση της ανάγνωσης ισχυρισμών υγείας με το φύλο.....                         | 129 |
| 4.8. Περιορισμοί.....   | 130 |
| 5. Παράρτημα.....   | 130 |
| 6. Βιβλιογραφία.....  | 136 |

## Εισαγωγή

Η χρήση της διατροφικής ετικέτας από τις εταιρίες παρασκευής και εμπορίας τροφίμων και ποτών αφορά την δημοσίευση σε εμφανές σημείο της συσκευασίας τους ορισμένων βασικών στοιχείων για το τρόφιμο. Οι πληροφορίες που αναφέρονται μπορεί να είναι ποιοτικές, όπως για παράδειγμα η αναφορά των συστατικών σε φθίνουσα σειρά, σε σχέση με την περιεκτικότητα τους στο τρόφιμο και οι αναφορές της ύπαρξης ή μη συγκεκριμένων διατροφικών συστατικών. Επίσης, σε αυτήν μπορεί να συμπεριλαμβάνονται και/ή ποσοτικές πληροφορίες, όπως η συνηθισμένη μερίδα του τροφίμου σε γραμμάρια (g), τα ποσά των μακροθρεπτικών συστατικών του εκφρασμένα ανά εκατό (100) g/ml τροφίμου ή ανά μερίδα, καθώς και τα ποσοστά κάλυψης των μέσων αναγκών ενός ενήλικα σε μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά με την κατανάλωση μιας μερίδας του τροφίμου.

Αναφέρεται επίσης η ονομασία με την οποία είναι ευρέως γνωστό στο αγοραστικό κοινό το προϊόν, η εμπορική του ονομασία, η ονομασία της επιχείρησης που το διαθέτει και βασικά στοιχεία αυτής. Άλλα στοιχεία που συχνά περιέχονται στην διατροφική ετικέτα είναι οι διατροφικοί ισχυρισμοί, δηλαδή η δήλωση ότι το προς πώληση τρόφιμο υπερέχει σε σχέση με τα περισσότερα άλλα του είδους του, γιατί έχει αυξημένη/μειωμένη ποσότητα κάποιου συστατικού, η οδηγεί σε αυξημένη απορρόφηση, ή καλύπτει καλύτερα τις ανάγκες του καταναλωτή. Επίσης, όλο και συχνότερα αναφέρονται ιατρικοί ισχυρισμοί, οι οποίοι υπονοούν πως η κατανάλωση του προϊόντος οδηγεί σε βελτίωση ή σταθεροποίηση συγκεκριμένων παραγόντων της υγείας του καταναλωτή.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

### 1.1 Η διατροφική επισήμανση στις Η.Π.Α.

Τα πρώτα στάδια της εφαρμογής διατροφικής ετικέτας ξεκίνησαν το 1906 από το Υπουργείο Τροφίμων και Φαρμάκων, μαζί με τη ομοσπονδιακή αρχή επιθεώρησης κρεάτων των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής με την ονομασία COO (country-of-origin) χώρα προέλευσης. Η νομοθεσία αυτή αποσκοπούσε στη διασφάλιση της υγείας των πολιτών και ως επί το πλείστον αφορούσε τα ανεπεξέργαστα τρόφιμα, όπως το ωμό κρέας, τα αβγά, λαχανικά και φρούτα.

Μέχρι τα μέσα του 21ου αιώνα η παραγωγή τροφίμων ήταν σε οικιακή κλίμακα και με τρόφιμα χύμα, όπως αλεύρι, ζάχαρη, ρύζι, πατάτα, λαχανικά και φρούτα. Με την πρόοδο της τεχνολογίας αναπτύχθηκε ο κλάδος της επεξεργασίας και τυποποίησης τροφίμων με αποτέλεσμα την εισαγωγή νέας νομοθεσίας πάνω στην διατροφική ετικέτα (Twenty Years of Country-of-Origin Food Labeling Research: A Review of the Literature and Implications for Food Marketing Systems).

| Original Label  | New Label  |
|---|--|
| <b>Nutrition Facts</b><br>Serving Size 2/3 cup (55g)<br>Servings Per Container About 8  | <b>Nutrition Facts</b><br>8 servings per container<br>Serving size 2/3 cup (55g) |
| <b>Amount Per Serving</b><br><b>Calories</b> 230      Calories from Fat 72  | <b>Amount per serving</b><br><b>Calories</b> <b>230</b>                          |
|   | <b>% Daily Value*</b>  |
| <b>Total Fat</b> 8g <b>12%</b>  | <b>Total Fat</b> 8g <b>10%</b>   |
| Saturated Fat 1g <b>5%</b>  | Saturated Fat 1g <b>5%</b>   |
| Trans Fat 0g  | Trans Fat 0g   |
| <b>Cholesterol</b> 0mg <b>0%</b>  | <b>Cholesterol</b> 0mg <b>0%</b>   |
| <b>Sodium</b> 160mg <b>7%</b>   | <b>Sodium</b> 160mg <b>7%</b>  |
| <b>Total Carbohydrate</b> 37g <b>12%</b>  | <b>Total Carbohydrate</b> 37g <b>13%</b>   |
| Dietary Fiber 4g <b>16%</b>   | Dietary Fiber 4g <b>14%</b>  |
| Sugars 1g   | Total Sugars 12g   |
| <b>Protein</b> 3g   | Includes 10g Added Sugars <b>20%</b>   |
| Vitamin A      10%  | <b>Protein</b> 3g  |
| Vitamin C      8%   | Vitamin D 2mcg      10%  |
| Calcium      20%  | Calcium 260mg      20%   |
| Iron      45%   | Iron 8mg      45%  |
| * Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.<br>Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.                               |  |
|   | <b>Potassium</b> 235mg      6%   |
| Total Fat      Less than 65g      80g   |  |
| Sat Fat      Less than 20g      25g   |  |
| Cholesterol      Less than 300mg      300mg   |  |
| Sodium      Less than 2,400mg      2,400mg  |  |
| Total Carbohydrate      300g      375g  |  |
| Dietary Fiber      25g      30g   |  |
| * The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. |  |

Εικόνα 1: Παλιά και καινούρια διατροφική ετικέτα. του FDA

Πηγή: <https://www.federalregister.gov/documents/2014/03/03/2014-04387/food-labeling-revision-of-the-nutrition-and-supplement-facts-labels>.

Το 1973 Αμερικάνικος οργανισμός διαχείρισης τροφίμων και φαρμάκων (FDA), μετά από διαβουλεύσεις με επιστήμονες και φορείς τροφίμων, αποφάσισε τη θέσπιση πρότυπων κανονισμών προαιρετικής αναγραφής των συστατικών των επεξεργασμένων τροφίμων, όπως των θερμίδων, των γραμμαρίων πρωτεΐνης, υδατανθράκων και λίπους. Επίσης, έπρεπε να αναγραφεί το ποσοστό

ικανοποίησης της προτεινόμενης ημερήσιας κατανάλωσης των βιταμινών A, C, θειαμίνης (B1), ριβοφλαβίνης (B2), νιασίνης (B3), ασβεστίου (Ca) και σιδήρου (Fe). Τέλος, ο παρασκευαστής μπορούσε εάν ήθελε να αναφέρει την ποσότητα αλατιού, κορεσμένων λιπαρών οξέων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων ανά μερίδα προϊόντος. Με εξαίρεση τα τρόφιμα τα οποία είχαν διατροφικό ισχυρισμό και ιατρικό ισχυρισμό, στα οποία ήταν υποχρεωμένος να αναγράφει τα συστατικά σε εμφανή μέρος της συσκευασίας.

Με την ανάπτυξη της επιστήμης των τροφίμων και της βιομηχανίας των τροφίμων που διενεργούσαν έρευνες που σχετίζονταν με την θεραπεία διάφορων ασθενειών, οι καταναλωτές έδειχναν μεγάλο ενδιαφέρον για την αγορά τέτοιων προϊόντων. Οι εταιρείες τροφίμων με την σειρά τους άδραξαν την ευκαιρία και μέσω διαφημιστικών εκστρατειών πρόσθεσαν στις ετικέτες και διατροφικούς ισχυρισμούς και σε πολλές περιπτώσεις και ιατρικούς ισχυρισμούς, των οποίων απαγορεύονταν δια νόμου η χρήση από το 1938. Ωστόσο ο οργανισμός τροφίμων και φαρμάκων (FDA) το 1987 επέτρεψε την αναγραφή των ιατρικών ισχυρισμών, με την προϋπόθεση ότι πληρούν έγκυρες επιστημονικές θέσεις.

Αυτό το γεγονός σηματοδότησε τις εκ νέου συζητήσεις και διαβουλεύσεις για την καθιέρωση νέων κανονισμών, αυτή τη φορά υποχρεωτικών, καθώς οι καταναλωτές ήταν μπερδεμένοι με την κατάσταση που επικρατούσε. Έτσι θεσπίστηκε το 1990 ο Νόμος της ετικετοποίησης και εκπαίδευσης για τη διατροφή (NLEA) (Twenty Years of Country-of-Origin Food Labeling Research: A Review of the Literature and Implications for Food Marketing Systems).

## **1.2 Η διατροφική επισήμανση στην Ε.Ε.**

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση εφαρμόζεται η κοινή για όλα τα κράτη μέλη νομοθεσία σχετικά με τους κανόνες και τις υποχρεώσεις δημιουργίας της κατάλληλης διατροφικής ετικέτας. Επίσης, η ισχυροποίηση της Ευρωπαϊκής ένωσης έκανε σαφή την ανάγκη εναρμόνισης των επιμέρους νομοθεσιών των κρατών μελών σε μία ενιαία, με σκοπό τη μεταφορά αγαθών και την αύξηση της ανταγωνιστικότητας, έτσι ώστε να δημιουργηθεί μια ελεύθερη αγορά εντός και εκτός των συνόρων της.

Πάνω σ' αυτές τις αρχές και βάσεις ξεκίνησε η διαμόρφωση μιας σειράς γενικών και οριζόντιας εφαρμογής κανόνων, για όλα τα προϊόντα τροφίμων και ποτών που υπάρχουν στην αγορά. Οι κανόνες που διαμορφώνονταν είχαν ως στόχο την ενημέρωση των καταναλωτών, οι οποίοι μέσω της ανάγνωσης και κατανόησης μιας διατροφικής ετικέτας με λεπτομερείς πληροφορίες πάνω στην φύση του προϊόντος θα μπορούσαν να το επιλέγουν συνειδητά και με πλήρη γνώση των στοιχείων του. Οι κανόνες αυτοί είχαν ως αποτέλεσμα τη διευκόλυνση του ελεύθερου εμπορίου.

Μεγαλύτερη προσοχή δίνεται στα τρόφιμα που φτάνουν έτοιμα προς κατανάλωση στον καταναλωτή-αγοραστή, αλλά και σε εκείνα που χρησιμοποιούνται ως πρώτες ύλες για την παρασκευή νέων τροφίμων από υπηρεσίες μαζικής εστίασης. Η νομοθεσία αυτή αφορά κυρίως την εκπλήρωση των ελαχίστων προδιαγραφών που έχουν θεσπιστεί και αφορούν την ασφάλεια, την ποιότητα, τον τρόπο αποθήκευσης, τον χρόνο διατήρησης και την φύση των συστατικών τους.



Στην Ευρωπαϊκή νομοθεσία σχετικά με την επισήμανση των τροφίμων έχουν διαμορφωθεί δύο κατηγορίες κανονισμών, οι κανόνες υποχρεωτικής αναγραφής και οι κανόνες προαιρετικής αναγραφής. Όσον αφορά την νομοθεσία υποχρεωτικής αναγραφής αυτή αναφέρεται στα εξής:

- την ονομασία του προϊόντος,
- την καθαρή ποσότητα ή βάρος στην περίπτωση συσκευασμένων τροφίμων,
- την ελάχιστη διάρκεια χρήσης του,
- τυχόν ειδικές συνθήκες αποθήκευσης ή χρήσης του,
- την επωνυμία και τη διεύθυνση του παρασκευαστή,
- την τοποθεσία καταγωγής,
- οδηγίες χρήσης και την περιεκτικότητα του προϊόντος σε αλκοόλ, εάν πρόκειται για ρόφημα με περιεκτικότητα αλκοόλης σε όγκο (vol) μεγαλύτερο του 1.2%.

Παράλληλα, υπάρχουν εξαιρέσεις ως προς την αναγραφή των συστατικών, όπως για παράδειγμα στα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, τις πατάτες, τα τυριά, τα προϊόντα ζύμωσης γάλακτος και την κρέμα γάλακτος, τα βούτυρα, τα οποία παρότι φτάνουν έτοιμα προς κατανάλωση στον καταναλωτή η αναγραφή τους δεν είναι υποχρεωτική (Food and Nutrition Labelling in the European Union).

### **1.3 Στοιχεία υποχρεωτικής αναγραφής**

1. Ονομασία προϊόντος.
2. κατάλογος συστατικών.
3. χρονολογία ελάχιστης διατηρησιμότητας.
4. καθαρή ποσότητα.
5. ιδιαίτερες συνθήκες συντήρησης.
6. στοιχεία υπεύθυνου για το προϊόν.
7. τόπος παραγωγής ή προέλευσης.
8. οδηγίες χρήσεως.
9. Ένδειξη σχετική με την αναγνώριση της παρτίδας.
10. Αλκοολικός βαθμός άνω του 1.2% v/v vol. (Food and Nutrition Labelling in the European Union).

### **1.4 Ανάλυση των στοιχείων υποχρεωτικής αναγραφής των οριζόντιων κανονισμών της Ε.Ε.**

1. Το όνομα του τροφίμου, δηλαδή η ονομασία που του προσδίδεται από την Ε.Ε. ή η ονομασία που δίνεται από κράτος-μέλος, ή το σύνηθες όνομα που το έχει πρακτικά προσδοθεί, ή

μια ονομασία περιγραφική της φύσης του τροφίμου. Η ονομασία του τροφίμου πρέπει να συνοδεύεται από την μέθοδο επεξεργασίας του εάν αυτή το έχει αλλάξει από την αρχική του μορφή (Food and Nutrition Labelling in the European Union).

2. Τα συστατικά των τροφίμων, τα οποία πρέπει να καταγράφονται σε φθίνουσα σειρά με κριτήριο την τιμή του βάρους με το οποίο προστίθενται στο τρόφιμο κατά τη διαδικασία παραγωγής του. Σε αυτά ανήκουν και όλες οι χρωστικές και οι πρόσθετες ουσίες που χρησιμοποιούνται με εξαιρέσεις, οι οποίες στην αρχή αφορούσαν συγκεκριμένες κατηγορίες τροφίμων όπως τα ψάρια, το τυρί, το βούτυρο και άλλα. Η αναθεώρηση που έγινε το 2003 λαμβάνοντας υπ' όψιν τις επιπτώσεις κατανάλωσης ακόμα και πολύ μικρών ποσοτήτων, με εκδήλωση αλλεργίας ή δυσανοχής στους καταναλωτές, αλλεργιογόνων συστατικών τροφίμων και ποτών, έχει προβεί σε αλλαγές οι οποίες υποχρεώνουν σε αναγραφή στο προϊόν οποιουδήποτε πιθανώς αλλεργιογόνου συστατικού ή τροφίμου. Σήμερα περιλαμβάνει τα ψάρια, τα καρκινοειδή, τα αυγά, το γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα, δημητριακά που περιέχουν γλουτένη, (σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη κ.λπ.), φιστίκια, σόγια, καρύδια, σέλινο, μουστάρδα, σουσάμι και προϊόντα που προέρχονται από αυτά τα τρόφιμα. Στα αλλεργιογόνα περιλαμβάνεται και το διοξείδιο του θείου (SO<sub>2</sub>), και τα θειώδη άλατα, όταν περιέχονται σε ένα προϊόν σε ποσότητα μεγαλύτερη ή ίσο των 10 mg/kg (Food and Nutrition Labelling in the European Union).
3. Η καθαρή ποσότητα τροφίμου, σε μάζα εκφρασμένη σε μετρικές μονάδες μέτρησης των στερεών τροφίμων και όγκο εκφρασμένο σε ml ή L εφόσον πρόκειται για υγρά τρόφιμα και ποτά. Όσον αφορά τα στερεά τρόφιμα που περιέχονται σε συσκευασίες στις οποίες περιέχεται και υγρό μέσο πρέπει να αναγράφεται το καθαρό βάρος του στερεού τροφίμου αφού αποστραγγιστεί. Σε συσκευασίες που περιέχουν περισσότερα από 1 αντικείμενα, καθένα εκ' των οποίων περιέχει την ίδια ποσότητα του ίδιου τροφίμου, τότε πρέπει να αναγράφεται το πλήθος των αντικειμένων που περιέχονται στην συσκευασία, εκτός εάν αυτό θεωρείται προφανές, σε συνδυασμό με την καθαρή ποσότητα του κάθε αντικειμένου ξεχωριστά. Στα τρόφιμα, που συνήθως κατά την πώληση αναφέρεται ο αριθμός και όχι η ποσότητά τους, πρέπει να αναγράφεται ο συνολικός τους αριθμός. Ο κανονισμός αυτός αφορά μόνο τα προσυσκευασμένα τρόφιμα που φτάνουν έτοιμα στον καταναλωτή (Food and Nutrition Labelling in the European Union).
4. Η «ημερομηνία ελάχιστης διατήρησης», η οποία εκφράζει το ελάχιστο χρονικό διάστημα στο οποίο το προϊόν διατηρεί τις ιδιότητές του, με την προϋπόθεση πως αποθηκεύεται στις ενδεδειγμένες για αυτό συνθήκες διατήρησης (Food labeling guide 2013).
  - Η «ημερομηνία λήξης» και η ημερομηνία που αναφέρεται στην «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» δηλώνουν για πόσο καιρό θα παραμείνει φρέσκο το τρόφιμο και θα είναι ασφαλής η κατανάλωσή του. Η «ημερομηνία λήξης» χρησιμοποιείται για τρόφιμα που αλλοιώνονται εύκολα (π.χ. κρέας, αβγά, γαλακτοκομικά). Όλα τα συσκευασμένα νωπά προϊόντα φέρουν ημερομηνία λήξης». Η «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» χρησιμοποιείται για τρόφιμα που μπορούν να διατηρηθούν περισσότερο καιρό (π.χ. δημητριακά, ρύζι, μπαχαρικά) (Food labeling guide 2013).
  - Η χρονολογία ελάχιστης δραστηριότητας αναγράφεται: Ανάλωση κατά προτίμηση από (εφόσον περιλαμβάνεται η ημερομηνία λήξης). Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από το τέλος.

Για μερικά ευαλλοιώτα από μικροβιολογική άποψη τρόφιμα , τα οποία για το λόγο αυτό ενδέχεται ύστερα από σύντομο χρονικό διάστημα να αποτελέσουν άμεσο κίνδυνο για την ανθρώπινη υγεία (Food labeling guide 2013).

5. Η ποσοστιαία καταγραφή των μεμονωμένων συστατικών ή των κατηγοριών αυτών, του προϊόντος, κατά την στιγμή της χρήσης του. Ο κανονισμός αυτός αφορά όλα εκείνα τα συστατικά των τροφίμων και ποτών που εμφανίζουν σύνδεση με το προϊόν ή υπάρχουν σε εικόνα, φωτογραφία ή γραφική απεικόνιση στην ετικέτα, ή γίνεται ιδιαίτερη επισήμανσή τους σε αυτή, ή θεωρούνται χρήσιμα για τον διαχωρισμό και την σύγκριση ενός τροφίμου από τα υπόλοιπα του είδους του, ή αναφέρονται στην εμπορική του ονομασία. Είναι υποχρεωτικό να αναγράφεται δίπλα στη νόμιμη ονομασία του τροφίμου ή στο όνομα του συστατικού στον κατάλογο των συστατικών. Εξαίρεση στον κανονισμό αποτελούν τα συστατικά εκείνα που χρησιμοποιούνται σε μικροποσότητες κατά την διεργασία της αρωματοποίησης, ορισμένα μείγματα φρούτων και λαχανικών, βότανα, μπαχαρικά και γενικότερα όλα εκείνα τα συστατικά που θεωρείτε πως η προστιθέμενη ποσότητά τους σε ένα προϊόν δεν επηρεάζει την αγορά τους από τους καταναλωτές (Food labeling guide 2013).
6. Το όνομα ή η εταιρική επωνυμία και η διεύθυνση του κατασκευαστή ή του συσκευαστή ή του πωλητή που είναι εγκατεστημένος στην Κοινότητα. Απαιτείται ακριβής αναγνώριση τους σε περίπτωση που θα προκύψει οποιοδήποτε θέμα σχετικό με την εγγύηση και την ευθύνη απέναντι στους καταναλωτές (Food and Nutrition Labelling in the European Union).
7. Ο τόπος καταγωγής, είναι από τους πιο ελαστικούς όσον αφορά την αυστηρότητα εφαρμογής του κανονισμού. Είναι αυτός της αναγραφής του τόπου καταγωγής ή/και προέλευσης του προϊόντος, ο οποίος εφαρμόζεται όταν η έλλειψη των στοιχείων αυτών θεωρείται πως μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την παραπλάνηση του καταναλωτή. Αντιμετωπίζεται με επιφύλαξη όσον αφορά τον θετικό και αρνητικό αντίκτυπο που έχει ως κανονισμός, με εξαίρεση την προστασία των προϊόντων που έχουν δηλωθεί ως προστατευόμενης ονομασίας προέλευσης (Π.Ο.Π.), μεγάλο ποσοστό των οποίων παράγονται αποκλειστικά στην Ελλάδα (Food and Nutrition Labelling in the European Union).
8. Η αναγραφή οποιουδήποτε ιδιαίτερου τρόπου/συνθήκης αποθήκευσης προϊόντος απαιτείται για την ασφάλή του αποθήκευση.
9. Η αναγραφή των οδηγιών χρήσης του προϊόντος, όταν αυτές θεωρούνται απαραίτητες για την σωστή χρήση του από τους καταναλωτές.
10. Η ένταση της περιεχόμενης στο προϊόν αλκοόλης, εκφρασμένης σε ποσοστό % κατ' όγκο, όταν αυτή είναι μεγαλύτερη του 1.2%.
11. Η διατροφική δήλωση, η οποία περιλαμβάνει τα εξής:
  - Την ενεργειακή αξία του τροφίμου, εκφρασμένη σε kcal ή/και kJoule ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

- Την ποσότητα λιπαρών οξέων εκφρασμένη σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.
- Την ποσότητα κορεσμένων λιπαρών οξέων σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.
- Την ποσότητα υδατανθράκων σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.
- Την ποσότητα πρωτεϊνών σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.
- Την ποσότητα αλατιού σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

#### 12. Οι ποσότητες αναφοράς για ενήλικες στην Ε.Ε:

- Ενέργεια: 400 kJ/2000 kcal
- Συνολικά λιπαρά 70 g
- Κορεσμένα 20 g
- Υδατάνθρακες 260 g
- Σάκχαρα 90 g
- Πρωτεΐνη 50 g
- Αλάτι 6 g

(Food and Nutrition Labelling in the European Union)

### 1.5 Υποπεριπτώσεις με υποχρεωτική ή εθελοντική αναφορά

Αφορούν τα ακόλουθα χαρακτηριστικά ενός τροφίμου:

- Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.
- Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.
- Οι πολυόλες σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.
- Το άμυλο σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.
- Οι εδώδιμες ίνες σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.
- Οι βιταμίνες A (800 µg), D (5 µg), E (12 mg), K (75 µg), C (80 mg), Θειαμίνη (1,1 mg), Ριβοφλαβίνη (1,4 mg), Νιασίνη (16 mg), Βιταμίνη Β6 (1,4 mg), Φολικό οξύ (200 µg), Βιταμίνη Β12 (2,5µg), Βιοτίνη (50 µg), Παντοθενικό οξύ (6 mg) και τα ανόργανα συστατικά, Κάλιο (2000 mg), Χλώριο (800 mg), Ασβέστιο (800 mg), Φωσφόρος (700 mg), Μαγνήσιο (375 mg),

Σίδηρος (14 mg), Ψευδάργυρος (10 mg), Χαλκός (1 mg), Μαγγάνιο (2 mg), Φθόριο (3,5 mg), Σελήνιο (55μg), Χρώμιο (40 μg), Μολυβδαίνιο (50 μg), Ιώδιο (150μg) εκφρασμένα σε ποσότητα ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ποσοστό κάλυψης των τιμών αναφοράς που αναφέρονται στις παρενθέσεις.

## 1.6 Ισχύουσα νομοθεσία στην Ε.Ε.

Οι οριζόντιες νομοθεσίες και κανονισμοί που ισχύουν και στην χώρα μας βασίζονται σε δύο κυρίως Οδηγίες:

- Την Οδηγία 2000/13/ΕΚ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 20ής Μαρτίου 2000 (Επίσημη Εφημερίδα L 109 της 6ης Μαΐου 2000, σελίδα 29-42) για την προσέγγιση των νομοθεσιών των κρατών μελών σχετικά με την επισήμανση, την παρουσίαση και τη διαφήμιση των τροφίμων.
- Την Οδηγία 90/496 / ΕΟΚ του Συμβουλίου της 24ης Σεπτεμβρίου 1990 (ΕΕ L 276 της 6ης Οκτωβρίου 1990, σ. 40-44) σχετικά με τη διατροφική επισήμανση των τροφίμων.

Οι κάθετα εφαρμοζόμενοι Κανονισμοί της Ε.Ε. αφορούν τον καθορισμό νομικού πλαισίου που να ρυθμίζει ποικίλα θέματα που συνεισφέρουν στην ενημέρωση και την προστασία του καταναλωτή (Food and Nutrition Labelling in the European Union). Ορισμένα από αυτά είναι τα εξής:

- Κανόνες σχετικά με τον ορισμό της ονομασίας και τη σύνθεση των τροφίμων. Έχουν να κάνουν με τον διαχωρισμό μεταξύ διαφορετικών ποικιλιών προϊόντων καφέ και εκχυλισμάτων κιχωρίου, ζελέ, γάλατος αυξημένης διατηρησιμότητας, την ύπαρξη ερουκικού οξέος σε έλαια, καζεϊνών κακάο και προϊόντων σοκολάτας, μελιού, ορισμένων σακχάρων, χυμών και μαρμελάδων φρούτων, και προσδίδουν την κατάλληλη νομική ονομασία για το εκάστοτε προϊόν με βάση την τήρηση των απαιτούμενων προδιαγραφών (Food and Nutrition Labelling in the European Union).
- Κανόνες που εφαρμόζονται σε συγκεκριμένες κατηγορίες τροφίμων Σκοπός αυτής της κατηγορίας κανονισμών είναι η προστασία των συμφερόντων των παραγωγών, η διευκόλυνση των καταναλωτών στον διαχωρισμό ομοειδών προϊόντων με κριτήριο την ποιότητά τους και η ανιχνευσιμότητα των τροφίμων και ποτών που διατίθενται ελεύθερα στην ευρωπαϊκή κοινότητα, όπως είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, το μοσχαρίσιο κρέας, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, διάφορα έλαια, το ελαιόλαδο, τα προϊόντα επάλειψης, το κρασί, ορισμένα αλκοολούχα ποτά. Αυτοί υποχρεώνουν σε χρήση συγκεκριμένης ονομασίας, αναγραφής βαθμολογημένης ποιότητας του προϊόντος με βάση προκαθορισμένα πρότυπα, αναγραφή της χώρας προελεύσεως, αναγραφή τυχόν περιγραφικών προτύπων, της ποικιλίας που ανήκει το τρόφιμο, της μεθόδου επεξεργασίας που εφαρμόστηκε και της κατάστασης που αυτό διατίθεται στην αγορά. στο πλαίσιο της Κοινής Αγροτικής Πολιτικής της Ε.Ε. (Food and Nutrition Labelling in the European Union).

- Κανόνες που εφαρμόζονται σε τρόφιμα που περιέχουν γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς ή έχουν χρησιμοποιηθεί τέτοιοι ως βοηθητικοί τεχνολογικοί παράγοντες για την ανάπτυξη του τελικού προϊόντος. Στην ετικέτα του τροφίμου πρέπει να αναφέρεται η ύπαρξη/χρήση των γενετικά τροποποιημένων οργανισμών, οποιαδήποτε τυχόν διαφορά προκύπτει σε σχέση με το συμβατικό αντίστοιχο τρόφιμο και έχει να κάνει με τον τρόπο χρήσης του, την διατροφική αξία, την ασφάλεια, τις επιπτώσεις στην υγεία ορισμένων ομάδων του πληθυσμού, την διαφορά στην χρήση του, τυχόν ηθικά ή θρησκευτικά ζητήματα που μπορεί να προκύπτουν από τη χρήση του. Επίσης πρέπει από την στιγμή που εισέρχεται στην αλυσίδα παρασκευής ο/οι γενετικά τροποποιημένος/-οι μηχανισμός/-οί, μέχρι και για 5 χρόνια μετά την παρασκευή του τελικού προϊόντος να είναι δυνατή η διαφανής ιχνηλασιμότητα του τρόπου που έγινε η σχετική επεξεργασία στο προϊόν.
- Κανόνες που σχετίζονται με την επίτευξη της μέγιστης δυνατής ιχνηλασιμότητας, που όσον αφορά την ετικέτα έχει συνήθως να κάνει με την αναγραφή σε αυτήν του αριθμού παρτίδας, ενός barcode, και άλλων στοιχείων που οδηγούν προς τα πίσω από τον χώρο διάθεσης μέχρι την παραγωγή των πρώτων υλών και δημιουργούν μια δικλίδα ασφαλείας σε περίπτωση που κάτι ξεφύγει από τα στάνταρ ασφαλείας και οδηγεί σε άμεσες ενέργειες εξασφάλισης της αποφυγής εκτεταμένων και μαζικών συνεπειών στην υγεία των καταναλωτών (Food and Nutrition Labelling in the European Union). Παραδείγματα εφαρμογής της ιχνηλασιμότητας είναι οι ανακλήσεις συγκεκριμένων παρτίδων από συγκεκριμένα προϊόντα από τον Ε.Φ.Ε.Τ. όταν σε αυτά διαπιστώνεται κάποιο σφάλμα στην διαδικασία.

## 1.7 Διατροφικοί ισχυρισμοί και ισχυρισμοί υγείας στην Ε.Ε.

Το τέλος του Β' παγκόσμιου πολέμου σηματοδότησε μια καινούργια αρχή για την ανθρωπότητα και ιδιαίτερα για τις δυτικές κοινωνίες στις οποίες βελτιώθηκε ραγδαία το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο των ανθρώπων μέσω της ανάπτυξης της τεχνολογίας που είχε ως αποτέλεσμα την βελτίωση της διαβίωσης. Με αυτό το τρόπο λόγω της τεχνολογίας μειώθηκε σε σημαντικό ποσοστό οι χειρωνακτική εργασία με ταυτόχρονη αύξηση των καθιστικών επαγγελμάτων, καθώς επίσης και των μέσων μεταφοράς.

Όλα αυτά οδήγησαν με την σειρά τους στην αύξηση του επιπολασμού της παχυσαρκίας ως αποτέλεσμα του πλεονάσματος θερμίδων που προέκυψε από τις παραπάνω αιτίες. Στις δυτικές κοινωνίες τις τελευταίες δεκαετίες και ιδίως μετά τον Β' παγκόσμιο πόλεμο, η ραγδαία οικονομική ανάπτυξη οδήγησε σε σημαντική βελτίωση του κοινωνικού, οικονομικού επιπέδου των πολιτών και κατά συνέπεια του επιπέδου διαβίωσής τους.

Έτσι, επήλθε αντικατάσταση χειρωνακτικών επαγγελμάτων αλλά και εργασιών για το σπίτι με καθιστικά επαγγέλματα και τεχνολογικές λύσεις και ευκολίες, οι μετακινήσεις άλλαξαν ριζικά αφού πλέον δεν νοείται μεγάλη μετακίνηση με τα πόδια αλλά κυρίως με μηχανοκίνητα οχήματα, ενώ ταυτόχρονα η εντατικοποίηση της παραγωγής έχει ως αποτέλεσμα, τουλάχιστον στα κράτη του δυτικού κόσμου, την αύξηση της κατανάλωσης τροφής.



Ο συνδυασμός αυτός έχει προκαλέσει σημαντική αύξηση του επιπολασμού της παχυσαρκίας με ραγδαίους ρυθμούς σε σχέση με πριν από 50 ή 60 χρόνια. Τα τελευταία χρόνια ραγδαία αύξηση των υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων εμφανίζεται σε χώρες αναπτυσσόμενες, οι οποίες μέχρι πρότινος αντιμετώπιζαν σοβαρό πρόβλημα επιπολασμού του υποσιτισμού, ενώ τώρα αντιμετωπίζουν το συνδυασμό του με το κόστος αντιμετώπισης της παχυσαρκίας, ως αποτέλεσμα της αστικοποίησης και της αλλαγής τρόπου ζωής μεγάλου μέρους του πληθυσμού, που μέχρι τώρα ζούσε σε αγροτικές περιοχές με τον ανάλογο τρόπο διαβίωσης (Nutrition labels and health claims: the global regulatory environment).

Οι ισχυρισμοί που γίνονται από τους παρασκευαστές των τροφίμων χωρίζονται στις εξής δύο κύριες κατηγορίες:

1. Ισχυρισμοί υγείας: Με βάση το πλαίσιο 1924/2006 της Ε.Ε., ως τέτοιοι ορίζονται οι ισχυρισμοί που δηλώνουν, ή υπονοούν μια συσχέτιση μεταξύ μιας κατηγορίας τροφίμων, ή ενός μεμονωμένου τροφίμου και της υγείας. Παραδείγματα αυτού του είδους είναι οι ισχυρισμοί λειτουργίας, η μείωση του κινδύνου εμφάνισης ασθενειών ή οι ισχυρισμοί σχετικά με την ανάπτυξη των παιδιών.

Οι αξιώσεις των ισχυρισμών υγείας πρέπει να βασίζονται σε γενικώς αποδεκτές και τεκμηριωμένες επιστημονικές γνώσεις και αποκαλούνται "αξίες του άρθρου 13.1", π.χ. "Αυτό το προϊόν περιέχει ασβέστιο, Το ασβέστιο αποτελεί δομικό στοιχεί των δοντιών και των οστών και είναι απαραίτητο για να αναπτυχθούν.

Σύμφωνα με το άρθρο 12 του κανονισμού το ευρωπαϊκό κοινοβούλιο και του συμβουλίου της 20ής Δεκεμβρίου 2006, απαγορεύονται οι ισχυρισμοί υγείας όταν:

- υπονοείται είναι δυνατόν να επηρεαστεί αρνητικά η υγεία από τη μη κατανάλωση του τροφίμου
- αναφέρονται στον ρυθμό ή την ποσότητα δυνατότητας απώλειας βάρους
- που αναφέρονται σε συστάσεις μεμονωμένων ιατρών ή επαγγελματιών στον τομέα της υγείας και άλλων ενώσεων που δεν είναι κοινοτικά ή εθνικά πιστοποιημένοι για τον έλεγχο και την έγκριση τέτοιων ισχυρισμών (Nutrition labels and health claims: the global regulatory environment).

2. Διατροφικοί ισχυρισμοί: Είναι οι ισχυρισμοί που αναφέρουν, προτείνουν ή υπονοούν πως ένα συγκεκριμένο τρόφιμο έχει ιδιαίτερες διατροφικές ιδιότητες εξαιτίας της ενέργειας που παρέχει ή των θρεπτικών στοιχείων που περιέχει. Παραδείγματα τέτοιων ισχυρισμών είναι η αναφορά ενός περιεχόμενου συστατικού, ή η σύγκριση του προϊόντος με ομοειδή του που περιέχουν λιγότερο/περισσότερο από ένα συγκεκριμένο συστατικό, γεγονός που προφανώς υπονοεί πως το καθιστά ποιοτικότερο. Παραδείγματα διατροφικών ισχυρισμών είναι η χρήση εκφράσεων όπως, πλούσιο σε, ελεύθερο λίπους, μειωμένης περιεκτικότητας σε λίπος, μειωμένης ενέργειας, χαμηλό σε ζάχαρη, πλούσιο σε ασβέστιο (Nutrition labels and health claims: the global regulatory environment).

Σε κάθε περίπτωση, δεν επιτρέπεται οποιοσδήποτε ισχυρισμός, υγείας ή διατροφικός, που χρησιμοποιείται στην επισήμανση, τη διαφήμιση ή την παρουσίαση ενός τροφίμου, να εμφανίζει κάποιο από τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

- Ο ισχυρισμός να έχει ψευδή, διφορούμενη ή παραπλανητική διατύπωση
- Να προκαλεί ανασφάλεια και αμφιβολίες σχετικά με την καταλληλότητα και την θρεπτική επάρκεια άλλων τροφίμων
- Να ενθαρρύνει ή να θεωρεί αποδεκτή την υπερκατανάλωση ενός συγκεκριμένου τροφίμου
- Να δηλώνει, υποδηλώνει ή υπονοεί πως μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή γενικά, δεν μπορεί να καλύψει θρεπτικά έναν μέσο υγιή άνθρωπο
- Να αναφέρεται σε αλλαγές της λειτουργίας και του μεταβολισμού του οργανισμού με οποιοδήποτε τρόπο, λεκτικό ή απεικονιστικό, που μπορεί να προκαλέσουν αίσθημα φόβου στον καταναλωτή, αποσκοπώντας στην εκμετάλλευση αυτού του φόβου
- Να αναγράφεται σε αλκοολούχα ποτά ή τρόφιμα "ανθυγιεινού προφίλ", π.χ. με υψηλή περιεκτικότητα κορεσμένων ή trans λιπαρών οξέων, εκτός του διατροφικού ισχυρισμού "μειωμένη περιεκτικότητα"
- Να περιγράφει υπερβολικά μη επιστημονικά τεκμηριωμένα αποτελέσματα.
- Να περιγράφει γενικά, μη εξειδικευμένα θετικά αποτελέσματα στην υγεία και την ευεξία
- Να τονίζει ιδιαίτερα τον κίνδυνο εκδήλωσης ασθένειας.
- Να περιγράφει επιρροές στην ψυχική υγεία και την συμπεριφορά του καταναλωτή
- Να οδηγεί τους καταναλωτές στην αποφυγή της ιατρικής παρακολούθησης και φαρμακευτικής θεραπείας, όπου αυτό ενδείκνυται (Nutrition labels and health claims: the global regulatory environment).

Επίσης, κάθε ισχυρισμός, με βάση το είδος των αποτελεσμάτων που επικαλείται, θα πρέπει να συνοδεύεται από αναγραφή: του μέγιστου ασφαλούς ή R.D.A. της ποσότητας του τροφίμου που απαιτείται να καταναλωθεί ώστε να επέλθει το αποτέλεσμά του ισχυρισμού προειδοποιήσεων εάν τυχόν το τρόφιμο εγκυμονεί κινδύνους για συγκεκριμένους πληθυσμούς των τροφίμων με τα οποία το τρόφιμο που φέρει τον ισχυρισμό συγκρίνεται, εφόσον αυτός είναι συγκριτικός του γεγονότος πως η εκδήλωση μιας ασθένειας είναι πολυπαραγοντική (Food and Nutrition Labelling in the European Union).

|                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| <p><b>Ισχυρισμοί διατροφής</b></p> | <p><b>Προϋποθέσεις χρήσης</b></p> |
|------------------------------------|-----------------------------------|



|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Χαμηλή ενεργειακή αξία           | το προϊόν δεν περιέχει περισσότερες από 40 kcal(170 kJ)/100 g για στερεές τροφές<br>20 kcal(80 kJ)/100 ml για υγρές τροφές<br>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 0,1 48g 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:<br><b>"ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ"</b>                       |
| 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. 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 100g ή τουλάχιστον 1,5 g εδώδιμων ινών ανά 100 kcal   |
| Υψηλή περιεκτικότητα εδώδιμων ινών                                   | το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 6 g εδώδιμων ινών ανά 100 g ή σε εδώδιμες ίνες τουλάχιστον 3 g εδώδιμων ινών ανά 100 kcal   |
| Πηγή πρωτεϊνών   | τουλάχιστον το 12% της ενεργειακής αξίας του τροφίμου παρέχεται από πρωτεΐνες  |
| Πηγή όνομα βιταμίνης/ων ή μετάλλων (ανόργανων αλάτων)                | 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 άλατος/ων] ουσιών στα τρόφιμα |
| Υψηλή περιεκτικότητα όνομα βιταμίνης/ων ή μετάλλων(ανόργανων αλάτων) | το προϊόν περιέχει τουλάχιστον τη διπλάσια ποσότητα από την «πηγή»   |
| περιέχει ονομασία της θρεπτικής ουσίας ή των ουσιών.                 | ο 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 (ονομασία της θρεπτικής ουσίας/ων)           | το προϊόν πληροί τις προϋποθέσεις για τον ισχυρισμό "πηγή" και η περιεκτικότητα έχει αυξηθεί τουλάχιστον κατά 30% σε σύγκριση με παρόμοιο προϊόν   |
| Μειωμένη περιεκτικότητα (ονομασία της                                | η περιεκτικότητα έχει μειωθεί τουλάχιστον κατά 30 % σε σύγκριση με παρόμοιο προϊόν, εκτός από την περίπτωση  |

|  |   |
|--|---|
| θρεπτικής ουσίας/ων)                             | ιχνοστοιχείων όπου επιτρέπεται διαφορά της τάξης του 10% ως προς τις τιμές αναφοράς που ορίζονται με την οδηγία 90/496/ΕΟΚ, Μειωμένων θερμίδων (light/lite) 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 προτασσίμως του ισχυρισμού  |
| Πηγή ω-3 λιπαρών οξέων                           | το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 0,3 g α-λινολενικού οξέως ανά 100g και ανά 100kcal ή τουλάχιστον 40 mg άθροισμα εικοσιπενταενοϊκού οξέος (DHA) και εικοσιδυαεξαενοϊκού οξέως (EPA) ανά 100 g και ανά 100 kcal  |
| Υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα          | το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 0,6 g α-λινολενικού οξέος ανά 100g και ανά 100 kcal ή τουλάχιστον 80 mg άθροισμα εικοσιπενταενοϊκού οξέος (DHA) και εικοσιδυαεξαενοϊκού οξέως (EPA) ανά 100 g και ανά 100 kcal   |
| Υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα | 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          | 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   |

(food labeling guide 2013; Nutrition labels and health claims: the global regulatory environment)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

### 2.1 Τρόποι διατροφικής ενημέρωσης

Η απαίτηση για υιοθέτηση πιο σωστών και υγιεινών διατροφικών συνηθειών και η αναγκαιότητα των καταναλωτών για περαιτέρω πληροφορίες, είχαν ως αποτέλεσμα την δημιουργία διαφορετικών τρόπων διατροφικής ενημέρωσης οι οποίοι εφαρμόζονται στα τρόφιμα που κυκλοφορούν στην αγορά φέροντας σχεδόν όλα διατροφική επισήμανση στη συσκευασία τους.

Με την πάροδο των χρόνων βλέπουμε πως η διατροφική ενημέρωση συναντάται ακόμη και σε χώρους μαζικής εστίασης όπως για παράδειγμα αλυσίδες ταχυφαγείων και εστιατορίων, όπου προέρχονται διατροφικές πληροφορίες για τα πιάτα που σερβίρονται. Οι πληροφορίες αυτές είναι εφικτές μέσω των μενού των εστιατορίων αλλά και μέσω ηλεκτρονικών ιστοσελίδων.

Οι πιο συνήθεις μέθοδοι διατροφικής επισήμανσης που χρησιμοποιούνται είναι οι ακόλουθοι:

- Διατροφικές Ετικέτες- Nutrition Facts (USA)
- Ενδεικτική Ημερίσια Πρόσληψη- GDAs (EU)
- Σύστημα φωτεινού σηματοδότη-Traffic light labeling (UK)
- Calorie posting (USA)

**Διατροφικές ετικέτες – Nutrition facts:** Πρωτοεμφανίστηκαν στην Αμερική το 1990 και οι πληροφορίες που έχει μια διατροφική ετικέτα περιλαμβάνει την ποσότητα αλλά και το περιεχόμενο της κάθε μερίδας. Ακολουθώς δίνεται η σύσταση ανά μερίδα σε ενέργεια και η ενέργεια που προέρχεται από το λίπος. Αναγράφονται επίσης η σύσταση σε λίπος, κορεσμένο λίπος, trans λιπαρά, χοληστερόλη, νάτριο, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, σάκχαρα και πρωτεΐνη.

**Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη - GDAs:** Είναι ένας οδηγός για την ποσότητα της ενέργειας και ορισμένων θρεπτικών συστατικών που περιέχονται σε μια μερίδα συσκευασμένου τροφίμου και παρουσιάζει με μια ματιά το ποσοστό που καλύπτει το καθένα στις ημερήσιες διατροφικές ανάγκες ενός υγιούς ενήλικα. Το σύστημα GDAs βρίσκεται στην μπροστινή πλευρά της συσκευασίας και παρέχει τις διατροφικές πληροφορίες ανά τεμάχιο ή μερίδα προϊόντος (Food labeling guide, 2013).

**Σύστημα φωτεινού σηματοδότη - Traffic light labeling:** Το σύστημα αυτό χρησιμοποιεί χρώματα με σκοπό να υποδείξουν, εάν η περιεκτικότητα ενός τροφίμου σε θρεπτικά συστατικά αλλά και σε ενέργεια είναι υψηλή, μέση ή χαμηλή ανά 100g ή ml προϊόντος. Το σύστημα του φωτεινού σηματοδότη είναι ο πιο πρόσφατος τρόπος διατροφικής ενημέρωσης ο οποίος δημιουργήθηκε από μια ανεξάρτητη κυβερνητική υπηρεσία της Αγγλίας την Food Standards Agency's (FSA) για την προστασία της δημόσιας υγείας και των συμφερόντων των καταναλωτών σε σχέση με τα τρόφιμα (Food labeling guide, 2013).

**Πρόγραμμα FLABEL:** Το πρόγραμμα FLABEL είναι μία ερευνητική κοινοπραξία, όπου συμμετέχουν 12 συνεργάτες εκ των οποίων ακαδημαϊκοί, πωλητές λιανικής οι οποίοι προέρχονται από 8 διαφορετικές Ευρωπαϊκές χώρες. Στο πρόγραμμα αυτό συγκεντρώνονται εξειδικευμένες

γνώσεις που απασχολούν τους τομείς της διατροφής, της συμπεριφοράς του καταναλωτή αλλά και της έρευνας αγοράς. Στόχος του προγράμματος: Το πρόγραμμα FLABEL στοχεύει συγκεκριμένα στην ανακάλυψη αν οι διατροφικές πληροφορίες επηρεάζουν τους καταναλωτές στο να επιλέξουν τα τρόφιμα τους, πόσο δυνατή είναι αυτή η επιρροή, κάτω από ποιες συνθήκες εμφανίζεται και πού οφείλεται αλλά και αν το αποτέλεσμα διαφέρει ανάμεσα στις διάφορες ομάδες καταναλωτών

Σκοπός του είναι: Να καθοριστεί το πόσο επηρεάζουν οι διατροφικές πληροφορίες που βρίσκονται στα τρόφιμα τις διατροφικές επιλογές, τις συνήθειες των καταναλωτών αλλά και θέματα υγείας που έχουν άμεση σχέση με το φαγητό, αναπτύσσοντας και εφαρμόζοντας ένα ενιαίο ερμηνευτικό πλαίσιο. Να παρέχει τις επιστημονικές βάσεις για την χρήση διατροφικών πληροφοριών που υπάρχουν στα τρόφιμα, με στόχο να χρησιμοποιηθούν από κοινού από οργανισμούς της Ε.Ε, βιομηχανίες τροφίμων αλλά και από μικρές και μεσαίου μεγέθους επιχειρήσεις (Food and Nutrition Labelling in the European Union).

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ**

### **3.1 Πειραματικές έρευνες σχετικές με την διατροφική ετικέτα**

Μέχρι τώρα έχει γίνει σαφής η ανάγκη περιορισμού του επιπολασμού της παχυσαρκίας αλλά και της αύξησης του βάρους πέραν του φυσιολογικού εν γένει, καθώς είναι δυνητικά υπεύθυνη για την εκδήλωση των πλέον θανατηφόρων ασθενειών σε επίπεδο συχνότητας στον πληθυσμό. Ταυτόχρονα, οι καταναλωτές επιδιώκουν να ενημερώνονται ώστε να λειτουργούν πλέον ασφαλώς, έξυπνα και κατάλληλα για την αγορά των κατάλληλων για αυτούς τροφίμων που θα τους εξασφαλίσουν υγεία, ευεξία και γενικά καλύτερο τρόπο ζωής.

Οι νόμοι και οι κανονισμοί της Ελλάδας και της Κύπρου και εν γένει της Ε.Ε., έρχονται να προστατεύσουν τους καταναλωτές από το να παραπλανηθούν από ανακριβείς και μη επιστημονικά τεκμηριωμένες δηλώσεις των επιχειρήσεων που έχουν ως σκοπό την μεγιστοποίηση του κέρδους τους και το να ξεπεράσουν τον ανταγωνισμό. Εκτός από έλεγχο της εγκυρότητας τυχών ισχυρισμών, η νομοθεσία επιβάλλει και την υποχρεωτική αναγραφή, τουλάχιστον σε όλα τα προσυσκευασμένα τρόφιμα και ποτά, αλλά και όσα αναφέρουν διατροφικούς ισχυρισμούς και ισχυρισμούς υγείας, την διατροφική δήλωση που περιέχει όλα τα βασικά στοιχεία του τροφίμου, σε συνδυασμό με τα συστατικά του, που επιτρέπουν τον καταναλωτή να προβεί σε συνειδητή και ενημερωμένη επιλογή.

Τα ερωτήματα όμως που προκύπτουν, είναι το κατά πόσο οι καταναλωτές όντως αναγινώσκουν την διατροφική ετικέτα ενός προϊόντος πριν το αγοράσουν, ποιοι μπορεί να είναι οι παράγοντες που τους επηρεάζουν στο να το κάνουν, κατά πόσο αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για να αγοράσουν ένα τρόφιμο, εάν έχουν την ικανότητα να κατανοήσουν το νόημά της και να αξιολογήσουν επαρκώς τις πληροφορίες που τους δίνονται και πάρα πολλά άλλα που θα μας κάνουν μακροχρόνια να κατανοήσουμε περισσότερο το πώς μπορεί η διατροφική ετικέτα να επιτύχει αποτελεσματικότερα τους σκοπούς της όσον αφορά την προστασία και εξυπηρέτηση των καταναλωτών (Nutrition labels and health claims: the global regulatory environment).

### 3.1.1 Μελέτη στις διατροφικές ετικέτες ως μέσων προαγωγής της καλής υγείας

Οι Gaia Claudia, Viviana Viola, Francesca Bianchi, Elia Croce, Elisabetta Ceretti από το πανεπιστήμιο της Μπρέσια στην Ιταλία ανέπτυξαν ένα ερωτηματολόγιο από 20 ερωτήσεις και το διέθεσαν μέσω προγράμματος ανοιχτού κώδικα, στο οποίο συμμετείχαν 226 άτομα και διήρκησε από το Ιανουάριο έως το Μάρτιο του 2016, μέσω του μέσου μαζικής επικοινωνίας (facebook) (<http://igiene.unibs.it/indagini/index.php/621542?lang=it>).

Το σχετικό ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από 3 στάδια ερωτήσεων, χωρίς διάκριση στην επιλογή των εθελοντών. Στο πρώτο στάδιο ερωτήσεων ζητήθηκε η επιλογή των καταστημάτων τροφίμων, η στάση τους απέναντι στην διατροφική ετικέτα και η επιλογή των τροφίμων. Στο δεύτερο στάδιο, η γνώση στα διατροφικά στοιχεία που αναγράφονται στην ετικέτα, διατροφικά εργαλεία που χρησιμοποιούν στην εκτίμηση και τέλος η πηγή ενημέρωσης τους απάνω στην διατροφική ετικέτα. Τέλος, ζητήθηκαν διάφοροι σωματομετρικοί δείκτες όπως το φύλο, ηλικία, μορφωτικό επίπεδο, ύψος, βάρος, τυχόν αλλεργία ή δυσανοχή σε κάποιο συστατικό.

Τα αποτελέσματα του δείγματος έδειξαν πως ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) ήταν κανονικός, με όρια 18,5-22,5 των γυναικών να κυμαίνονται στο 90% και των ανδρών στο 65% των ερωτηθέντων. Το 80% των ερωτηθέντων ανεξαρτήτου φύλου απάντησε πως έχει πανεπιστημιακή εκπαίδευση. Η πλειοψηφία 66% δηλώνει πως ψωνίζει 1-2 φορές την εβδομάδα με 17,7% να ψωνίζουν συχνότερα. Σε ερώτηση στην επιλογή διατροφικών ετικετών με κριτήριο την επιλογή της λίστας συστατικών ή στην διατροφική αξία χωρίς την επίδειξη της εταιρείας παρασκευής, δόθηκαν τριών ειδών κριτσίνια, χυμοί φρούτων και σοκολάτας με ξηρούς καρπούς τα αποτελέσματα έδειξαν:

- όσον αφορά την λίστα των συστατικών τα κριτσίνια με το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο επιλέχθηκε από το 50% των ερωτηθέντων, ακολουθούμενο από τα κριτσίνια με οργανικά συστατικά σε ποσοστό 30 %.
- Στην επιλογή του χυμού στο οποίο αναγραφόταν πως δεν περιείχε συντηρητικά, χρωστικές και αρώματα επισημάνθηκε από το δείγμα σε ποσοστό (85%) ως παιδικό, ωστόσο στην επιλογή του προϊόντος το οργανικό επιλέχθηκε 48% σε αντίθεση με το χυμό που περιείχε περισσότερη ποσότητα φρούτων.
- Στην επιλογή της σοκολάτας ως προς τη καλύτερη σύνθεση των συστατικών σε ποσοστό ανήρθε σε 58%.
- Όσον αφορά τα διατροφικά στοιχεία σε ποσοστό σχεδόν 70% επιλέχθηκαν ως αυτά που είναι πιο υγιεινά με την σειρά προτίμησης αυτά που έχουν λιγότερα λιπαρά 47%, με λιγότερο αλάτι 22% και αυτά με λιγότερη θερμιδική αξία 17% σε σύγκριση με τα άλλα.
- Επιπρόσθετα τα τρόφιμα που συνδύαζαν ένα καλύτερο διατροφικό προφίλ με συνδυασμό με καλύτερη σύνθεση συστατικών επιλέχθηκε από τα άτομα που έχουν γνώσεις στην ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας σε ποσοστό στατιστικής σημαντικότητας(( $P=0.001$ ), καθώς επίσης είχαν ανώτατη εκπαίδευση.



- Τέλος, σε ποσοστό στατιστικής σημαντικότητας ( $P=0.003$ ) οι γυναίκες ενδιαφέρονται περισσότερο για την περιεκτικότητα σε συστατικά των τροφίμων (Are food labels effective as a means of health prevention?).

### 3.1.2 Η σχέση ανάμεσα στην ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας με την κατανάλωση νατρίου

Σε μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Donglan Zhang, Yan Li, Guijing Wang, Andrew E. Moran και José A. Pagán, που είχε ως σκοπό να ερευνηθεί την σχέση που έχει η ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας στην πρόσληψη νατρίου. Το πείραμα έλαβε χώρα στην Αμερική το 2007, αλλά τα αποτελέσματα της έρευνας ήρθαν στο φως το 2016 στο περιοδικό American Journal of Preventive Medicine. Το συμπληρωματικό μοντέλο FCBS, το οποίο είναι μέρος του εθνικού συστήματος υγείας και του διατροφικού κέντρου ερευνών της Αμερικής με την ονομασία (NHES).

Το 2007 το αμερικάνικο τμήμα της αγροτικής οικονομίας συνέλεξε δεδομένα, όπως διατροφικές συνήθειες, στάσεις, και συμπεριφορές για λογαριασμό του (NHES) καθώς και επίσης 2 ημέρες ανάκληση 24ώρου διατροφικού ιστορικού. Το δείγμα αποτελούνταν από 7.040 άτομα ηλικίας >20 ετών και χωρίστηκε σε 2 μέρη από τα άτομα τα όποια διάβαζαν πάντα ή τις πιο πολλές φορές την διατροφική ετικέτα και στην κατηγορία η οποία αποτελούνταν από τα άτομα που μερικές φορές, σπάνια ή ποτέ το οποίο ανήκουν οι μη αναγνώστες.

Τα δεδομένα εξήχθησαν με γνώμονα τις εξής προϋποθέσεις:

- 1) την καθημερινή δόση νατρίου η οποία μετρήθηκε από την συνηθισμένη καθημερινή κατανάλωσή σύμφωνα με την ανάκληση του 24ώρου κατά την προετοιμασία του φαγητού.
- 2) Την διαθεσιμότητα αλμυρών εδεσμάτων στο σπίτι, κατηγοριοποιήθηκαν ως προς την διαθεσιμότητα πάντα, μερικές φορές, σπάνια ποτέ.
- 3) Την συχνότητα κατανάλωσης παγωμένων γευμάτων όπως πίτσες και τα παρεμφερή τρόφιμα, ακολουθούμενη από την ερώτηση πόσες φορές κατανάλωσες στο διάστημα των τελευταίων 30 ημερών.

Τα αποτελέσματα έδειξαν τα εξής:

- Τα άτομα που διαβάζουν πάντα ή σχεδόν πάντα τις ετικέτες ήταν στο 41.4% (2913) και διέφερε στατιστικά σημαντικά σε επίπεδο σημαντικότητας ( $p > 0,001$ ).
- Τα άτομα που διάβαζαν τις ετικέτες κατανάλωναν μέσο όρο 3,328 mg νατρίου την ημέρα περίπου 10% λιγότερο από τους μη αναγνώστες των ετικετών. Επιπλέον 58% των αναγνωστών δήλωσε πως έχουν πάντα ή σχεδόν πάντα στο σπίτι διαθέσιμα τρόφιμα πλούσια σε νάτριο με το ποσοστό κατανάλωσης 2.51 φορές (30 ημέρες) με το αντίστοιχο ποσοστό στους μη αναγνώστες στο 66% και 3.06 φορές (30 ημέρες).
- Επίσης σημαντική διαφορά παρατηρήθηκε στην ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας από την ηλικία, το φύλο, εισόδημα, εκπαίδευση, οικογένεια, και την επιγραφή των διατροφικών ετικετών.

- Οι μεσήλικες (45-64 ετών) και οι ηλικιωμένοι (65-80) ετών ήταν σε μεγαλύτερο ποσοστό αναγνώστες σε σχέση με την ηλικιακή ομάδα (20-44).
- οι γυναίκες ήταν πιο συχνές αναγνώστριες από τους άνδρες.
- Τα άτομα της υψηλότερης εισοδηματικής και μορφωτικής τάξης ήταν πιο συχνοί αναγνώστες της διατροφικής ετικέτας.
- Οι μικρές οικογένειες οι οποίες αποτελούνταν από λιγότερα από 5 άτομα και οι οποίες δεν λάμβαναν επίδομα φαγητού ήταν συχνά αναγνώστες σε σχέση με τις πολυμελείς φτωχές οικογένειες.
- Επιπλέον τα άτομα που ακολουθούσαν ειδική δίαιτα διέφεραν στατιστικά σημαντικά ως προς την ανάγνωση της ετικέτας. Για παράδειγμα, τα άτομα αυτά ενδιαφέρονταν περισσότερο για την διατροφική επισήμανση και την καλή διατηρησιμότητα αλλά λιγότερο για την γεύση των τροφίμων με σημαντικό στατιστικό επίπεδο ( $p < 0,003$ ) (Nutrition Label Use and Sodium Intake in the U.S).

### **3.1.3 Μελέτη στην καθοδήγηση των καταναλωτών στη χρησιμοποίηση της διατροφικής ετικέτας μέσω διάφορων τεχνικών στην Νέα Ζηλανδία**

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε το 2017 από τα πανεπιστήμια του Ουέλινγκτον και του Όταγκο της Νέας Ζηλανδίας από τους Mhurchu, Eyles, Jiang και Blakely, που προσπάθησαν να απαντήσουν στο πόσο συχνά οι καταναλωτές χρησιμοποιούν την διατροφική ετικέτα και εάν εμφανίζεται διαφορετική συχνότητα χρήσης της μεταξύ διαφορετικών ομάδων τροφίμων και πόσο εμφανίζεται σύνδεση μεταξύ της χρήσης της και των υγιεινών επιλογών αγοράς τροφίμων. Η μελέτη βασίστηκε στη χρήση μιας ειδικής εφαρμογής για έξυπνα κινητά τηλέφωνα, μέσω της οποίας οι καταναλωτές ήλεγχαν με την κάμερα του τηλεφώνου τα barcodes του προϊόντος και διάβαζαν τα στοιχεία του.

Στη μελέτη συμμετείχαν 1255 άτομα, τα οποία χωρίστηκαν σε 3 ισοπληθείς ομάδες, σε κάθε μία εκ' των οποίων εμφανιζόταν διαφορετικής μορφής ετικέτα των τροφίμων που ήλεγχαν. Η πρώτη μορφή ετικέτας ήταν αυτή του φαναριού, όπου το πράσινο χρώμα αντιπροσωπεύει τρόφιμα με χαμηλή ποσότητα λίπους, κορεσμένου λίπους, αλατιού και σακχάρων, το κίτρινο χρώμα μέτρια ποσότητα αυτών και το κόκκινο χρώμα υψηλή περιεχόμενη ποσότητα των στοιχείων αυτών στο τρόφιμο. Η δεύτερη ομάδα λάμβανε πληροφορίες με την μορφή της ετικέτας του αστεριού, η οποία περιέχει βαθμολόγηση σε κλίμακα από 1 έως 5 του τροφίμου, σε αύξουσα σειρά ως προς την ποιότητά του, καθώς και αναφορά της ποσότητας ενέργειας, κορεσμένου λίπους, σακχάρων και Na που περιέχεται ανά 100 g προϊόντος. Η τρίτη ομάδα λάμβανε πληροφορίες με την μορφή διατροφικής δήλωσης εφάμιλλης αυτής της E.E. και του F.D.A. με πληροφορίες για την ποσότητα μακροσυστατικών, απλών σακχάρων, κορεσμένων λιπών και Na ανά 100 g προϊόντος και ανά μερίδα τροφίμου, σε συνδυασμό με την αναγραφή σε φθίνουσα σειρά περιεχόμενης ποσότητας των συστατικών του.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν τα εξής.



- Στα τρόφιμα των οποίων οι ετικέτες ελέγχονταν συχνότερα σε φθίνουσα σειρά ήταν τα γαλακτοκομικά προϊόντα (17.3%), το ψωμί και τα προϊόντα άρτου (16.3%), τα συσκευασμένα φρούτα και λαχανικά (13.1%), τα δημητριακά (11.9%), οι σάλτσες και τα προϊόντα επάλειψης (8.2%). Ίδια ήταν τα αποτελέσματα στη σειρά των ποσοστών πωλήσεων των διαφορετικών κατηγοριών προϊόντων ανεξαρτήτως ελέγχου της ετικέτας τους.
- Η κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε από τους ερευνητές για την αξιολόγηση της ποιότητας ενός τροφίμου, όσον αφορά τις συστάσεις για την υγεία, είχε εύρος από -17 για την πλέον υγιεινή επιλογή τροφίμου έως +53 για την πλέον ανθυγιεινή. Ο μέσος όρος όλων των αγορασθέντων προϊόντων ήταν 6.75. Ο μέσος όρος της κλίμακας για τα τρόφιμα των οποίων η διατροφική ετικέτα είχε ελεγχθεί ήταν κατά 0,35 μικρότερος του συνολικού μέσου όρου και επιπλέον ο μέσος όρος για τα τρόφιμα εκείνα των οποίων ελέγχθηκε η ετικέτα και κατόπιν αγοράστηκαν στην ίδια περίπτωση ήταν κατά 0.9 μικρότερος του. Αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα πως πιθανώς η χρήση της διατροφικής ετικέτας οδήγησε τους καταναλωτές σε πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων.
- Τέλος, η πληθυσμιακή ομάδα η οποία παρατηρήθηκε μεγαλύτερη συχνότητα ελέγχου της διατροφικής ετικέτας και ταυτόχρονα μικρότερη συχνότητα αγοράς των προϊόντων που ελέγχουν την ετικέτα ήταν Maori και άλλοι λαοί του ειρηνικού ωκεανού (Do nutrition labels influence healthier food choices? Analysis of label viewing behaviour and subsequent food purchases in a labelling intervention trial).

### 3.1.4 Η σχέση του δείκτη μάζας σώματος με την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Alessandro Bonanno, Francesco Bimbo B, Rebecca Cleary, Elena Castellari δόθηκε έμφαση στην σχέση του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ-BMI) στην ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών σύμφωνα με την υπάρχουσα διεθνή βιβλιογραφία. Τα αποτελέσματα έδειξαν τα εξής (Food labels and adult BMI in Italy – An unconditional quantile regression approach):

- Τα άτομα τα οποία έχουν μεγαλύτερο ΔΜΣ έχουν την τάση να διαβάζουν περισσότερο τις διατροφικές ετικέτες από ότι τα άτομα που έχουν κανονικό ΔΜΣ αυτό σύμφωνα με του επιστήμονες μπορεί να οφείλεται στην κατανόηση της κατάστασης τους καθώς τα άτομα αυτά ήταν υπέρβαρα και παχύσαρκα.
- Το πλήθος που είχε μεγαλύτερο ΔΜΣ είχε μικρό ποσοστό τριτοβάθμιας εκπαίδευση καθώς επίσης άνηκε στα χαμηλά κοινωνικά στρώματα με μειωμένες αθλητικές δραστηριότητες.
- Τέλος τα άτομα που είχαν μεγαλύτερες πιθανότητες να καταστούν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι στο μέλλον είχαν την τάση να διαβάζουν περισσότερο τις διατροφικές ετικέτες.

### 3.1.5 Έρευνα σχετικά με τις διατροφικές γνώσεις των καταναλωτών στο Ηνωμένο βασίλειο

Έρευνα από το EUFIC σχετικά με τις ετικέτες τροφίμων. Το EUFIC (European Food Information Council) είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός, ο οποίος ιδρύθηκε το 1995 με σκοπό να παρέχει επιστημονικά δεδομένα σχετικά με τα τρόφιμα και την υγεία. Στόχος του είναι να εμπνεύσει τους ανθρώπους να έχουν ένα καλύτερο τρόπο ζωής αλλά και πιο σωστές αποφάσεις σε θέματα διατροφής. Το EUFIC το 2008 είχε διεξάγει μια έρευνα με σκοπό να διευκρινιστεί το επίπεδο γνώσης και αντίληψης των καταναλωτών σε θέματα διατροφής αλλά και κατά πόσο επηρεάζονται από την χρήση των ετικετών που βρίσκονται στο μπροστινό μέρος του προϊόντος.

Στην έρευνα συμμετείχαν άτομα από το Ηνωμένο Βασίλειο οι οποίοι κλήθηκαν να απαντήσουν σε πολλαπλές ερωτήσεις. Οι περισσότεροι Βρετανοί καταναλωτές είχαν γνώση των οδηγιών για την Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη αλλά και την Σήμανση των φαναριών. Αξιοσημείωτο ήταν ότι μόνο ένας στους τέσσερις διαβάζει τις πληροφορίες για τα θρεπτικά συστατικά. Ακόμη, από την έρευνα έχει προκύψει ότι οι Βρετανοί καταναλωτές προτιμούν το Traffic Light System αφού επηρεάζονται σημαντικά από αυτό στο να πάρουν ή όχι ένα τρόφιμο. Αντίθετα με το σχήμα GDAs που το βλέπουν ως πιο αντικειμενικό.

#### Αποτελέσματα της έρευνας.

- Οι ετικέτες GDAs όσο και η σήμανση των φαναριών έχουν υψηλό ποσοστό αναγνωρισιμότητας από τους καταναλωτές το οποίο ανέρχεται στο 79%.
- Να σημειωθεί ότι σχετικά με την σήμανση των φαναριών το 75% των ερωτηθέντων είχαν την εντύπωση ότι το κόκκινο χρώμα ήταν ένδειξη αποφυγής του προϊόντος και όχι περιστασιακής κατανάλωσης. Σημαντικό στοιχείο είναι και το στατιστικό που έδειξε ότι το 89% θεωρεί τα GDAs την μέγιστη ημερήσια πρόσληψη ενός συστατικού και όχι την ενδεικτική.
- Αξίζει να αναφερθεί πως έχει παρατηρηθεί πως οι γυναίκες αναζητούν σε μεγαλύτερο ποσοστό τις διατροφικές πληροφορίες σε σχέση με τους άντρες.
- Επίσης, κάτι σημαντικό που προκύπτει σχετικά με τον χρόνο επιλογής του προϊόντος είναι πως οι καταναλωτές ξοδεύουν περίπου 25 δευτερόλεπτα για την λήψη απόφασης της αγοράς ενός προϊόντος. Το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου το ξοδεύουν για την αγορά έτοιμων γευμάτων ενώ το λιγότερο για τα αναψυκτικά (Nutrition information on food labels: Is it read and understood?).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### 4.1 Πειραματικό Μέρος

#### 4.1.1 Μεθοδολογία

Η διερεύνηση των κριτηρίων που διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάγνωση και κατανόηση της διατροφικής ετικέτας πραγματοποιήθηκε με τη βοήθεια βιβλιογραφικής επισκόπησης, σε συνδυασμό με τη στατιστική ανάλυση αποτελεσμάτων, που προέκυψαν από συμπλήρωση ειδικά διαμορφωμένου ερωτηματολογίου. Η βιβλιογραφική επισκόπηση αφορά κυρίως το θεωρητικό μέρος, καθώς και τη σύγκριση των αποτελεσμάτων της στατιστικής ανάλυσης με άλλες σχετικές μελέτες που έχουν διεξαχθεί, χρησιμοποιώντας την δυνατότητα που δίνεται μέσω του λογαριασμού του Α.Τ.Ε.Ι.Θ. να υπάρχει πρόσβαση σε μεγάλα και κλειστά σε πολλές περιπτώσεις, επιστημονικά περιοδικά.

Όσον αφορά το μέρος του στατιστικού πειράματος, οκτακόσια (800) συνολικά ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν κυρίως στο Ν. Θεσσαλονίκης, αλλά και σε άλλους νομούς της Ελλάδας και σε περιοχές της Κύπρου. Αξίζει να σημειωθεί, πως το ερωτηματολόγιο χωρίστηκε σε 33 ερωτήσεις ανοικτού και κλειστού τύπου και διαχωρίστηκε σε 2 σκέλη:

- Το 1<sup>ο</sup> σκέλος αφορούσε τη συλλογή βασικών πληροφοριών αναφορικά με τους ερωτηθέντες, λαμβάνοντας υπόψιν πέρα από τα σωματικά προσόντα, το μορφωτικό επίπεδο, το οικονομικό υπόβαθρο καθώς και τον χρόνο που ξοδεύουν για τις αγορές τους.
- Το 2<sup>ο</sup> σκέλος αφορούσε την γνώμη, τις γνώσεις καθώς και την επιρροή που δέχεται το δείγμα. Έγινε επίσης ενδελεχής έρευνα για τον τρόπο και τη μεθοδολογία σύμφωνα με την οποία οι 800 ερωτηθέντες αγοράζουν τα τρόφιμα. Τέλος, σημαντικό εργαλείο για την καλύτερη αξιολόγηση των απαντήσεων ήταν η χρήση βαθμονομημένων ερωτήσεων με τον αριθμό 1 να δείχνει είτε το διαφωνώ είτε το λίγο, ενώ ο αριθμός 5 να σημαίνει είτε συμφωνώ απόλυτα είτε πάρα πολύ, ανάλογα με τη μορφή της κάθε ερώτησης.

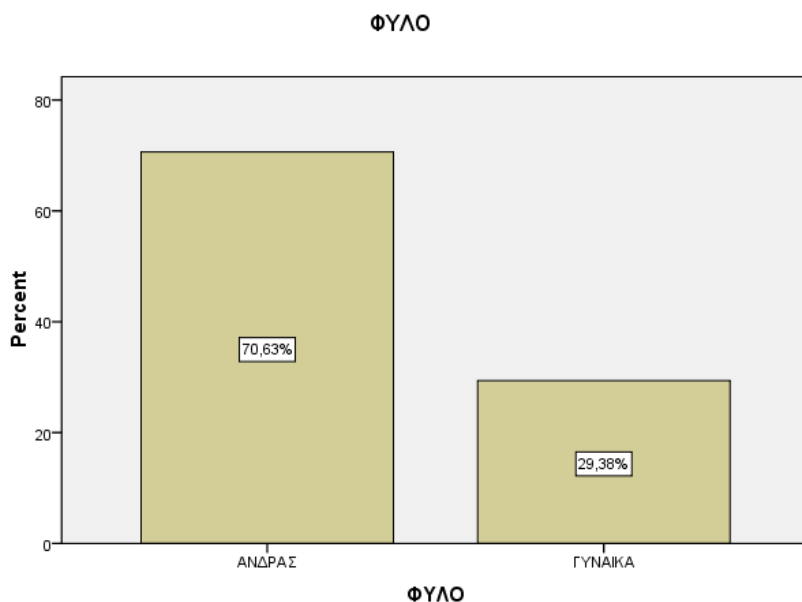
Στην συνέχεια διενεργήθηκε στατιστική ανάλυση των δεδομένων των ερωτηματολογίων, με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου I.B.M. Statistical Package for Social Sciences, (S.P.S.S.) v20. Οι έλεγχοι που πραγματοποιήθηκαν ήταν το τεστ ανεξαρτησίας  $\chi^2$  και AN.O.VA., σε επίπεδο σημαντικότητας  $p=0,05$ . Τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων παρατίθενται και επεξηγούνται στις ενότητες των αποτελεσμάτων και της συζήτησης.

## 4.1.2 Περιγραφική στατιστική ανάλυση του ερωτηματολογίου

### Ποσοστά και συχνότητες ανδρών και γυναικών

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΦΥΛΟ    | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΑΝΔΡΑΣ  | 565       | 70,6      | 70,6             | 70,6                 |
| ΓΥΝΑΙΚΑ | 235       | 29,4      | 29,4             | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ  | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



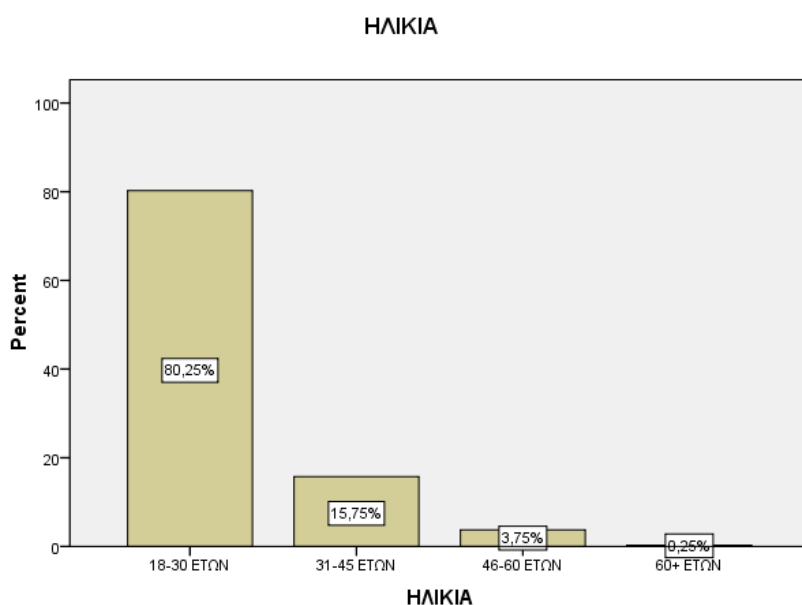
Γράφημα 1. Φύλο

Το πρώτο ερώτημα που τέθηκε είναι το φύλο το οποίο απαντάται στους άνδρες σε ποσοστό 70.63% και στις γυναίκες στο 29,38%.

### Ποσοστό και συχνότητες ηλικιών του δείγματος.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΗΛΙΚΙΑ     | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| 18-30 ΕΤΩΝ | 642       | 80,3      | 80,3             | 80,3                 |
| 31-45 ΕΤΩΝ | 126       | 15,8      | 15,8             | 96,0                 |
| 46-60 ΕΤΩΝ | 30        | 3,8       | 3,8              | 99,8                 |
| 60+ ΕΤΩΝ   | 2         | ,3        | ,3               | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ     | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



Γράφημα 2. Ηλικία

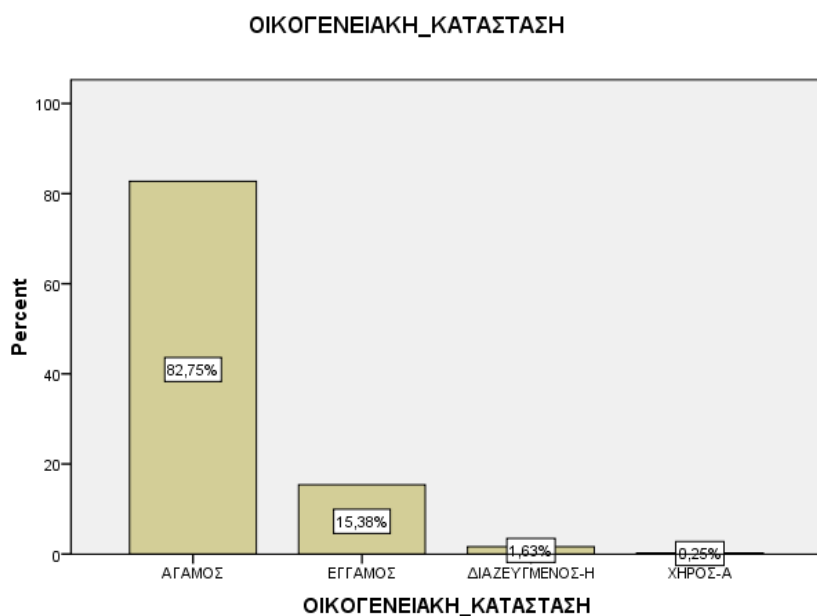
Στο ερώτημα ηλικία υπάρχουν 3 ηλικιακές ομάδες με την πρώτη 18-30 να απαντάται σε ποσοστό 80,25% το δεύτερο 31-45 στο 15,75%, το τρίτο 46-60 στο 3,75% και τέλος 60+ετών σε ποσοστό 0,25%. Εδώ μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι τη μερίδα του λέοντος καταλαμβάνει το νεανικό κοινό με σημαντική διαφορά από τους μεσήλικες ηλικιών 31-45, και με συντριπτική διαφορά από τα υπόλοιπα.

**Ποσοστά και συχνότητες της οικογενειακής κατάστασης του δείγματος.**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ |
|--------------|-----------|-----------|--------|------------|
|--------------|-----------|-----------|--------|------------|

| ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ      |     |       | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|----------------|-----|-------|-----------|-----------|
| ΑΓΑΜΟΣ         | 662 | 82,8  | 82,8      | 82,8      |
| ΕΓΓΑΜΟΣ        | 123 | 15,4  | 15,4      | 98,1      |
| ΔΙΑΖΕΥΓΜΕΝΟΣ-Η | 13  | 1,6   | 1,6       | 99,8      |
| ΧΗΡΟΣ-Α        | 2   | ,3    | ,3        | 100,0     |
| ΣΥΝΟΛΟ         | 800 | 100,0 | 100,0     |           |



Γράφημα 3. Οικογενειακή κατάσταση.

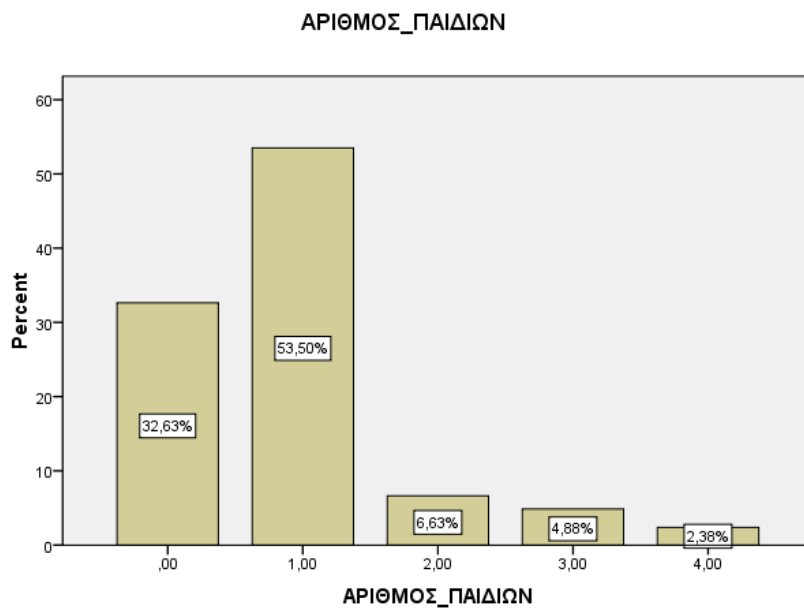
Στην οικογενειακή κατάσταση παρατηρούμε πως το συντριπτικό ποσοστό 82,75% είναι άγαμοι αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός των νεανικών ηλικιών που προαναφέραμε. Το δεύτερο σε ποσοστό 15,38% έρχονται οι έγγαμοι ακολουθούμενοι με πολύ μικρό ποσοστό οι διαζευγμένοι της τάξης του 1,63% και τέλος με πολύ μικρό ποσοστό οι χήροι στο 0,25%.

### **Ποσοστά και συχνότητες των παιδιών του δείγματος**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-----------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
|-----------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|

|        |     |       |       |       |
|--------|-----|-------|-------|-------|
| 0      | 261 | 32,6  | 32,6  | 32,6  |
| 1      | 428 | 53,5  | 53,5  | 86,1  |
| 2      | 53  | 6,6   | 6,6   | 92,8  |
| 3      | 39  | 4,9   | 4,9   | 97,6  |
| 4      | 19  | 2,4   | 2,4   | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



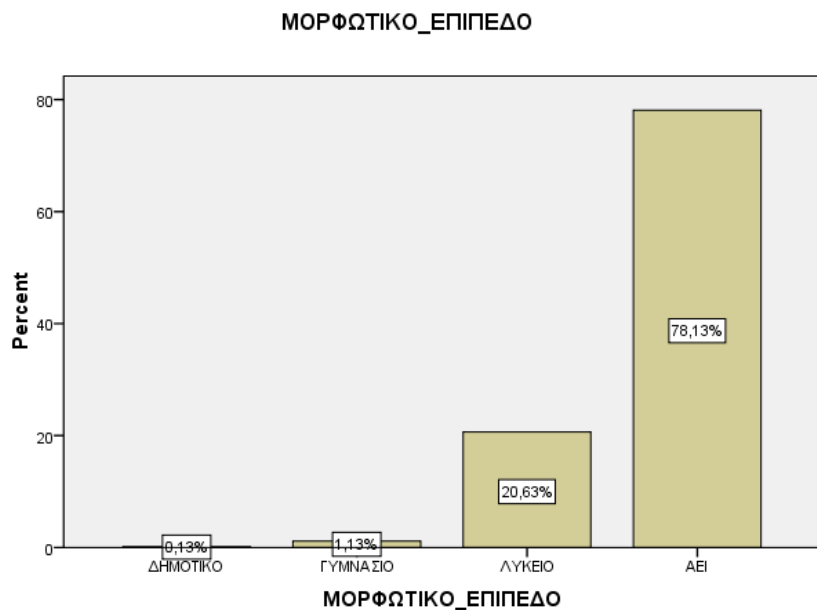
Γράφημα 4. Αριθμός παιδιών των οικογενειών των ερωτώμενων

### **Ποσοστό και συχνότητες μορφωτικού επιπέδου του δείγματος.**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ.

| ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΔΗΜΟΤΙΚΟ          | 1         | 0,1       | 0,1              | 0,1                  |

|          |     |       |       |       |
|----------|-----|-------|-------|-------|
| ΓΥΜΝΑΣΙΟ | 9   | 1,1   | 1,1   | 1,3   |
| ΛΥΚΕΙΟ   | 165 | 20,6  | 20,6  | 21,9  |
| ΑΕΙ      | 625 | 78,1  | 78,1  | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ   | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



Γράφημα 5. Μορφωτικό επίπεδο.

Στο γράφημα 5 παρατηρούμε πως το ποσοστό των ατόμων που έχει πανεπιστημιακή εκπαίδευση ανέρχεται στο 78,13 με δεύτερο ποσοστό 20,63 το λύκειο και ακολουθούμενα με πολύ μικρό ποσοστό 1,13% γυμνάσιο και 0,13% δημοτικό.

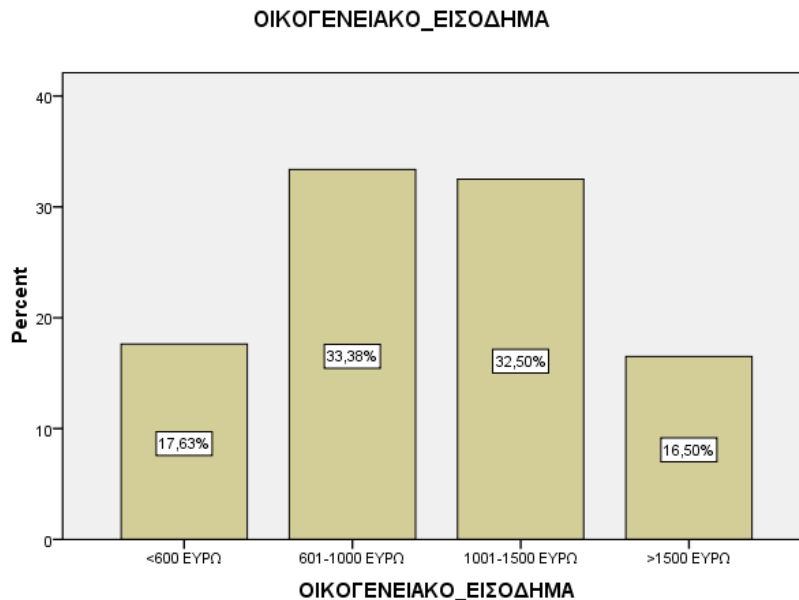
### Ποσοστά και συχνότητες οικογενειακού εισοδήματος του δείγματος

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-----------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| <600 ΕΥΡΩ             | 141       | 17,6      | 17,6             | 17,6                 |
| 601-1000 ΕΥΡΩ         | 267       | 33,4      | 33,4             | 51,0                 |
| 1001-1500 ΕΥΡΩ        | 260       | 32,5      | 32,5             | 83,5                 |



|            |     |       |       |       |
|------------|-----|-------|-------|-------|
| >1500 ΕΥΡΩ | 132 | 16,5  | 16,5  | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ     | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



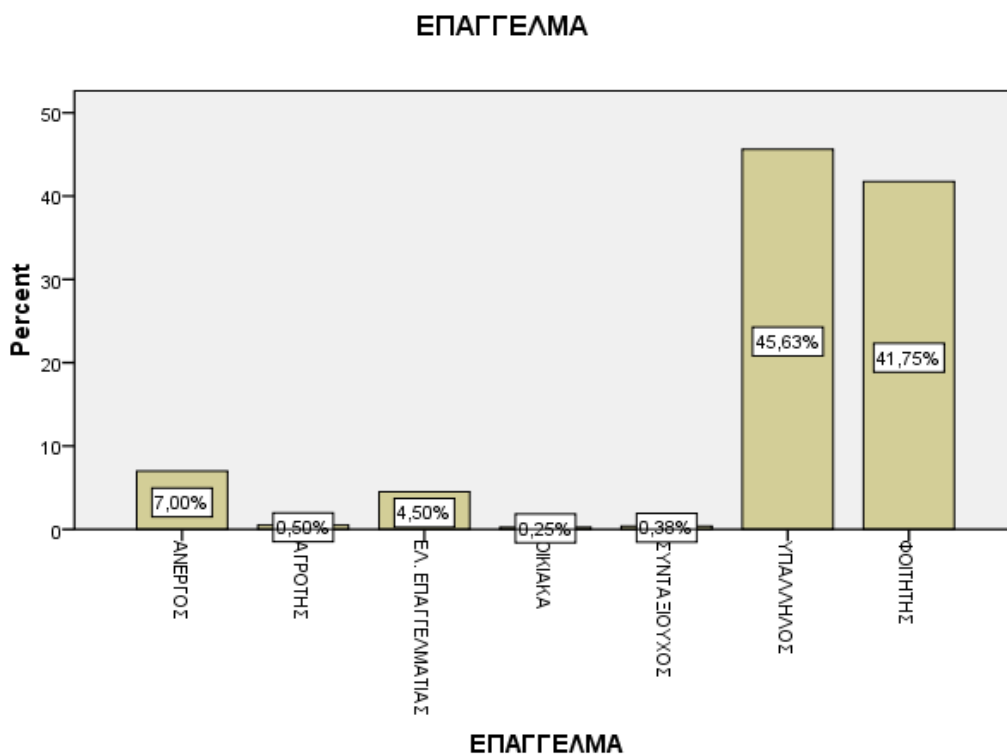
Γράφημα 6. Οικογενειακό εισόδημα.

Το οικογενειακό εισόδημα το οποίο παρατηρείται σε μεσαία επίπεδα σε σχέση με τις τέσσερις κατηγορίες κυμαίνεται στην κατηγορία 601-1000 ευρώ σε ποσοστό 33,4% με δεύτερο με οριακή διαφορά 32,5% τα εισοδήματα 1001-1500 ευρώ. Τρίτο έρχεται η κατηγορία >1500 ευρώ και τέλος με εισοδήματα <600 ευρώ. Τα αποτελέσματα εδώ μπορούν να μας οδηγήσουν στο συμπέρασμα ότι το δείγμα μας στο μεγαλύτερο ποσοστό ανήκει στη μεσαία οικονομική τάξη.

### **Ποσοστά και συχνότητες επαγγελμάτων του δείγματος.**

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ**

| ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ         | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-------------------|-----------|---------|------------------|----------------------|
| ΑΝΕΡΓΟΣ           | 56        | 7,0     | 7,0              | 7,0                  |
| ΑΓΡΟΤΗΣ           | 4         | ,5      | ,5               | 7,5                  |
| ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ | 36        | 4,5     | 4,5              | 12,0                 |
| ΟΙΚΙΑΚΑ           | 2         | ,3      | ,3               | 12,3                 |
| ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ      | 3         | ,4      | ,4               | 12,6                 |
| ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ         | 365       | 45,6    | 45,6             | 58,3                 |
| ΦΟΙΤΗΤΗΣ          | 334       | 41,8    | 41,8             | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ            | 800       | 100,0   | 100,0            |                      |



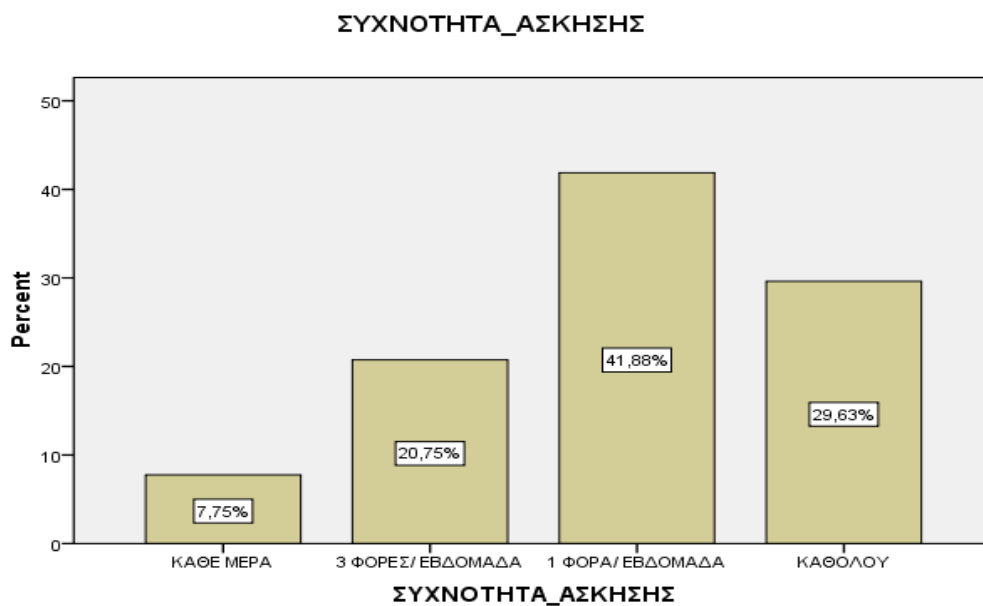
Γράφημα 7. Επάγγελμα

Στην επόμενη ερώτηση του επαγγέλματος μπορούμε να βγάλουμε απτά συμπεράσματα ότι το συντριπτικό ποσοστό ανήκει στην κατηγορία υπάλληλος και φοιτητής με 45,6% και 41,75% αντίστοιχα. Με πολύ λιγότερα ποσοστά τα υπόλοιπα όπως το άνεργος με 7%, ελεύθερος επαγγελματίας 4,5% και αγρότης 0,5% οι συνταξιούχοι 0,38% και τέλος τα οικιακά 0,25%.

### Ποσοστά και συχνότητες άσκησης του δείγματος

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ         | 62        | 7,8       | 7,8              | 7,8                  |
| 3 ΦΟΡΕΣ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ | 166       | 20,8      | 20,8             | 28,5                 |
| 1 ΦΟΡΑ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ  | 335       | 41,9      | 41,9             | 70,4                 |
| ΚΑΘΟΛΟΥ           | 237       | 29,6      | 29,6             | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ            | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



Γράφημα 8. Συχνότητα άσκησης.

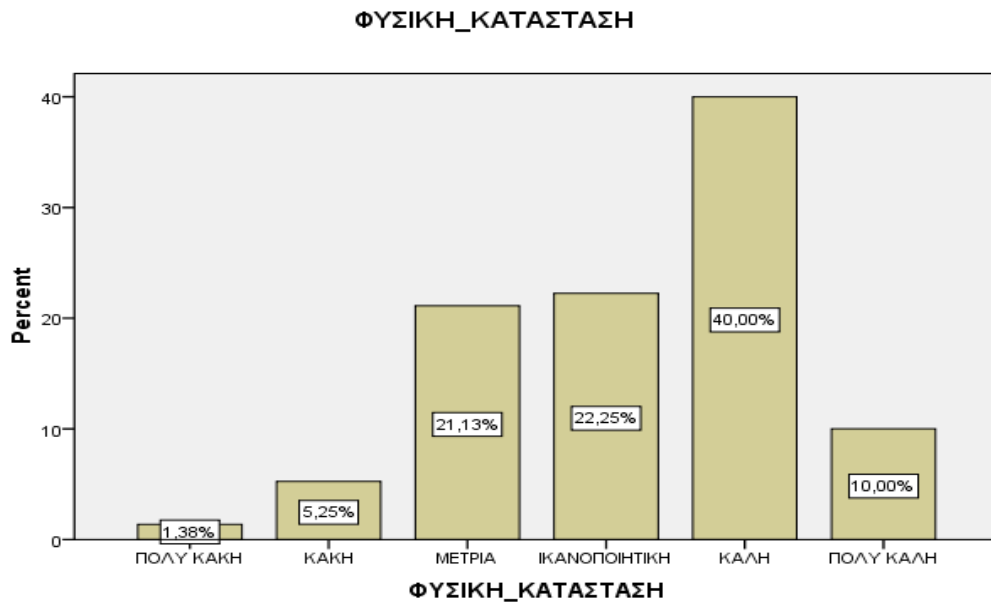
Στο γράφημα μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι στην συχνότητα άσκησης στην εβδομάδα στην κατηγορία μια φορά την εβδομάδα ανήκει το ποσοστό του 41,88 % ,δεύτερο έρχεται το καθόλου με 29,63%,επόμενο το τρις φορές την εβδομάδα 20,75% και τέλος το κάθε μέρα 7,75%. Από τα αποτελέσματα τα παραπάνω συμπεραίνουμε πως το ποσοστό άθλησης του δείγματος είναι σε χαμηλά έως πολύ χαμηλά επίπεδα με μόνο ενθαρρυντικό το ποσοστό που γυμνάζεσαι κάθε μέρα που είναι σχετικά κοντά στο καθόλου.

### Ποσοστά και συχνότητες της φυσικής κατάστασης του δείγματος.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΠΟΛΥ ΚΑΚΗ        | 11        | 1,4       | 1,4              | 1,4                  |
| ΚΑΚΗ             | 42        | 5,3       | 5,3              | 6,6                  |
| ΜΕΤΡΙΑ           | 169       | 21,1      | 21,1             | 27,8                 |
| ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ    | 178       | 22,3      | 22,3             | 50,0                 |
| ΚΑΛΗ             | 320       | 40,0      | 40,0             | 90,0                 |
| ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ        | 80        | 10,0      | 10,0             | 100,0                |

|        |     |       |       |  |
|--------|-----|-------|-------|--|
| ΣΥΝΟΛΟ | 800 | 100,0 | 100,0 |  |
|--------|-----|-------|-------|--|



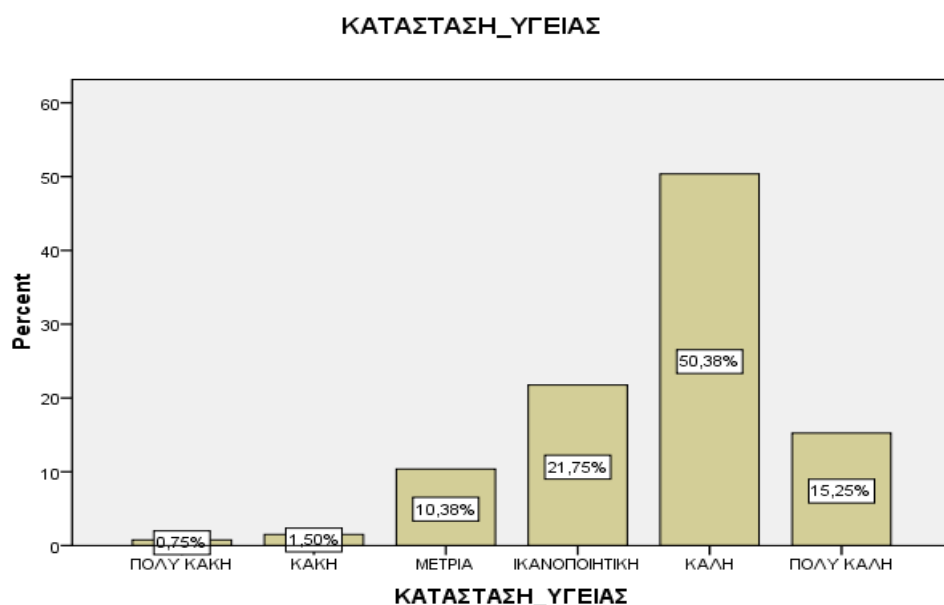
Γράφημα 9. Φυσική κατάσταση.

Η φυσική κατάσταση στο γράφημα 9 καταγράφεται σε ποσοστό 40% των ερωτηθέντων καλή ακολουθούμενη με από τα ικανοποιητική και μέτρια 22,25% και 21,13% αντίστοιχα. Στην επιλογή πολύ καλή 10%,το κακή 5,25% και πολύ κακή 1,38%. Εδώ συμπεραίνουμε πως σε αντίθεση με την συχνότητα άσκησης που δεν ήταν σε καλά ποσοστά η απάντηση των ερωτηθέντων στην αξιολόγηση της φυσικής τους κατάστασης ανέρχεται σε καλή και πολύ καλή σε ποσοστό 50%.

### **Ποσοστά και συχνότητες κατάστασης υγείας του δείγματος.**

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ**

| ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΠΟΛΥ ΚΑΚΗ        | 6         | ,8        | ,8               | ,8                   |
| ΚΑΚΗ             | 12        | 1,5       | 1,5              | 2,3                  |
| ΜΕΤΡΙΑ           | 83        | 10,4      | 10,4             | 12,6                 |
| ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ    | 174       | 21,8      | 21,8             | 34,4                 |
| ΚΑΛΗ             | 403       | 50,4      | 50,4             | 84,8                 |
| ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ        | 122       | 15,3      | 15,3             | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ           | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



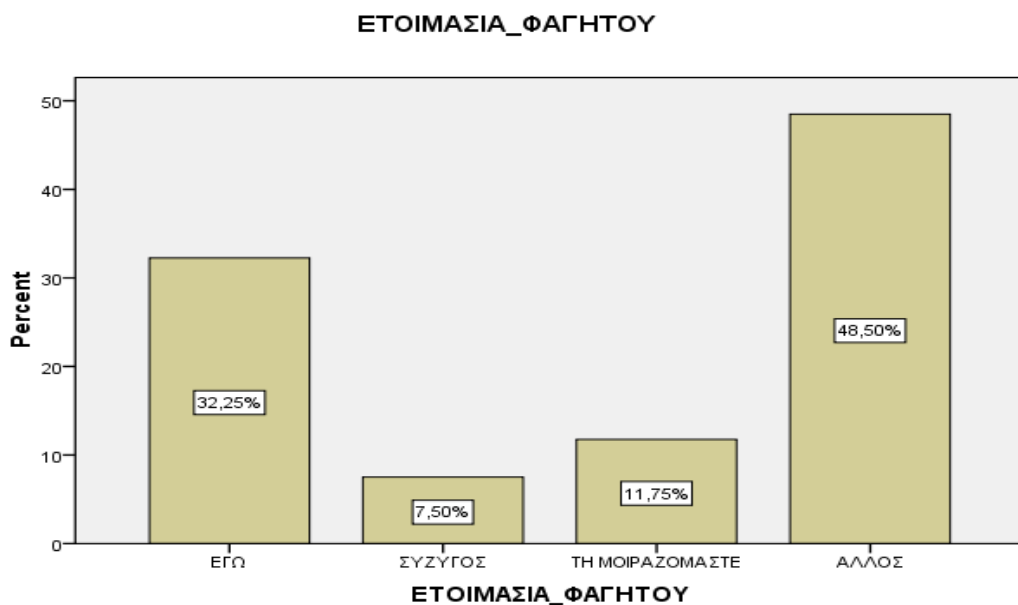
Γράφημα 10. Κατάσταση υγείας.

Επόμενη ερώτηση είναι πως αξιολογούν την κατάσταση υγείας τους, στην επιλογή καλή απάντησε το 50,4%, το δεύτερο με 21,75% ικανοποιητική και με τρίτο το πολύ καλή 15,25%, μέτρια 10,38%. κακή 1,5% τέλος το πολύ κακή 0,75%. Από την παραπάνω ερώτηση συμπεραίνουμε πως ήταν αναμενόμενη η απάντηση των ερωτηθέντων διότι συμπίπτουν με το ερώτημα της φυσικής κατάστασης.

### **Ποσοστά και συχνότητες ετοιμασίας φαγητού του δείγματος.**

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ**

| ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΦΑΓΗΤΟΥ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΕΓΩ               | 258       | 32,3      | 32,3             | 32,3                 |
| ΣΥΖΥΓΟΣ           | 60        | 7,5       | 7,5              | 39,8                 |
| ΤΗ ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΣΤΕ   | 94        | 11,8      | 11,8             | 51,5                 |
| ΑΛΛΟΣ             | 388       | 48,5      | 48,5             | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ            | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



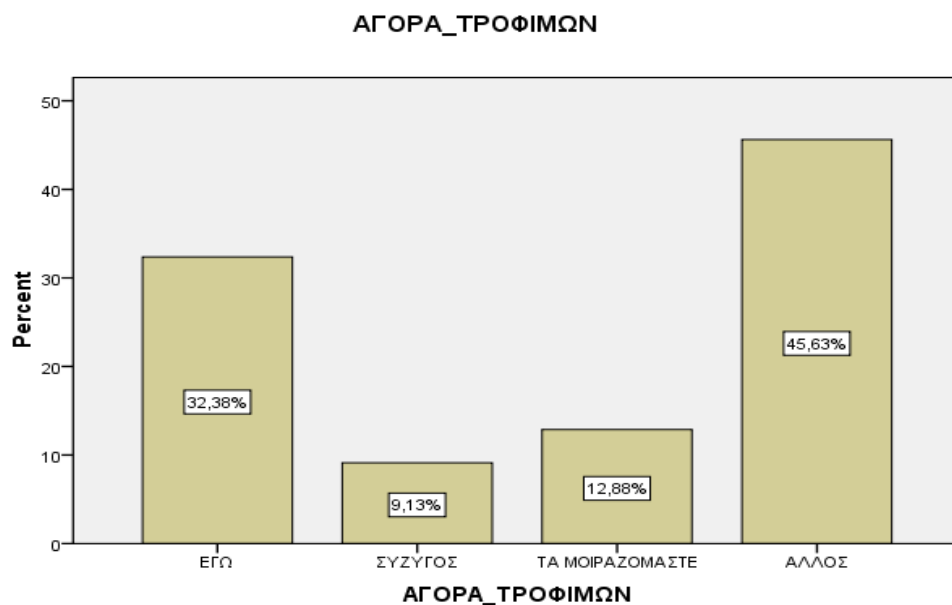
Γράφημα 11. Ετοιμασία φαγητού.

Στην επόμενη ερώτηση της ετοιμασίας του φαγητού στην απάντηση άλλος συμπλήρωσε το ποσοστό 48,5% με δεύτερο το εγώ 32,25% με τρίτο την απάντηση την μοιραζόμαστε 11,75% και τέλος σύζυγος 7,5%. Εδώ μπορούμε να συμπεράνουμε πως σε σχεδόν μισό ποσοστό του δείγματος αναθέτει την προετοιμασία του φαγητού σε άλλον όπως σε κάποιο συγγενικό πρόσωπο ή σε κάποιο κατάστημα εστίασης, επίσης ακολουθούμενο με αρκετή διαφορά το ποσοστό της απάντησης εγώ το οποίο μπορεί να δηλώνει πως ζει μόνος του.

### **Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση ποιός αγοράζει τα τρόφιμα**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ  | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-----------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΕΓΩ             | 259       | 32,4      | 32,4             | 32,4                 |
| ΣΥΖΥΓΟΣ         | 73        | 9,1       | 9,1              | 41,5                 |
| ΤΑ ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΣΤΕ | 103       | 12,9      | 12,9             | 54,4                 |
| ΑΛΛΟΣ           | 365       | 45,6      | 45,6             | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ          | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



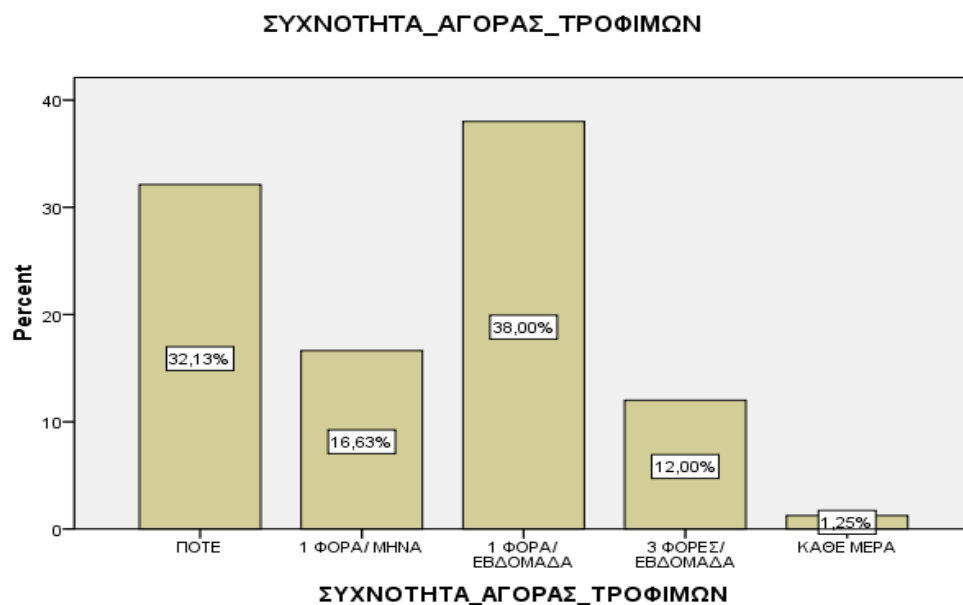
Γράφημα 12. Αγορά τροφίμων

Στην ερώτηση ποιος κάνει τις αγορές των τροφίμων η επιλογή άλλος κυμαίνεται στο 45,63% με δεύτερο το εγώ με 32,4% με τρίτο το μοιραζόμαστε 12,9% με τελευταίο το σύζυγος 9,13%. Τα συμπεράσματα εδώ είναι πως η σχέση της προετοιμασίας με αυτήν της αγοράς των τροφίμων ταυτίζονται σχεδόν απόλυτα.

### **Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση με ποια συχνότητα αγοράζετε τρόφιμα**

ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΓΟΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---------------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΠΟΤΕ                      | 257       | 32,1      | 32,1             | 32,1                 |
| 1 ΦΟΡΑ/ ΜΗΝΑ              | 133       | 16,6      | 16,6             | 48,8                 |
| 1 ΦΟΡΑ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ          | 304       | 38,0      | 38,0             | 86,8                 |
| 3 ΦΟΡΕΣ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ         | 96        | 12,0      | 12,0             | 98,8                 |
| ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ                 | 10        | 1,3       | 1,3              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ                    | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



Γράφημα 13. Συχνότητα αγοράς τροφίμων.

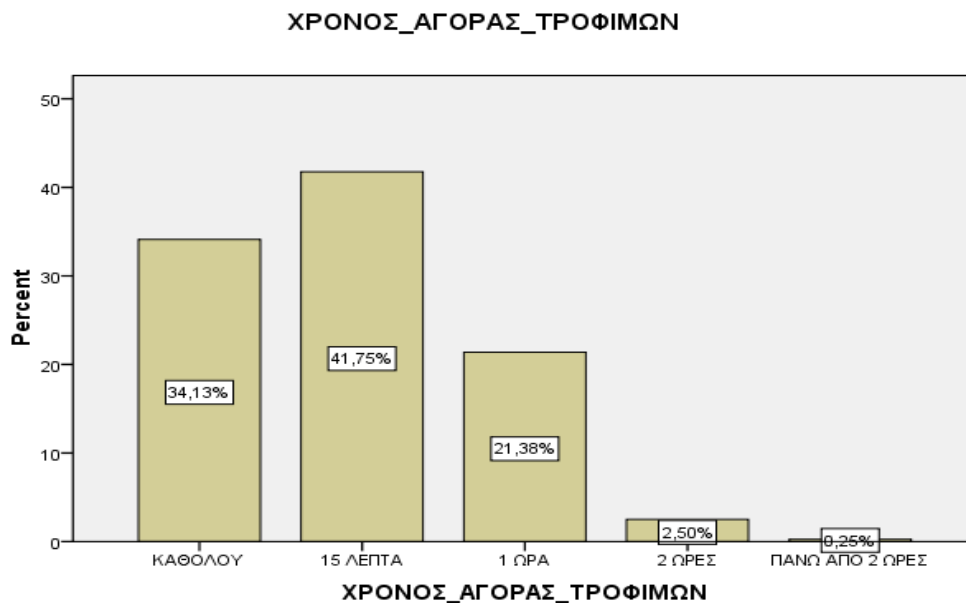
Στο επόμενο ερώτημα διατυπώθηκε η ερώτηση της συχνότητας αγοράς των τροφίμων, τα αποτελέσματα με φθίνουσα σειρά είναι η απάντηση μια φορά την εβδομάδα να κυμαίνεται στο ποσοστό 38%, με δεύτερο με μικρή διαφορά το ποτέ με 32,1%, η απάντηση 1 φορά το μήνα 16,63% με 12% τρεις φορές την εβδομάδα και τέλος με πολύ μικρό ποσοστό η απάντηση κάθε μέρα 1,25%. Σε αυτό το σημείο μπορούμε να συμπεράνουμε πως το ποσοστό της απάντησης τρεις φορές την εβδομάδα και ποτέ, αγγίζει σχεδόν τα επίπεδα των προηγούμενων ερωτήσεων όπως η ετοιμασία φαγητού και η συχνότητα αγοράς στις απαντήσεις άλλος και εγώ αυτό μπορεί να δηλώνει μια συσχέτιση μεταξύ αυτών των ερωτήσεων.

### **Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση πόσο χρόνο αφιερώνετε στην αγορά τροφίμων**

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ**

| ΧΡΟΝΟΣ ΑΓΟΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|------------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΚΑΘΟΛΟΥ                | 273       | 34,1      | 34,1             | 34,1                 |
| 15 ΛΕΠΤΑ               | 334       | 41,8      | 41,8             | 75,9                 |
| 1 ΩΡΑ                  | 171       | 21,4      | 21,4             | 97,3                 |
| 2 ΩΡΕΣ                 | 20        | 2,5       | 2,5              | 99,8                 |
| ΠΑΝΩ ΑΠΟ 2 ΩΡΕΣ        | 2         | ,3        | ,3               | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ                 | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |





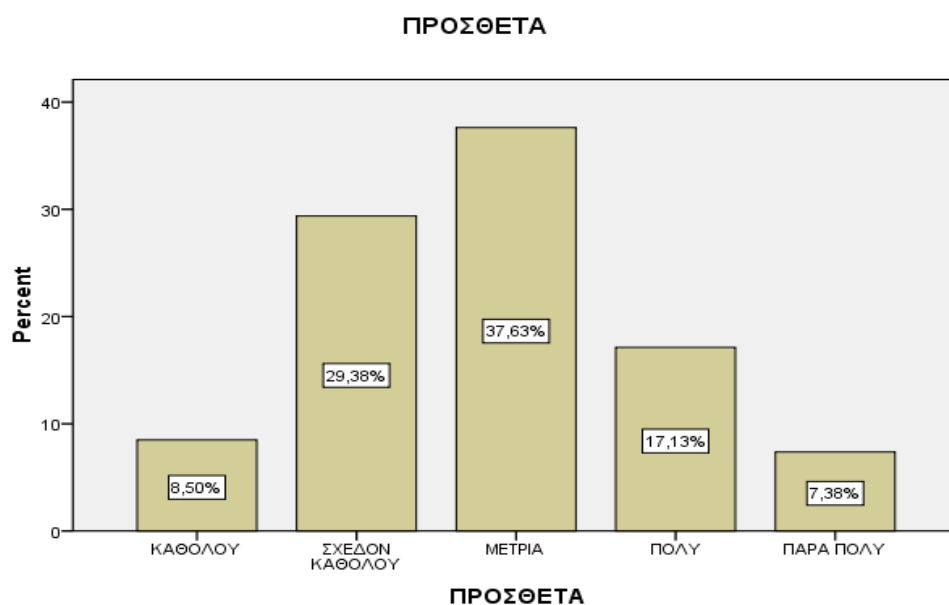
Γράφημα 14. Χρόνος αγοράς τροφίμων.

Στο ερώτημα χρόνος αγοράς τροφίμων κάθε φορά που επισκέπτονται ένα κατάστημα τροφίμων αναφέρεται στα άτομα που απάντησαν θετικά στην αγορά τροφίμων με τα αποτελέσματα να κυμαίνονται ως εξής, στην απάντηση 15 λεπτά στο ποσοστό 41,75% στο καθόλου 34,13 το οποίο ανήκει στα άτομα που απάντησαν αρνητικά στην προηγούμενη ερώτηση, το 21,4% απάντησε μια ώρα αφιερώνει στην αγορά τροφίμων και το 2,5% δυο ώρες με τελευταίο με 0,25% >δυο ώρες. Τα αποτελέσματα εδώ μας δείχνουν καθαρά πως στο μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος που απάντησε θετικά αφιερώνουν 15-60 λεπτά στην αγορά των τροφίμων τους με ποσοστό που αγγίζει το 74%.

### **Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση αν επηρεάζεστε στην αγορά τροφίμων από την ύπαρξη πρόσθετων ουσιών**

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ**

| ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΟΥΣΙΕΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΚΑΘΟΛΟΥ          | 68        | 8,5       | 8,5              | 8,5                  |
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ   | 235       | 29,4      | 29,4             | 37,9                 |
| ΜΕΤΡΙΑ           | 301       | 37,6      | 37,6             | 75,5                 |
| ΠΟΛΥ             | 137       | 17,1      | 17,1             | 92,6                 |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ        | 59        | 7,4       | 7,4              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ           | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



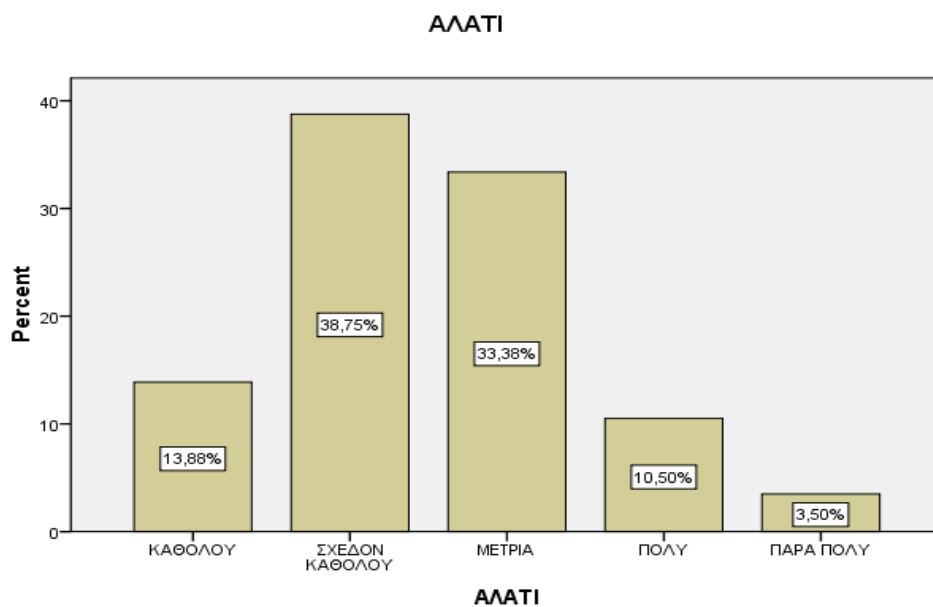
Γράφημα 13. Πρόσθετα.

Στο πιο πάνω γράφημα βλέπουμε ότι οι πρόσθετες ουσίες επηρεάζουν μέτρια έως σχεδόν καθόλου τους περισσότερους καταναλωτές και μόνο το 24,5% το λαμβάνει πιο σοβαρά υπόψη για την αγορά ενός προϊόντος αφού μόλις το 17,3% δήλωσε πολύ και το 7,3% ότι οι αγορές του επηρεάζονται πάρα πολύ.

### **Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση κατά πόσο επηρεάζεστε από την σύσταση σε αλάτι των προϊόντων**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΕ ΑΛΑΤΙ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΚΑΘΟΛΟΥ          | 111       | 13,9      | 13,9             | 13,9                 |
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ   | 310       | 38,8      | 38,8             | 52,6                 |
| ΜΕΤΡΙΑ           | 267       | 33,4      | 33,4             | 86,0                 |
| ΠΟΛΥ             | 84        | 10,5      | 10,5             | 96,5                 |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ        | 28        | 3,5       | 3,5              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ           | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



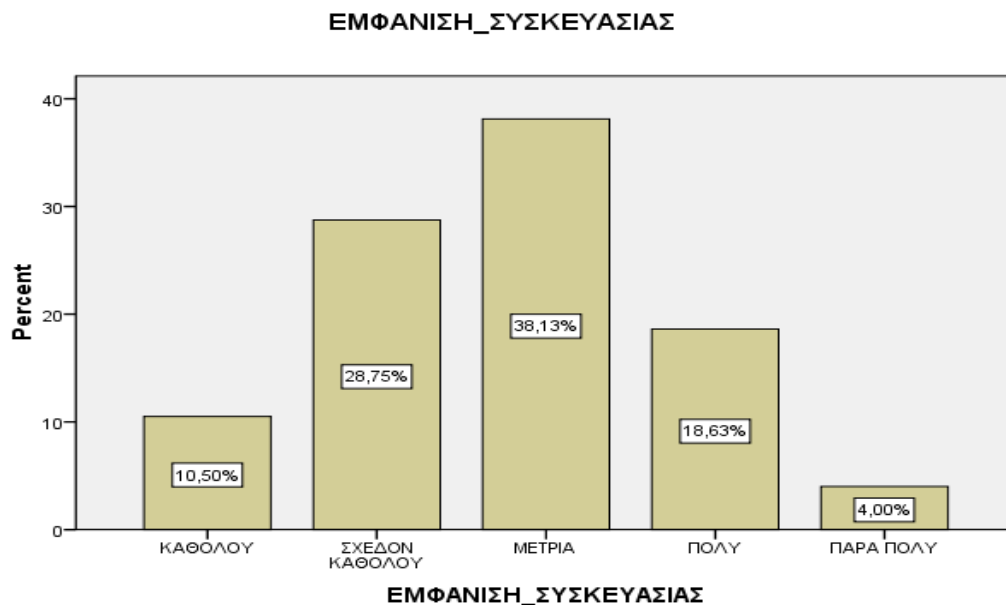
Γράφημα 22. Αλάτι.

Σημαντικό είναι το στατιστικό ενδιαφέρον σε αυτό το γράφημα αφού το μεγαλύτερο ποσοστό 38,75% δεν επηρεάζεται από την σύσταση του αλατιού για την αγορά ενός τροφίμου, ενώ μόλις το 3,5% το λαμβάνουν σοβαρά υπόψη.

### Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση πόσο επηρεάζεστε από την εμφάνιση της συσκευασίας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|----------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΚΑΘΟΛΟΥ              | 84        | 10,5      | 10,5             | 10,5                 |
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ       | 230       | 28,8      | 28,8             | 39,3                 |
| ΜΕΤΡΙΑ               | 305       | 38,1      | 38,1             | 77,4                 |
| ΠΟΛΥ                 | 149       | 18,6      | 18,6             | 96,0                 |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ            | 32        | 4,0       | 4,0              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ               | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



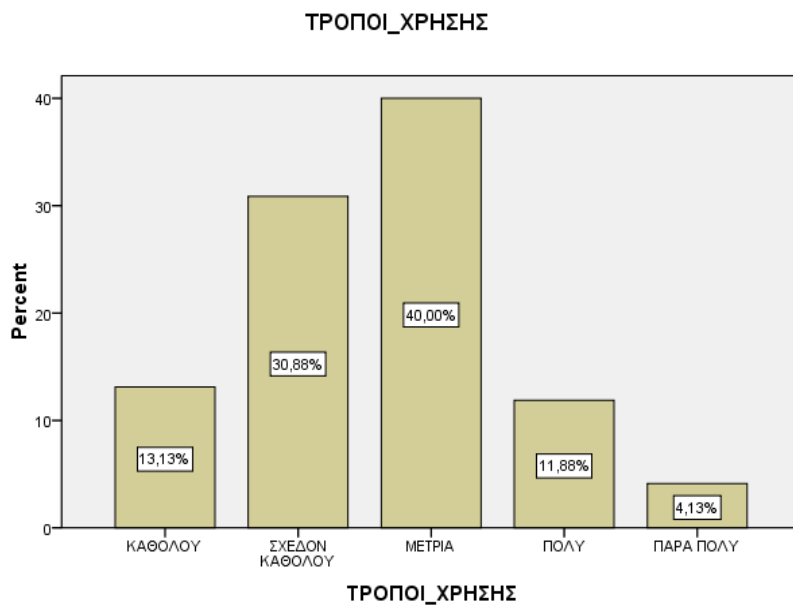
Γράφημα 23.

Η εμφάνιση της συσκευασίας φαίνεται να μην έχει και τόσο μεγάλο ρόλο στην αγορά τροφίμου αφού πέραν των μισών καταναλωτών 66,88% δήλωσαν πως μέτρια έως σχεδόν καθόλου επηρεάζονται από αυτόν τον παράγοντα.

### Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση τρόποι χρήσης του τροφίμου

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΗΣ  | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|----------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΚΑΘΟΛΟΥ        | 105       | 13,1      | 13,1             | 13,1                 |
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ | 247       | 30,9      | 30,9             | 44,0                 |
| ΜΕΤΡΙΑ         | 320       | 40,0      | 40,0             | 84,0                 |
| ΠΟΛΥ           | 95        | 11,9      | 11,9             | 95,9                 |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ      | 33        | 4,1       | 4,1              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ         | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



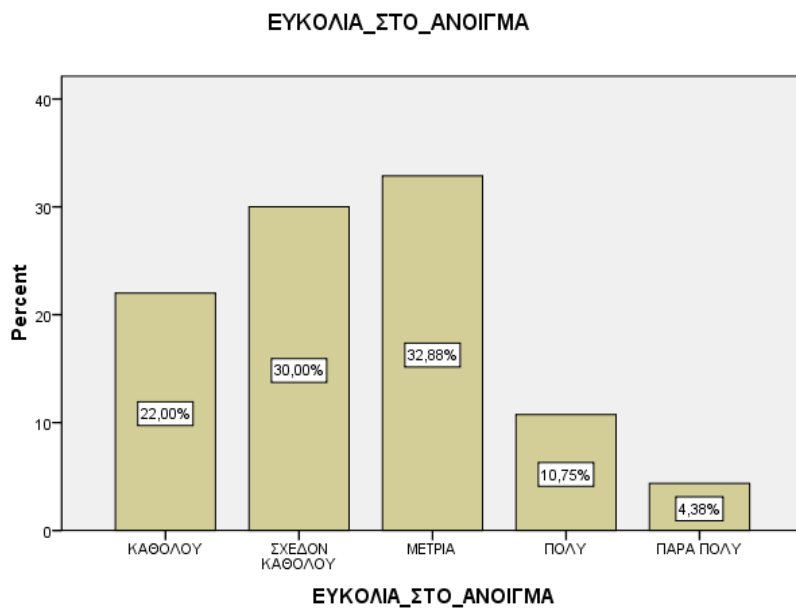
Γράφημα 24. Τρόποι χρήσης.

Για τους τρόπους χρήσης το 40% των καταναλωτών δηλαδή τα 2/5 δήλωσε ότι το λαμβάνουν μέτρια όσο αφορά την αγορά, ενώ ακόμη ένα μεγάλο ποσοστό της τάξεως του 30,88% δήλωσε ότι σχεδόν καθόλου δεν επηρεάζεται από τον συγκεκριμένο παράγοντα.

### 3.2.18. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση ευκολία ανοίγματος της συσκευασίας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΕΥΚΟΛΙΑ ΣΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΚΑΘΟΛΟΥ             | 176       | 22,0      | 22,0             | 22,0                 |
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ      | 240       | 30,0      | 30,0             | 52,0                 |
| ΜΕΤΡΙΑ              | 263       | 32,9      | 32,9             | 84,9                 |
| ΠΟΛΥ                | 86        | 10,8      | 10,8             | 95,6                 |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ           | 35        | 4,4       | 4,4              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ              | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



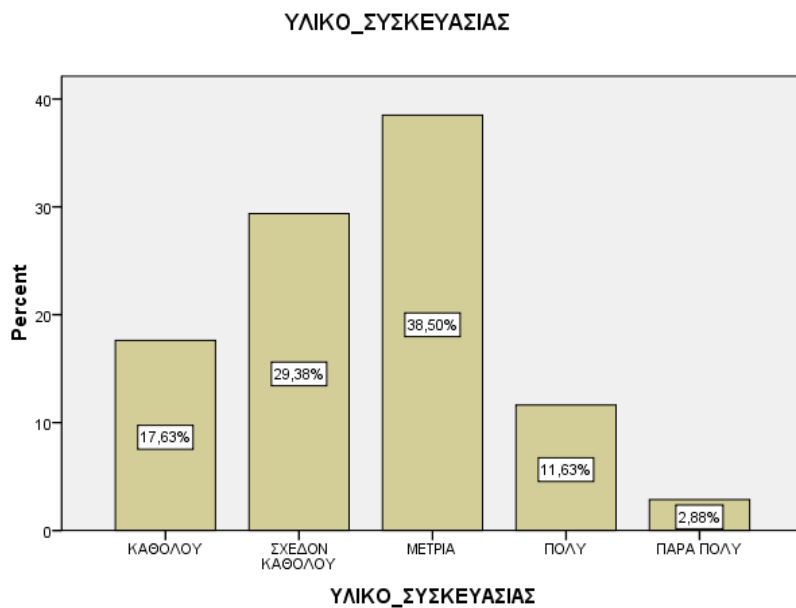
Γράφημα 25. Ευκολία ανοίγματος.

Στο πιο πάνω γράφημα είναι εμφανές πως οι καταναλωτές δεν επηρεάζονται από το συγκεκριμένο κριτήριο αφού το 52% δεν το έχει κατά νου καθόλου έως σχεδόν καθόλου ενώ από το υπόλοιπο 48% το 32,88% το λαμβάνει μέτρια.

### 3.2.19. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση πόσο επηρεάζεστε στην αγορά του τροφίμου από το υλικό συσκευασίας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΥΛΙΚΟ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΚΑΘΟΛΟΥ           | 141       | 17,6      | 17,6             | 17,6                 |
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ    | 235       | 29,4      | 29,4             | 47,0                 |
| ΜΕΤΡΙΑ            | 308       | 38,5      | 38,5             | 85,5                 |
| ΠΟΛΥ              | 93        | 11,6      | 11,6             | 97,1                 |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ         | 23        | 2,9       | 2,9              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ            | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



Γράφημα 26. Υλικό συσκευασίας.

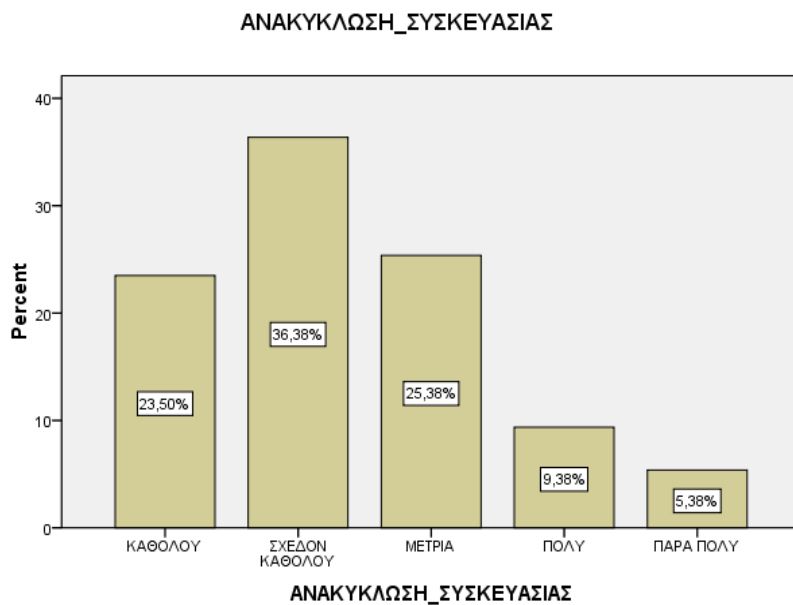
Όσο αφορά το υλικό συσκευασίας μόνο 116 άτομα δηλαδή 14,5% το θέτουν ως σημαντικό λόγο αγοράς ενός τροφίμου, ενώ το υπόλοιπο 85,5% δεν επηρεάζεται από καθόλου έως μέτρια από τι είναι φτιαγμένη η συσκευασία.

### 3.2.20. Ποσοστά και συχνότητες στη ερώτηση επιλογή προϊόντος από την δυνατότητα ανακύκλωσης.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|------------------------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΚΑΘΟΛΟΥ                            | 188       | 23,5      | 23,5             | 23,5                 |
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ                     | 291       | 36,4      | 36,4             | 59,9                 |
| ΜΕΤΡΙΑ                             | 203       | 25,4      | 25,4             | 85,3                 |
| ΠΟΛΥ                               | 75        | 9,4       | 9,4              | 94,6                 |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ                          | 43        | 5,4       | 5,4              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ                             | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |





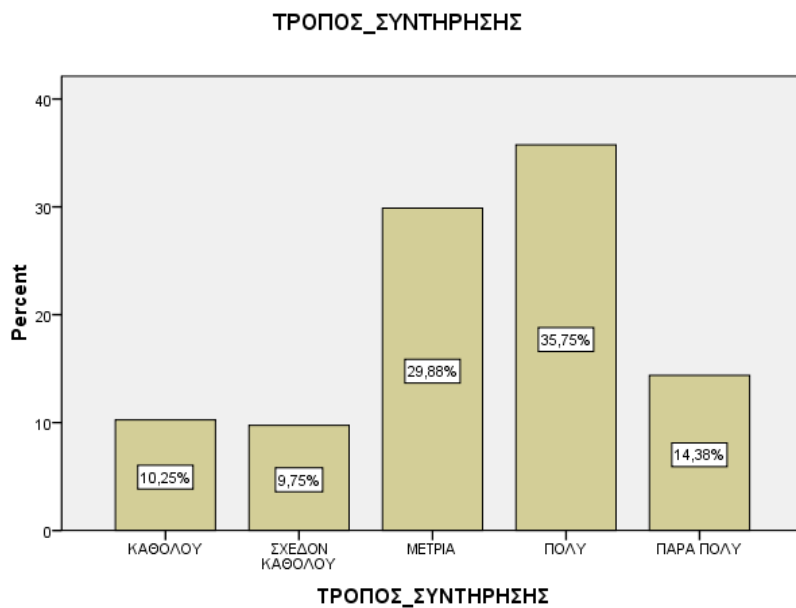
Γράφημα 27. Δυνατότητα ανακύκλωσης συσκευασίας.

Στο γράφημα που αφορά την ανακύκλωση της συσκευασίας βλέπουμε ένα αρνητικό στατιστικό το οποίο δείχνει πως το 59,88% δεν λαμβάνουν υπόψιν το συγκεκριμένο παράγοντα, ενώ μόλις το 5,38% επηρεάζεται σημαντικά στην αγορά ενός τροφίμου από το αν η συσκευασία ανακυκλώνεται.

### 3.2.21. ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση τρόπος συντήρησης του τροφίμου.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΤΡΟΠΟΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΚΑΘΟΛΟΥ           | 82        | 10,3      | 10,3             | 10,3                 |
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ    | 78        | 9,8       | 9,8              | 20,0                 |
| ΜΕΤΡΙΑ            | 239       | 29,9      | 29,9             | 49,9                 |
| ΠΟΛΥ              | 286       | 35,8      | 35,8             | 85,6                 |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ         | 115       | 14,4      | 14,4             | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ            | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



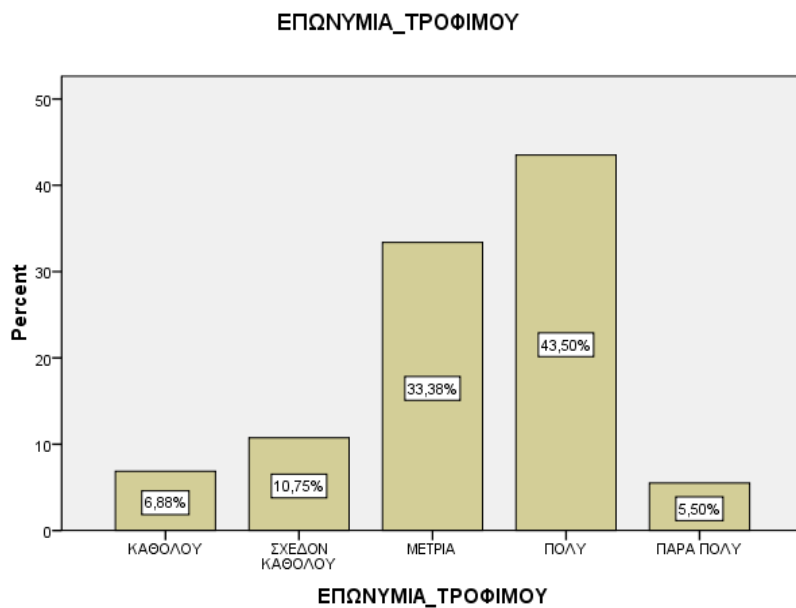
Γράφημα 28 Τρόπος συντήρησης..

Ο τρόπος συντήρησης είναι αυτός που έχει σημαντική επίδραση στους καταναλωτές σύμφωνα με το πιο πάνω γράφημα αφού το 50,13% δήλωσε ότι επηρεάζεται πάρα πολύ έως πολύ από τον τρόπο συντήρησης του τροφίμου.

### 3.2.22. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση επωνυμία μονάδας παραγωγής.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΜΟΝΑΔΑΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|----------------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΚΑΘΟΛΟΥ                    | 55        | 6,9       | 6,9              | 6,9                  |
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ             | 86        | 10,8      | 10,8             | 17,6                 |
| ΜΕΤΡΙΑ                     | 267       | 33,4      | 33,4             | 51,0                 |
| ΠΟΛΥ                       | 348       | 43,5      | 43,5             | 94,5                 |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ                  | 44        | 5,5       | 5,5              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ                     | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



Γράφημα 29. Επωνυμία τροφίμου.

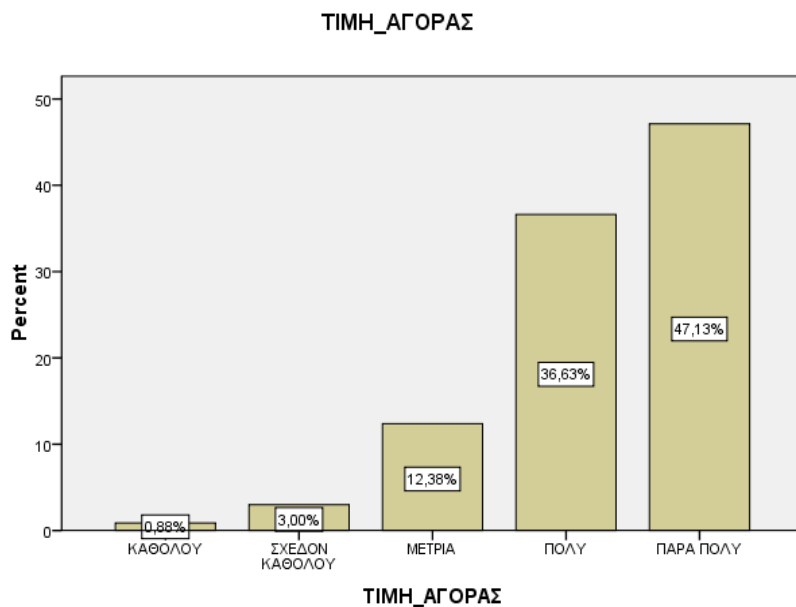
Σημαντικό είναι το ποσοστό που προκύπτει στο γράφημα 29. αφού το 43,5% επηρεάζεται αισθητά από την επωνυμία του τροφίμου ενώ μόλις το 6,88% δεν το λαμβάνει καθόλου υπόψιν.

### 3.2.23. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση τιμή αγοράς.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΤΙΜΗ ΑΓΟΡΑΣ    | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|----------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΚΑΘΟΛΟΥ        | 7         | ,9        | ,9               | ,9                   |
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ | 24        | 3,0       | 3,0              | 3,9                  |
| ΜΕΤΡΙΑ         | 99        | 12,4      | 12,4             | 16,3                 |
| ΠΟΛΥ           | 293       | 36,6      | 36,6             | 52,9                 |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ      | 377       | 47,1      | 47,1             | 100,0                |

|        |     |       |       |  |
|--------|-----|-------|-------|--|
| ΣΥΝΟΛΟ | 800 | 100,0 | 100,0 |  |
|--------|-----|-------|-------|--|



Γράφημα 30. Τιμή αγοράς.

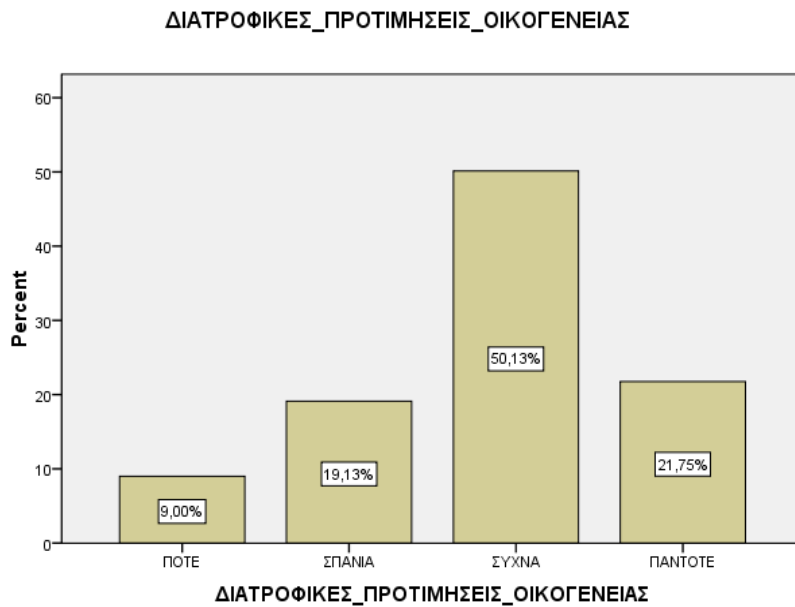
Η τιμή αγοράς είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας που εξετάζουν οι καταναλωτές για την αγορά ενός τροφίμου αφού το 47,13% δήλωσε πάρα πολύ ενώ το 36,63% το εξετάζει πολύ πριν την αγορά.

### 3.2.24. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση διατροφικές προτιμήσεις οικογένειας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-------------------------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΠΟΤΕ                                | 72        | 9,0       | 9,0              | 9,0                  |
| ΣΠΑΝΙΑ                              | 153       | 19,1      | 19,1             | 28,1                 |
| ΣΥΧΝΑ                               | 401       | 50,1      | 50,1             | 78,3                 |
| ΠΑΝΤΟΤΕ                             | 174       | 21,8      | 21,8             | 100,0                |

|        |     |       |       |  |
|--------|-----|-------|-------|--|
| ΣΥΝΟΛΟ | 800 | 100,0 | 100,0 |  |
|--------|-----|-------|-------|--|



Γράφημα 31. Διατροφικές προτιμήσεις οικογένειας.

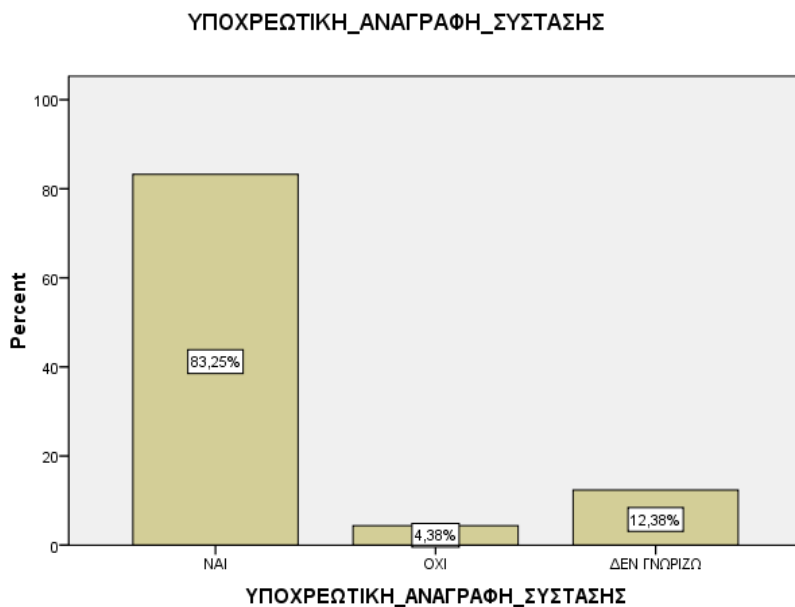
Σύμφωνα με το γράφημα η οικογένεια έχει σημαντικό ρόλο στην επιλογή του τροφίμου αφού οι μισοί καταναλωτές επηρεάζονται συχνά από αυτό ενώ ένα 21,75% το λαμβάνει πάντοτε υπόψιν.

### 3.2.25. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση αν θεωρείτε πως είναι υποχρεωτική η αναγραφή της ετικέτας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΑΝΑΓΡΑΦΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-------------------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΝΑΙ                           | 666       | 83,3      | 83,3             | 83,3                 |
| ΟΧΙ                           | 35        | 4,4       | 4,4              | 87,6                 |
| ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ                   | 99        | 12,4      | 12,4             | 100,0                |

|        |     |       |       |  |
|--------|-----|-------|-------|--|
| ΣΥΝΟΛΟ | 800 | 100,0 | 100,0 |  |
|--------|-----|-------|-------|--|



Γράφημα 32. Υποχρεωτική αναγραφή της σύστασης.

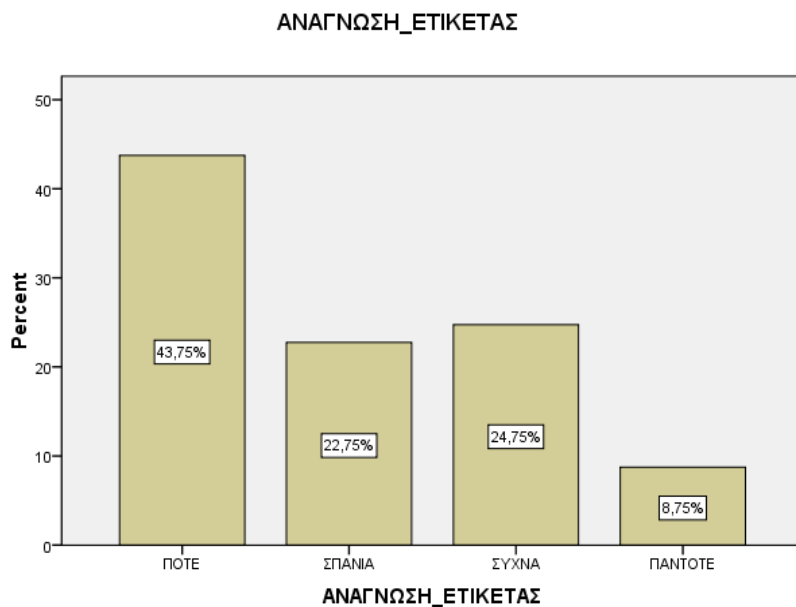
Όσο αφορά την υποχρεωτική καταγραφή σύστασης οι περισσότεροι καταναλωτές το 83,25% γνωρίζει πως είναι υποχρεωτική σε σχέση με το ποσοστό 4,38% που έχει αντίθετη άποψη.

### 3.2.26. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση πόσο συχνά διαβάζετε τις διατροφικές ετικέτες.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΠΟΤΕ              | 350       | 43,8      | 43,8             | 43,8                 |
| ΣΠΑΝΙΑ            | 182       | 22,8      | 22,8             | 66,5                 |
| ΣΥΧΝΑ             | 198       | 24,8      | 24,8             | 91,3                 |
| ΠΑΝΤΟΤΕ           | 70        | 8,8       | 8,8              | 100,0                |

|        |     |       |       |  |
|--------|-----|-------|-------|--|
| ΣΥΝΟΛΟ | 800 | 100,0 | 100,0 |  |
|--------|-----|-------|-------|--|



Γράφημα 33. Ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας.

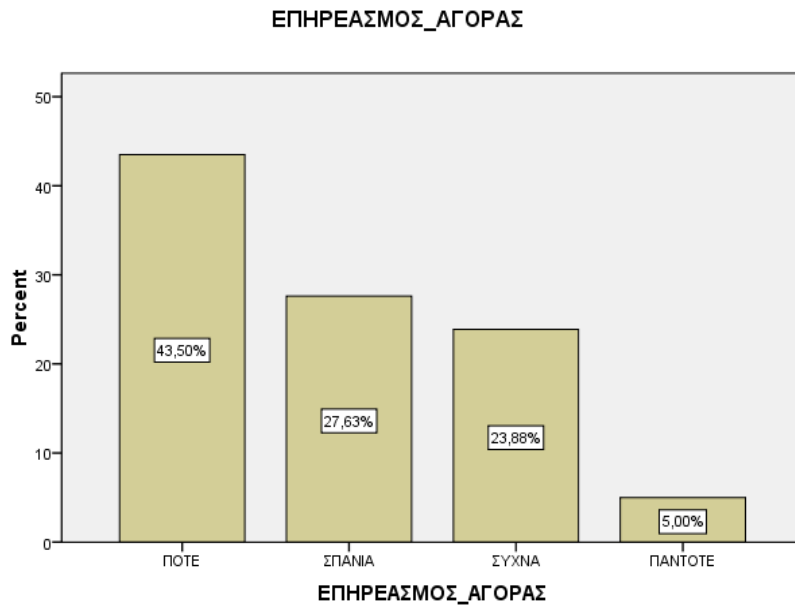
Στο γράφημα 33.το στατιστικό που προκύπτει είναι πως 2 στους 5 καταναλωτες δεν διαβάζουν την ετικέτα το οποίο αντιστοιχεί στο 43,75% ενώ μόλις το 8,75% αφιερώνει πάντοτε χρόνο να την διαβάσει.

### 3.2.27. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση κατά πόσο επηρεάζεστε από τις πληροφορίες της ετικέτας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΣ ΑΓΟΡΑΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΠΟΤΕ              | 348       | 43,5      | 43,5             | 43,5                 |
| ΣΠΑΝΙΑ            | 221       | 27,6      | 27,6             | 71,1                 |
| ΣΥΧΝΑ             | 191       | 23,9      | 23,9             | 95,0                 |
| ΠΑΝΤΟΤΕ           | 40        | 5,0       | 5,0              | 100,0                |

|        |     |       |       |  |
|--------|-----|-------|-------|--|
|        |     |       |       |  |
| ΣΥΝΟΛΟ | 800 | 100,0 | 100,0 |  |



Γράφημα 34. Επηρεασμός από την πληροφορίες της ετικέτας στην αγορά.

Και εδώ βλέπουμε ένα υψηλό ποσοστό 43,5% να μην επηρεάζεται ποτέ από τις διατροφικές πληροφορίες αλλά και το 27,63% να το υπολογίζει σπάνια.

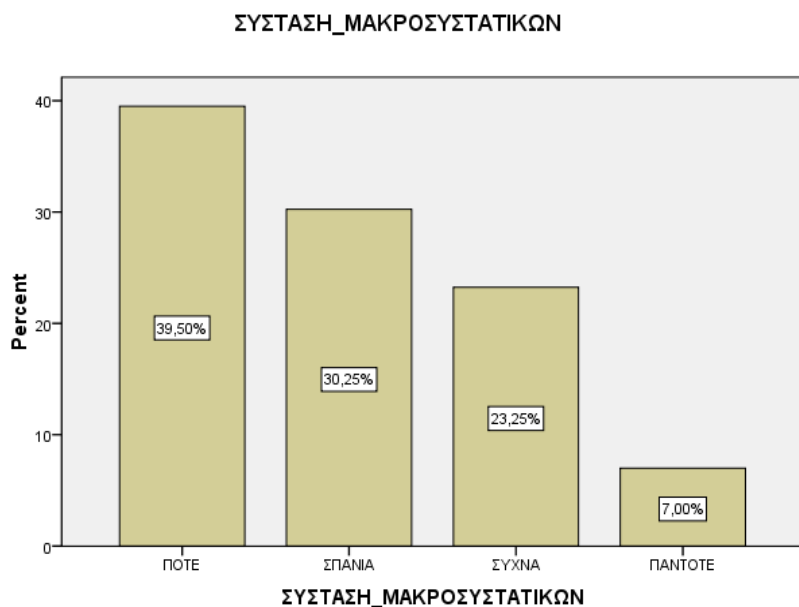
### 3.2.28. Ποσοστά και συχνότητες από την σύσταση των μακροσυστατικών.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΣΥΣΤΑΣΗ         | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-----------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ |           |           |                  |                      |
| ΠΟΤΕ            | 316       | 39,5      | 39,5             | 39,5                 |
| ΣΠΑΝΙΑ          | 242       | 30,3      | 30,3             | 69,8                 |
| ΣΥΧΝΑ           | 186       | 23,3      | 23,3             | 93,0                 |



|         |     |       |       |       |
|---------|-----|-------|-------|-------|
| ΠΑΝΤΟΤΕ | 56  | 7,0   | 7,0   | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ  | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



Γράφημα 35.

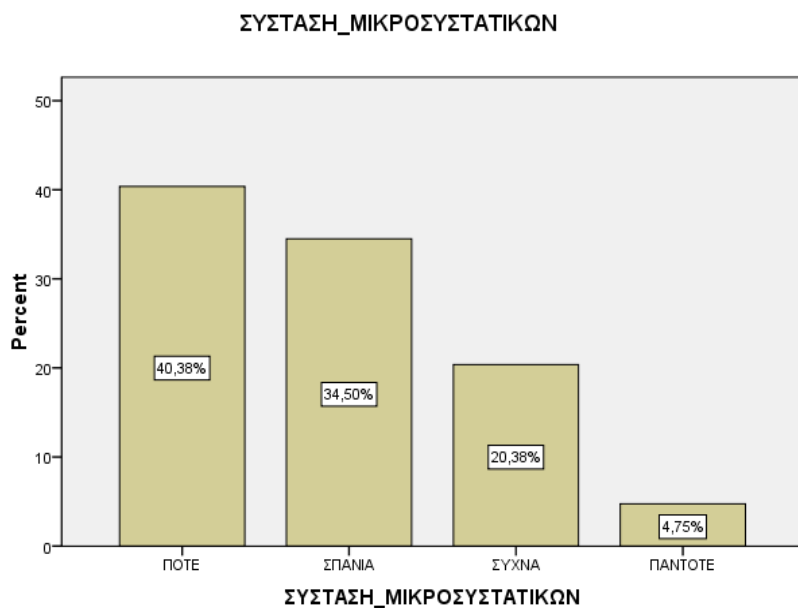
Η σύσταση των μακροσυστατικών δεν φαίνεται να επηρεάζει τους καταναλωτές αφού ένα μεγάλο ποσοστό 69,75% δήλωσε πως το λαμβάνει υπόψιν σπάνια έως ποτέ, ενώ αυτοί που το ελέγχουν πάντοτε είναι μόλις το 7%.

### 3.2.29. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση σύσταση μικροσυστατικών.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΣΥΣΤΑΣΗ<br>ΜΙΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ<br>% | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ<br>ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|----------------------------|-----------|-----------|---------------------|-------------------------|
| ΠΟΤΕ                       | 323       | 40,4      | 40,4                | 40,4                    |
| ΣΠΑΝΙΑ                     | 276       | 34,5      | 34,5                | 74,9                    |

|         |     |       |       |       |
|---------|-----|-------|-------|-------|
| ΣΥΧΝΑ   | 163 | 20,4  | 20,4  | 95,3  |
| ΠΑΝΤΟΤΕ | 38  | 4,8   | 4,8   | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ  | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



Γράφημα 36. Σύσταση μικροσυστατικών.

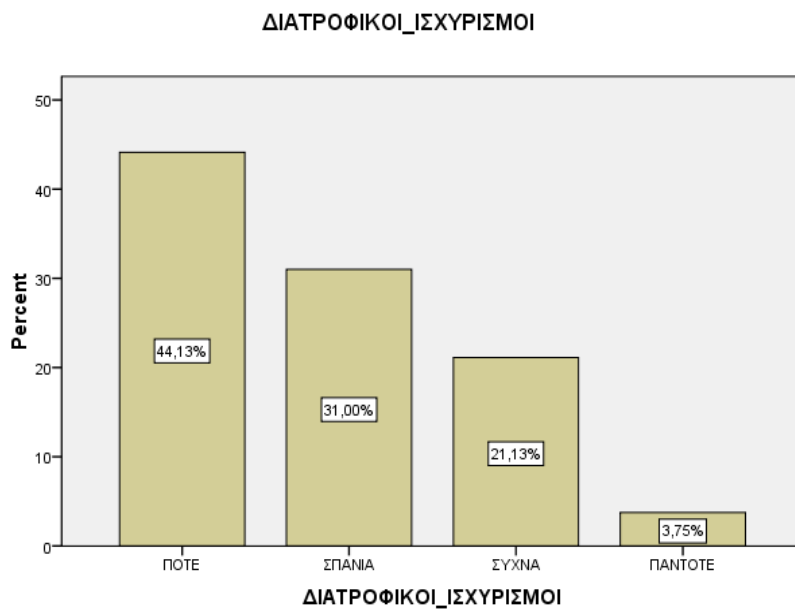
Το γράφημα 36.κινείται στα ίδια επίπεδα με το γράφημα 35.με τις επιλογές ποτέ και σπάνια να συγκεντρώνουν τα μεγαλύτερα ποσοστά σε αντίθεση με τις επιλογές συχνά και πάντοτε.

### 3.2.30. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση διατροφικοί ισχυρισμοί.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΙ<br>ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ<br>% | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ<br>ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---------------------------|-----------|-----------|---------------------|-------------------------|
| ΠΟΤΕ                      | 353       | 44,1      | 44,1                | 44,1                    |

|         |     |       |       |       |
|---------|-----|-------|-------|-------|
|         |     |       |       |       |
| ΣΠΑΝΙΑ  | 248 | 31,0  | 31,0  | 75,1  |
| ΣΥΧΝΑ   | 169 | 21,1  | 21,1  | 96,3  |
| ΠΑΝΤΟΤΕ | 30  | 3,8   | 3,8   | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ  | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



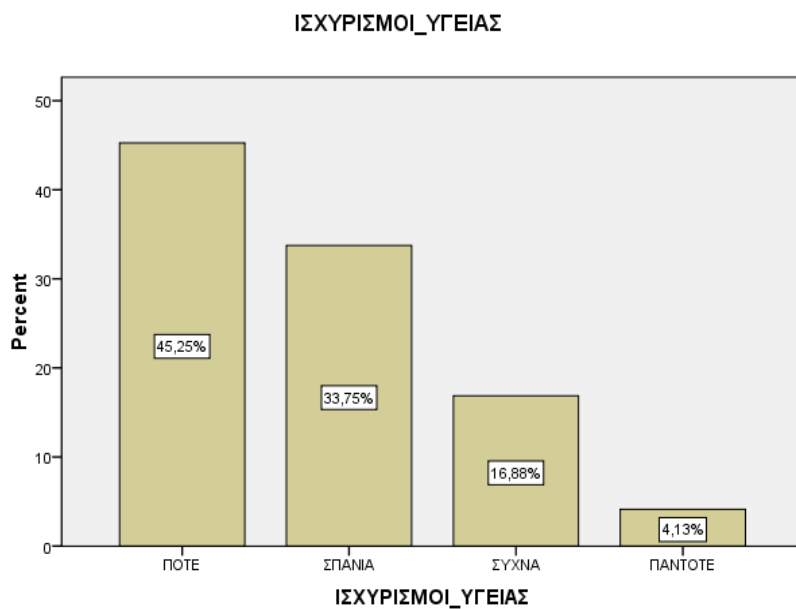
Γράφημα 37. Διατροφικοί ισχυρισμοί.

Το γράφημα που αφορά τους ισχυρισμούς μας δείχνει εμφανές πως οι καταναλωτές δεν λαμβάνουν υπόψιν το συγκεκριμένο παράγοντα αφού το 44,13% δήλωσε ποτέ ενώ ένα άλλο ποσοστό 31% σπάνια με μόλις το 3,75% να δηλώνει πάντοτε.

### 3.2.31. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση ισχυρισμοί υγείας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ ΥΓΕΙΑΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΠΟΤΕ              | 362       | 45,3      | 45,3             | 45,3                 |
| ΣΠΑΝΙΑ            | 270       | 33,8      | 33,8             | 79,0                 |
| ΣΥΧΝΑ             | 135       | 16,9      | 16,9             | 95,9                 |
| ΠΑΝΤΟΤΕ           | 33        | 4,1       | 4,1              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ            | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



Γράφημα 38. Ισχυρισμοί υγείας.

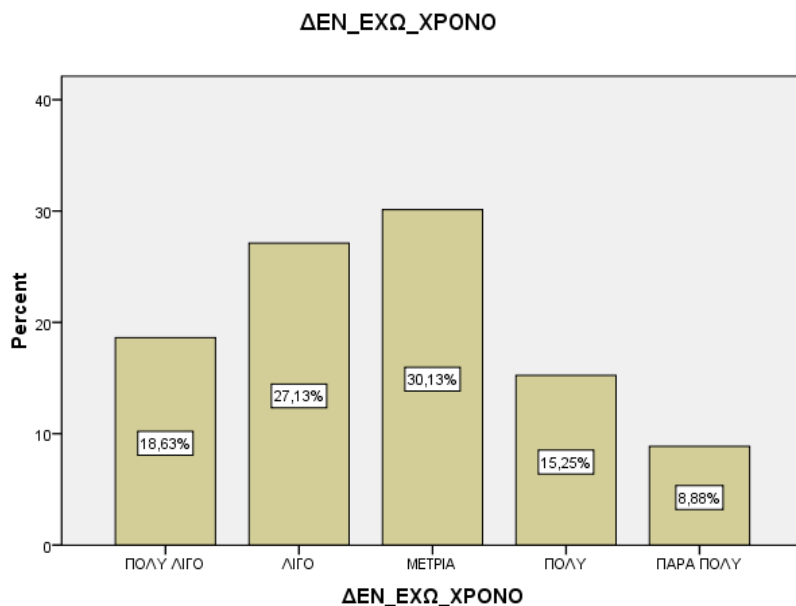
Όσο αφορά τους ισχυρισμούς υγείας είναι πανμιότυπο με το γράφημα 37.αφού τα μεγαλύτερα ποσοστά τα έχουν αποσπάσει οι επιλογές ποτέ με 45,25% και το σπάνια με 33,75%.

### 3.2.32. ποσοστά και συχνότητες στη ερώτηση δεν έχω χρόνο.

Πίνακας 39.

| ΔΕΝ ΕΧΩ ΧΡΟΝΟ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ     | 149       | 18,6      | 18,6             | 18,6                 |

|           |     |       |       |       |
|-----------|-----|-------|-------|-------|
| ΛΙΓΟ      | 217 | 27,1  | 27,1  | 45,8  |
| ΜΕΤΡΙΑ    | 241 | 30,1  | 30,1  | 75,9  |
| ΠΟΛΥ      | 122 | 15,3  | 15,3  | 91,1  |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ | 71  | 8,9   | 8,9   | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ    | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



Γράφημα 39. Δεν έχω χρόνο.

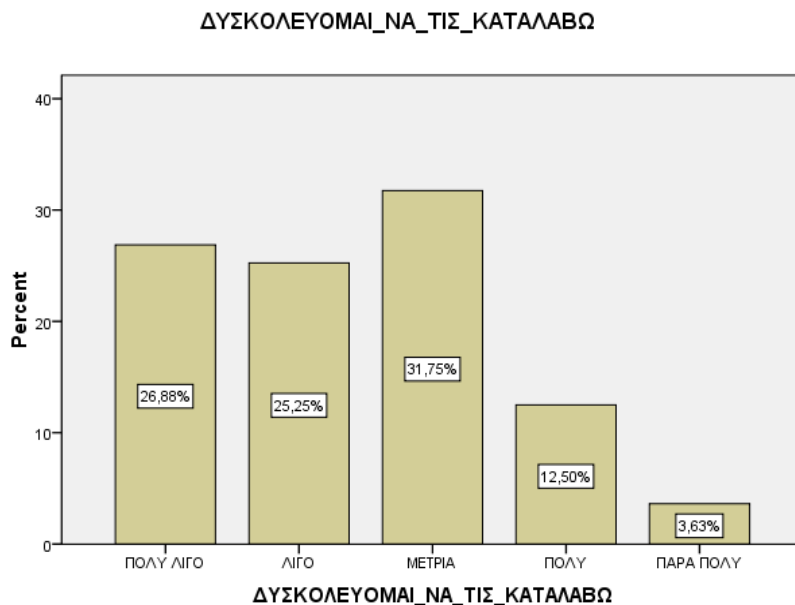
Ο περιορισμένος χρόνος φαίνεται να μην επηρεάζει αρκετά τους καταναλωτές με τους ίδιους να δηλώνουν με ποσοστό 30,13% μέτρια ενώ ακολουθεί η επιλογή λίγο με 27,13% σε αντίθεση με αυτούς που δήλωσαν πάρα πολύ να είναι μόνο 71 άτομα δηλαδή 8.9%.

### 3.2.33. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση δυσκολεύομαι να τις καταλάβω.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΙ<br>ΝΑ ΤΙΣ ΚΑΤΑΛΑΒΩ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ<br>% | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ<br>ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---------------------------------|-----------|-----------|---------------------|-------------------------|
| ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ                       | 215       | 26,9      | 26,9                | 26,9                    |

|           |     |       |       |       |
|-----------|-----|-------|-------|-------|
|           |     |       |       |       |
| ΛΙΓΟ      | 202 | 25,3  | 25,3  | 52,1  |
| ΜΕΤΡΙΑ    | 254 | 31,8  | 31,8  | 83,9  |
| ΠΟΛΥ      | 100 | 12,5  | 12,5  | 96,4  |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ | 29  | 3,6   | 3,6   | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ    | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



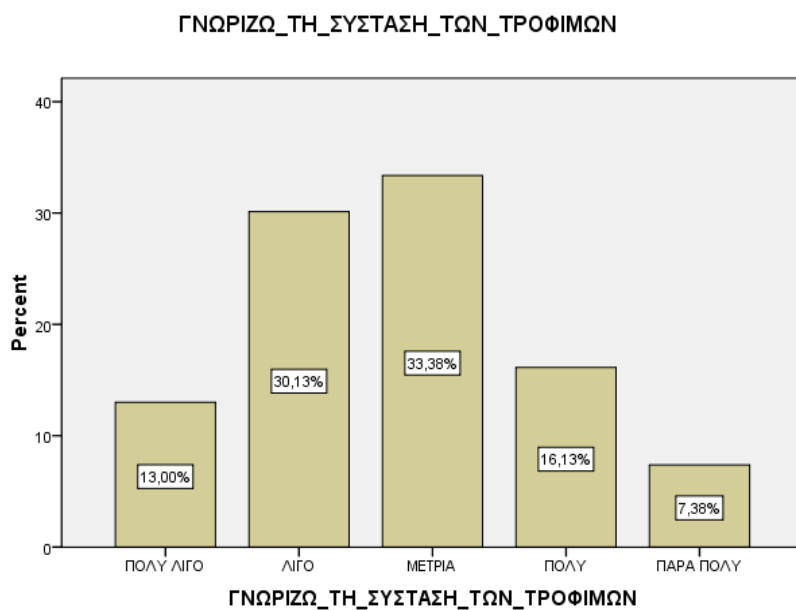
Γράφημα 40. Δυσκολεύομαι να τις καταλάβω.

Στο πιο πάνω γράφημα το μεγαλύτερο ποσοστό το συγκεντρώνει η επιλογή μέτρια 31,75% και ακολουθεί η επιλογή πολύ λίγο δείχνοντας πως είναι κατανοητές οι ετικέτες στους πελάτες. Επίσης ελάχιστοι είναι αυτοί που δυσκολεύονται πάρα πολύ μόλις 3,63%.

### 3.2.34. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση γνωρίζω τη σύσταση των τροφίμων.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---------------------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ                       | 104       | 13,0      | 13,0             | 13,0                 |
| ΛΙΓΟ                            | 241       | 30,1      | 30,1             | 43,1                 |
| ΜΕΤΡΙΑ                          | 267       | 33,4      | 33,4             | 76,5                 |
| ΠΟΛΥ                            | 129       | 16,1      | 16,1             | 92,6                 |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ                       | 59        | 7,4       | 7,4              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ                          | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



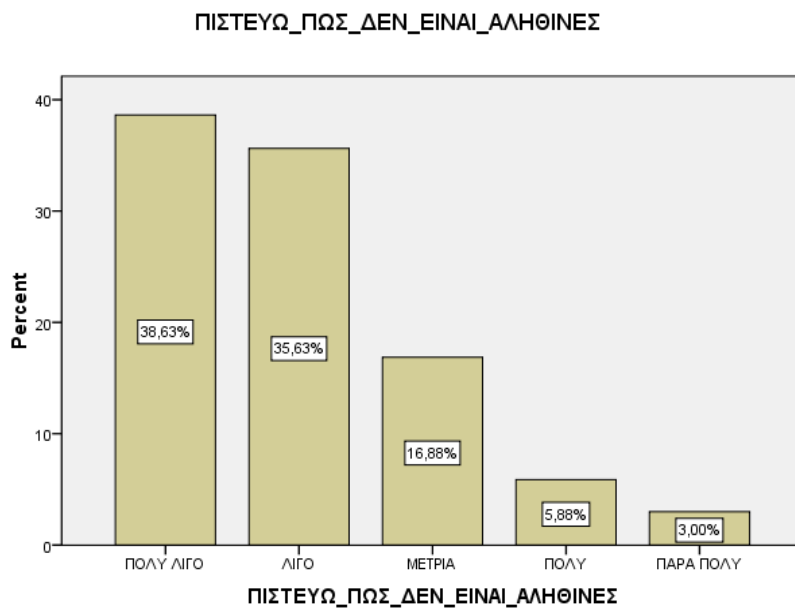
Γράφημα 41. Γνωρίζω τη σύσταση των τροφίμων.

Ένα μεγάλο ποσοστό των καταναλωτών το 30,13% γνωρίζουν λίγο για την σύσταση του τροφίμου που αγοράζουν ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό 33,38% έχει δηλώσει μέτρια. Η επιλογή πάρα πολύ έχει σημειώσει το χαμηλότερο ποσοστό με 7,38%.

### 3.2.35. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση πιστεύω πως δεν είναι αληθείς.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΠΙΣΤΕΥΩ ΠΩΣ ΔΕΝ<br>ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΙΝΕΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ<br>% | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ<br>ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-----------------------------------|-----------|-----------|---------------------|-------------------------|
| ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ                         | 309       | 38,6      | 38,6                | 38,6                    |
| ΛΙΓΟ                              | 285       | 35,6      | 35,6                | 74,3                    |
| ΜΕΤΡΙΑ                            | 135       | 16,9      | 16,9                | 91,1                    |
| ΠΟΛΥ                              | 47        | 5,9       | 5,9                 | 97,0                    |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ                         | 24        | 3,0       | 3,0                 | 100,0                   |
| ΣΥΝΟΛΟ                            | 800       | 100,0     | 100,0               |                         |



Γράφημα 42. Πιστεύω πως δεν είναι αληθείς.

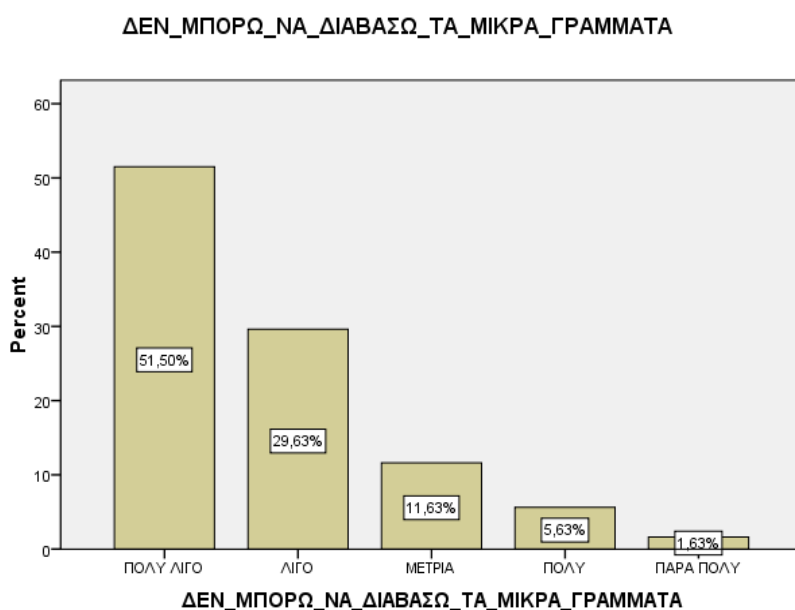


Από το συγκεκριμένο γράφημα προκύπτει κάτι πολύ θετικό αφού ελάχιστοι πιστεύουν πως είναι αναληθείς οι πληροφορίες το 3% ενώ οι περισσότεροι το 74,26% έχουν δηλώσει λίγο έως πολύ λίγο.

### 3.2.36. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση δεν μπορώ να διαβάσω τα μικρά γράμματα.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ.

| ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΩ<br>ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ<br>ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ<br>ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---|-----------|-----------|---------------------|-------------------------|
| ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ                                 | 412       | 51,5      | 51,5                | 51,5                    |
| ΛΙΓΟ                                      | 237       | 29,6      | 29,6                | 81,1                    |
| ΜΕΤΡΙΑ                                    | 93        | 11,6      | 11,6                | 92,8                    |
| ΠΟΛΥ                                      | 45        | 5,6       | 5,6                 | 98,4                    |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ                                 | 13        | 1,6       | 1,6                 | 100,0                   |
| ΣΥΝΟΛΟ                                    | 800       | 100,0     | 100,0               |                         |



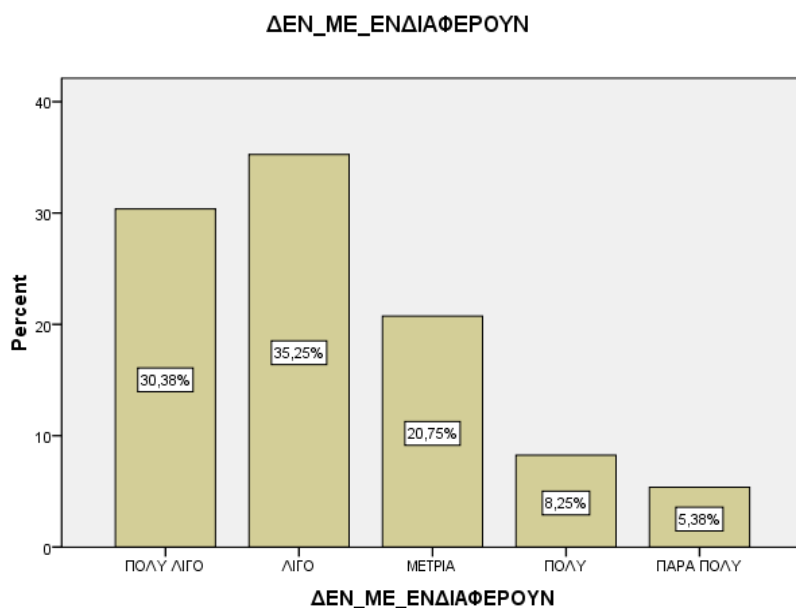
Γράφημα 43 Δεν μπορώ να διαβάσω τα μικρά γράμματα..

Οι καταναλωτές δεν φαίνονται να επηρεάζονται από τον συγκεκριμένο παράγοντα αφού πέραν των μισών 51,50% δήλωσαν πολύ λίγο σε αντίθεση με ένα μικρο ποσοστό 1,63% να έχει εντελώς αντίθετη άποψη.

### 3.2.37. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση δεν με ενδιαφέρουν οι διατροφικές ετικέτες.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ.

| ΔΕΝ ΜΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ          | 243       | 30,4      | 30,4             | 30,4                 |
| ΛΙΓΟ               | 282       | 35,3      | 35,3             | 65,6                 |
| ΜΕΤΡΙΑ             | 166       | 20,8      | 20,8             | 86,4                 |
| ΠΟΛΥ               | 66        | 8,3       | 8,3              | 94,6                 |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ          | 43        | 5,4       | 5,4              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ             | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



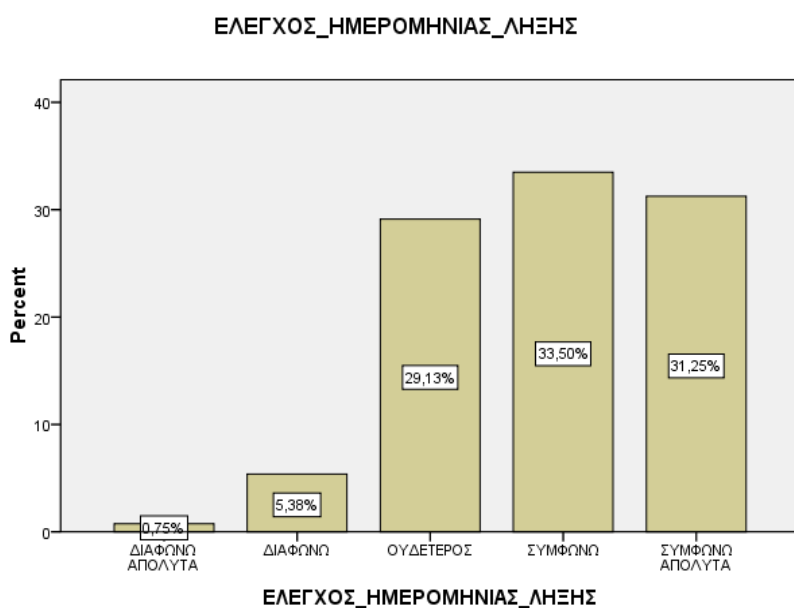
Γράφημα 44. Δεν με ενδιαφέρουν οι διατροφικές ετικέτες.

Η επίλογη πάρα πολύ λαμβάνει το μικρότερο ποσοστό με 5,38%σε αντίθεση με τις επιλογές λίγο και πολύ λίγο να έχουν τα μεγαλύτερα ποσοστά 35,25% και 30,38% αντίστοιχα δείχνοντας το ενδιαφέρον των καταναλωτών.

### 3.2.38. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση ελέγγω πάντα την ημερομηνία λήξης των τροφίμων.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΕΛΕΓΧΩ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΛΗΞΗΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ                                | 6         | ,8        | ,8               | ,8                   |
| ΔΙΑΦΩΝΩ  | 43        | 5,4       | 5,4              | 6,1                  |
| ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ                                      | 233       | 29,1      | 29,1             | 35,3                 |
| ΣΥΜΦΩΝΩ  | 268       | 33,5      | 33,5             | 68,8                 |
| ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ                                | 250       | 31,3      | 31,3             | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ   | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



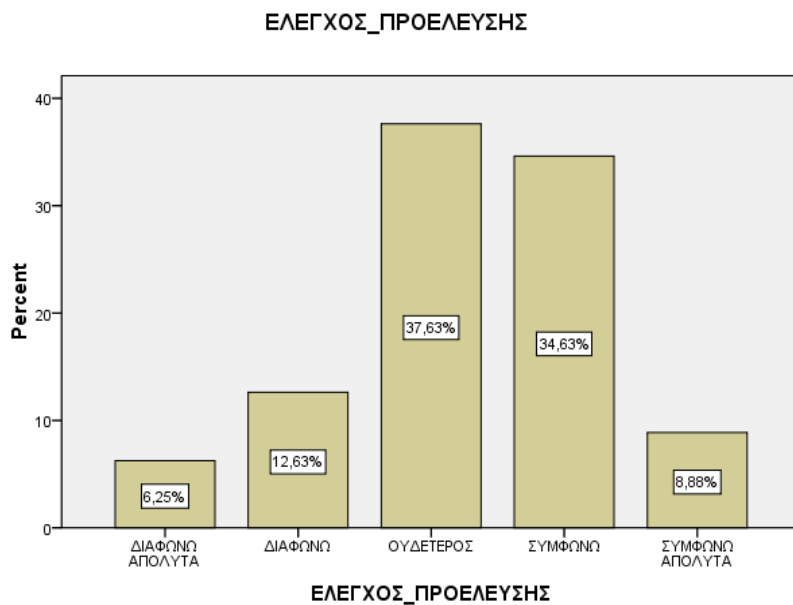
Γράφημα45. Έλεγχος ημερομηνίας λήξης.

Στο γράφημα 45.είναι ξεκάθαρο πως οι καταναλωτές ελέγχουν την ημερομηνία λήξης του τροφίμου δηλώνοντας το 66,75% συμφωνώ και συμφωνώ απόλυτα.

### **3.2.39. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση ελέγγω πάντα την χώρα προέλευσης των τροφίμων.**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΕΛΕΓΧΩ ΠΑΝΤΑ ΤΗ ΧΩΡΑ<br>ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ<br>ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ<br>ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---|-----------|-----------|---------------------|-------------------------|
| ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ                                 | 50        | 6,3       | 6,3                 | 6,3                     |
| ΔΙΑΦΩΝΩ   | 101       | 12,6      | 12,6                | 18,9                    |
| ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ                                       | 301       | 37,6      | 37,6                | 56,5                    |
| ΣΥΜΦΩΝΩ   | 277       | 34,6      | 34,6                | 91,1                    |
| ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ                                 | 71        | 8,9       | 8,9                 | 100,0                   |
| ΣΥΝΟΛΟ  | 800       | 100,0     | 100,0               |                         |



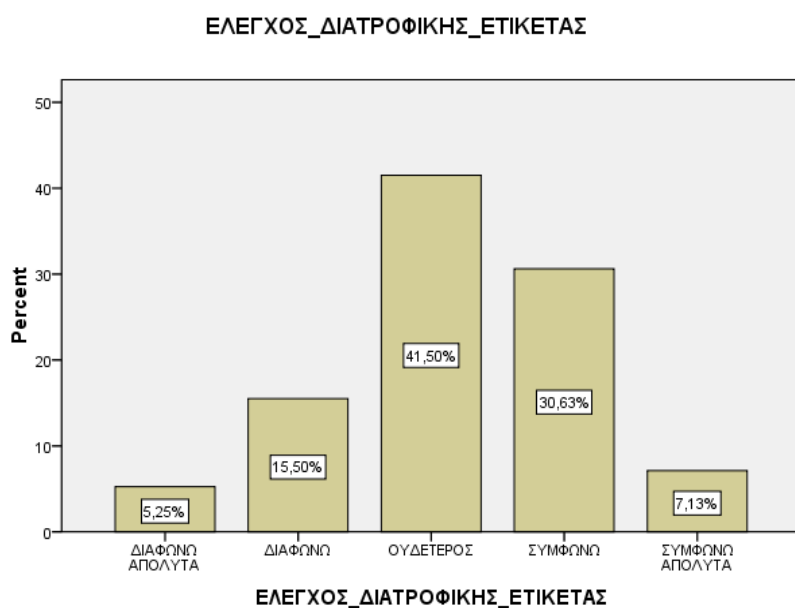
Γράφημα 46. Ελέγγω πάντα την χώρα προέλευσης του τροφίμου.

Η χώρα προέλευσης επηρεάζει τις αγορές των καταναλωτών αφού αν εξαιρέσουμε το 37,63% που δήλωσαν ουδέτερο το δεύτερο μεγαλύτερο ποσοστό 34,63% το έχει η επιλογή συμφωνώ με ελάχιστους 6,25% να διαφωνούν απόλυτα.

### 3.2.40. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση διαβάζω πάντα τις διατροφικές πληροφορίες της ετικέτας.

#### ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΔΙΑΒΑΖΩ ΠΑΝΤΑ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ  | 42        | 5,3       | 5,3              | 5,3                  |
| ΔΙΑΦΩΝΩ  | 124       | 15,5      | 15,5             | 20,8                 |
| ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ  | 332       | 41,5      | 41,5             | 62,3                 |
| ΣΥΜΦΩΝΩ  | 245       | 30,6      | 30,6             | 92,9                 |
| ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ  | 57        | 7,1       | 7,1              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ   | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



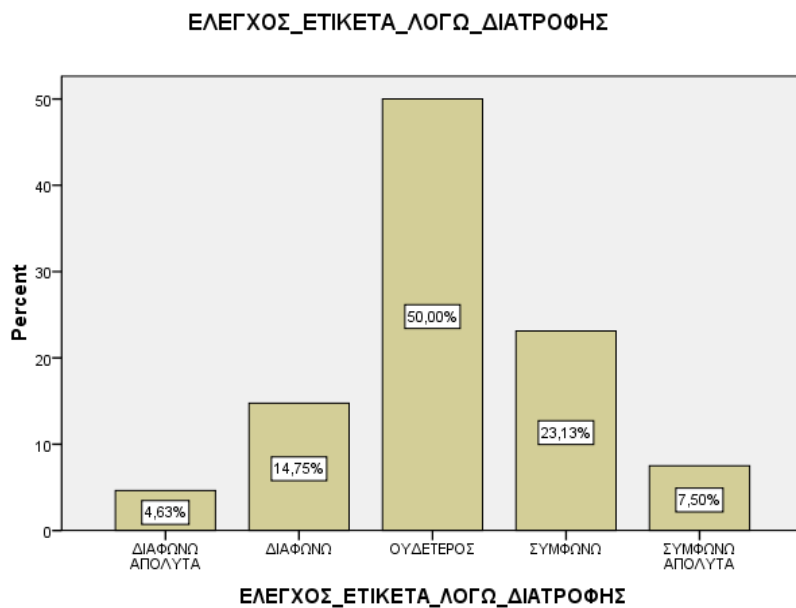
Γράφημα 47. Έλεγχος διατροφικής ετικέτας.

Με ποσοστό 41,50% που αντιστοιχεί σε 332 καταναλωτές η πρώτη επιλογή που είναι ουδέτερη άνω αυτή που ακολουθεί είναι η επιλογή που συμφωνεί με τον έλεγχο της διατροφικής ετικέτας με ποσοστό 30,63%.

### 3.2.41. ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση διαβάσω τις διατροφικές πληροφορίες γιατί ενδιαφέρομαι για σωστή διατροφή.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΔΙΑΒΑΖΩ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑΤΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΑΙ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ   | 37        | 4,6       | 4,6              | 4,6                  |
| ΔΙΑΦΩΝΩ   | 118       | 14,8      | 14,8             | 19,4                 |
| ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ   | 400       | 50,0      | 50,0             | 69,4                 |
| ΣΥΜΦΩΝΩ   | 185       | 23,1      | 23,1             | 92,5                 |
| ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ   | 60        | 7,5       | 7,5              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ  | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



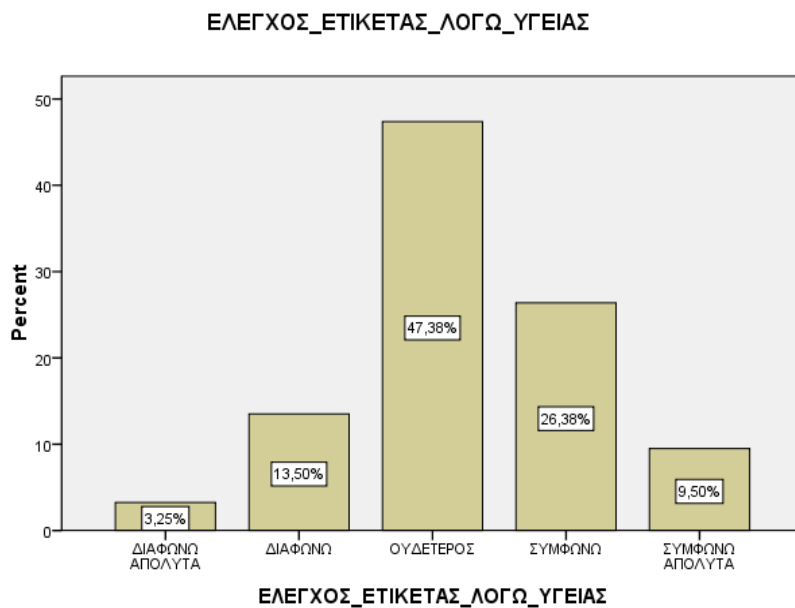
Γράφημα 48. Έλεγχος ετικέτας λόγω διατροφής.

Πανομοιότυπο με το γράφημα 47.είναι και το πιο πάνω με την επιλογή ουδέτερος να σημειώνει το μεγαλύτερο ποσοστό 50% δηλαδή οι μισοί καταναλωτές με δεύτερη επιλογή να είναι το συμφωνώ με 23,13%. Το πιο λίγο ποσοστό συγκεντρώνει το διαφωνώ απόλυτα με 4,63%.

### 3.2.42. Ποσοστά και συχνότητες από την ερώτηση διαβάζω τις διατροφικές πληροφορίες γιατί ενδιαφερόμαι για την υγεία μου.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΔΙΑΒΑΖΩ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑΤΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ  | 26        | 3,3       | 3,3              | 3,3                  |
| ΔΙΑΦΩΝΩ  | 108       | 13,5      | 13,5             | 16,8                 |
| ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ  | 379       | 47,4      | 47,4             | 64,1                 |
| ΣΥΜΦΩΝΩ  | 211       | 26,4      | 26,4             | 90,5                 |
| ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ  | 76        | 9,5       | 9,5              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ   | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



Γράφημα 49. Έλεγχος ετικέτας λόγω υγείας.

Ο λόγος υγείας δεν φαίνεται να επηρεάζει τους καταναλωτές πράγμα που είναι αρκετά παράξενο αφού το μεγαλύτερο ποσοστό 47,38% το συγκεντρώνει η επιλογή ουδέτερος και δεύτερη έρχεται η επιλογή συμφωνώ με 26,38% ενώ στην τελευταία θέση με το πιο χαμηλό ποσοστό είναι το διαφωνώ απόλυτα με 3,25%.

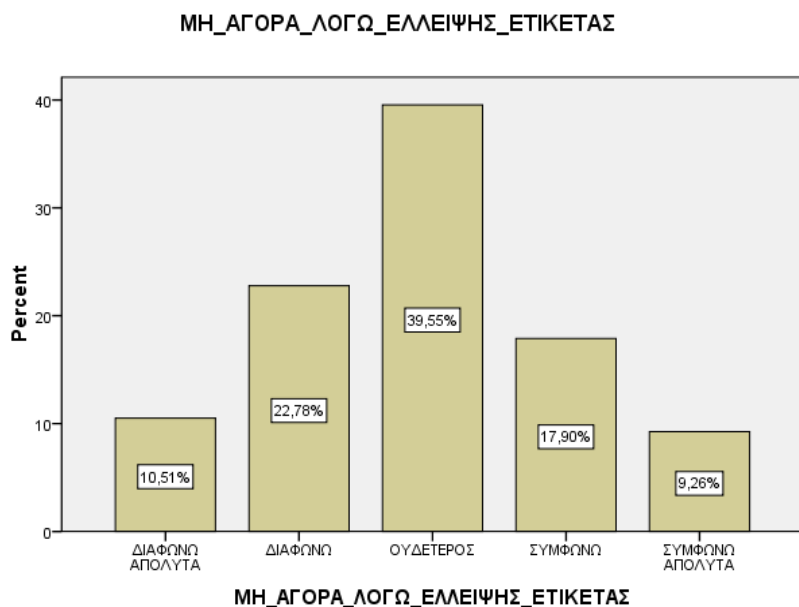
### 3.2.44. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση δεν αγοράζω προϊόντα που δεν έχουν πίνακα με διατροφικές ετικέτες.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΔΕΝ ΑΓΟΡΑΖΩ ΠΟΤΕ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΠΙΝΑΚΑ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ   | 84        | 10,5      | 10,5             | 10,5                 |
| ΔΙΑΦΩΝΩ   | 182       | 22,8      | 22,8             | 33,3                 |
| ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ   | 316       | 39,5      | 39,5             | 72,8                 |
| ΣΥΜΦΩΝΩ   | 143       | 17,9      | 17,9             | 90,7                 |



|                 |     |       |       |       |
|-----------------|-----|-------|-------|-------|
| ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ | 75  | 9,3   | 9,3   | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ          | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



Γράφημα 50.

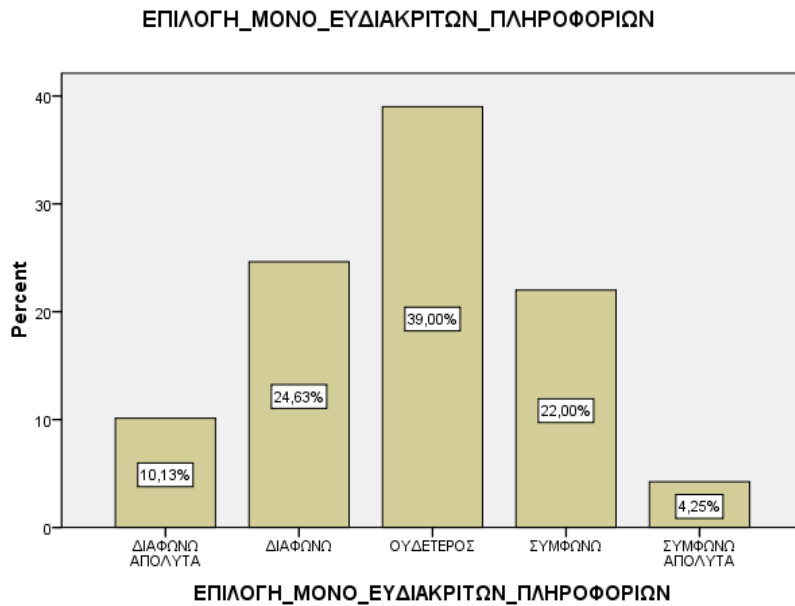
Στο πιο πάνω γράφημα οι καταναλωτές αν εξερέσουμε την επιλογή ουδέτερος που είναι πρώτη με 39,55% δεν φαίνονται αρνητικοί στην αγορά τροφίμου που δεν φέρει ετικέτα αφού η επιλογή διαφωνώ είναι στη δεύτερη θέση με αρκετα υψηλό ποσοστό 22,78%.

### 3.2.45. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση επιλέγω μόνο συσκευασίες μόνο των οποίων οι διατροφικές πληροφορίες είναι ευδιάκριτες.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΕΠΙΛΕΓΩ ΜΟΝΟ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ<br>ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ<br>ΕΙΝΑΙ ΕΥΔΙΑΚΡΙΤΕΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ<br>% | ΕΓΚΥΡΟ<br>ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ<br>ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|--------------|---------------------|-------------------------|
| ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ  | 81        | 10,1         | 10,1                | 10,1                    |
| ΔΙΑΦΩΝΩ  | 197       | 24,6         | 24,6                | 34,8                    |
| ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ  | 312       | 39,0         | 39,0                | 73,8                    |

|                 |     |       |       |       |
|-----------------|-----|-------|-------|-------|
|                 |     |       |       |       |
| ΣΥΜΦΩΝΩ         | 176 | 22,0  | 22,0  | 95,8  |
| ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ | 34  | 4,3   | 4,3   | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ          | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



Γράφημα 51.

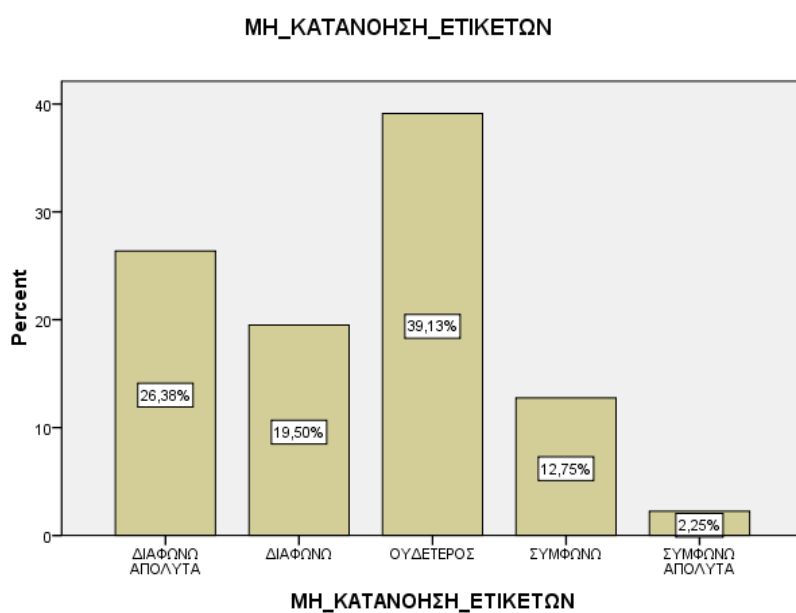
Όσο αφορά το πόσο επηρεάζει αν οι πληροφορίες είναι ευδιάκριτες στο τρόφημο με βάση το γράφημα οι καταναλωτές έχουν ως πρώτη επιλογή να μένουν ουδέτεροι 39% ενώ ακολουθεί η επιλογή διαφωνώ 24,6% λίγο πιο πάνω από την επιλογή συμφωνώ που συγκεντρώνει 22%.

### 3.2.46. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση δεν διαβάζω ποτέ τις διατροφικές ετικέτες επειδή δεν τις καταλαβαίνω.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΔΕΝ ΔΙΑΒΑΖΩ ΠΟΤΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ, ΕΠΕΙΔΗ ΔΕΝ ΤΙΣ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΩ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ  | 211       | 26,4      | 26,4             | 26,4                 |
| ΔΙΑΦΩΝΩ  | 156       | 19,5      | 19,5             | 45,9                 |

|                 |     |       |       |       |
|-----------------|-----|-------|-------|-------|
| ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ       | 313 | 39,1  | 39,1  | 85,0  |
| ΣΥΜΦΩΝΩ         | 102 | 12,8  | 12,8  | 97,8  |
| ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ | 18  | 2,3   | 2,3   | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ          | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



Γράφημα 52. Μη κατανόηση των ετικετών.

Η μη κατανόηση ετικετών που θεωρείται αρκετά σημαντικός παράγοντας δεν φαίνεται να επηρεάζει τους αγοραστές αν και το μεγαλύτερο ποσοστό 39,13% έμεινε ουδέτερο ένα εξίσου μεγάλο ποσοστό 26,36% διαφωνεί απόλυτα ενώ ελάχιστοι είναι αυτοί 2,25% που συμφωνούν απόλυτα.

### 3.2.47. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση προσπαθώ να επιλέγω πάντα οικολογικές συσκευασίες.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΕΠΙΛΕΓΩ ΠΑΝΤΑ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---------------------------|-----------|---------|------------------|----------------------|
|                           |           |         |                  |                      |

| ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ |     | %     |       |       |
|-------------------------|-----|-------|-------|-------|
| ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ         | 95  | 11,9  | 11,9  | 11,9  |
| ΔΙΑΦΩΝΩ                 | 247 | 30,9  | 30,9  | 42,8  |
| ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ               | 317 | 39,6  | 39,6  | 82,4  |
| ΣΥΜΦΩΝΩ                 | 117 | 14,6  | 14,6  | 97,0  |
| ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ         | 24  | 3,0   | 3,0   | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ                  | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



Γράφημα 53. Επιλογή προϊόντος λόγω οικολογικής συσκευασίας.

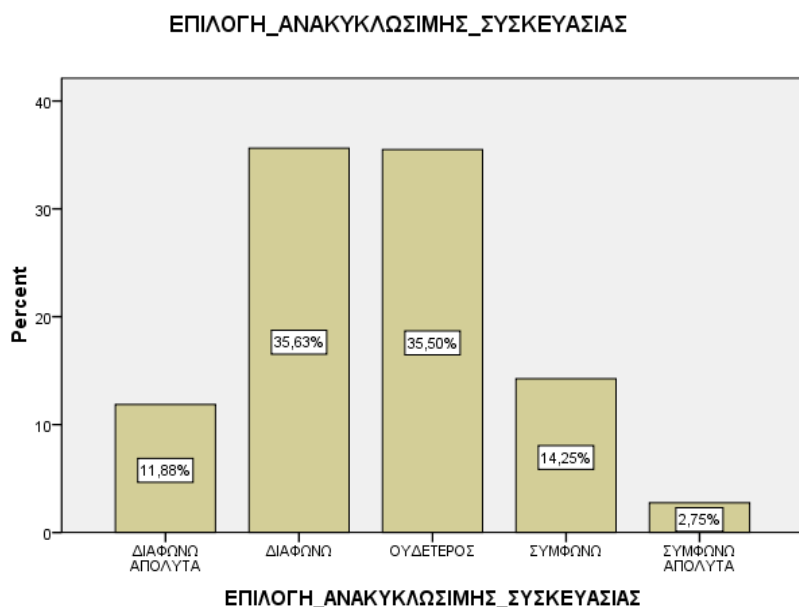
Οι καταναλωτές προτίμησαν σε μεγάλο ποσοστό 39,63% να μείνουν ουδέτεροι ενώ ένα μεγάλο ποσοστό 30,88% διαφωνούν με την επιλογή οικολογικής συσκευασίας και ελάχιστοι είναι αυτοί που συμφωνούν απόλυτα μόλις 3%.

### 3.2.48. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση επιλέγω πάντα συσκευασίες από ανακυκλώσιμα υλικά.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΕΠΙΛΕΓΩ ΠΑΝΤΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ<br>ΑΠΟ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΑ ΥΛΙΚΑ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ<br>% | ΕΓΚΥΡΟ<br>ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ<br>ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---|-----------|--------------|---------------------|-------------------------|
|   |           |              |                     |                         |

|                 |     |       |       |       |
|-----------------|-----|-------|-------|-------|
| ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ | 95  | 11,9  | 11,9  | 11,9  |
| ΔΙΑΦΩΝΩ         | 285 | 35,6  | 35,6  | 47,5  |
| ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ       | 284 | 35,5  | 35,5  | 83,0  |
| ΣΥΜΦΩΝΩ         | 114 | 14,3  | 14,3  | 97,3  |
| ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ | 22  | 2,8   | 2,8   | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ          | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



Γράφημα 54. Επιλογή ανακυκλώσιμων υλικών.

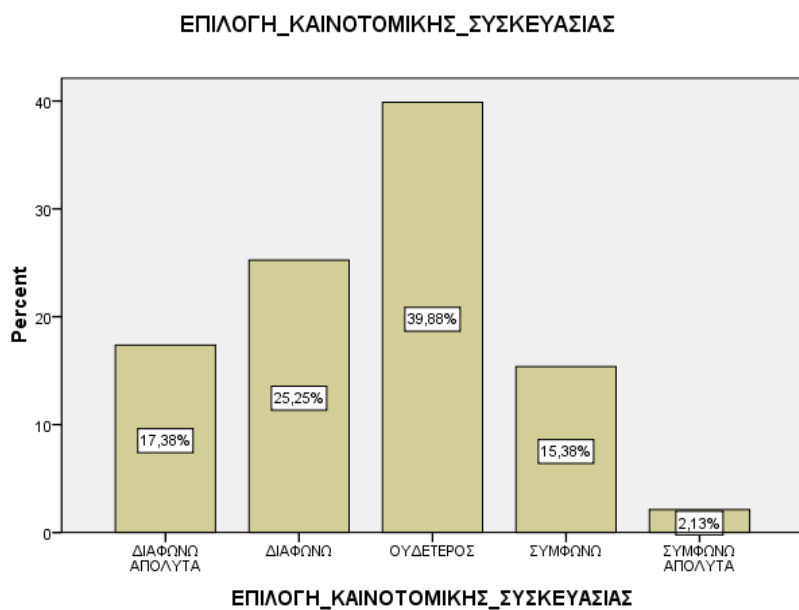
Αρκετά σημαντικά είναι τα αποτελέσματα του γραφήματος 54.αφού βλέπουμε κάτι πρωτόγνωρο η επιλογή διαφωνώ να έχει το μεγαλύτερο ποσοστό 35,63% δείχνοντας ότι οι καταναλωτές δεν ενδιαφέρονται και πολύ αν η συσκευασία είναι ανακυκλώσιμη ενώ στην δεύτερη θέση με 35,5% είναι η επιλογή ουδέτερος,

### 3.2.49. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση προσπαθώ πάντα καινοτομικές συσκευασίες

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΕΠΙΛΕΓΩ ΠΑΝΤΑ<br>ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ<br>% | ΕΓΚΥΡΟ<br>ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ<br>ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---|-----------|--------------|---------------------|-------------------------|
|---|-----------|--------------|---------------------|-------------------------|

|                 |     |       |       |       |
|-----------------|-----|-------|-------|-------|
| ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ | 139 | 17,4  | 17,4  | 17,4  |
| ΔΙΑΦΩΝΩ         | 202 | 25,3  | 25,3  | 42,6  |
| ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ       | 319 | 39,9  | 39,9  | 82,5  |
| ΣΥΜΦΩΝΩ         | 123 | 15,4  | 15,4  | 97,9  |
| ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ | 17  | 2,1   | 2,1   | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ          | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



Γράφημα 55. Καινοτομικές συσκευασίες.

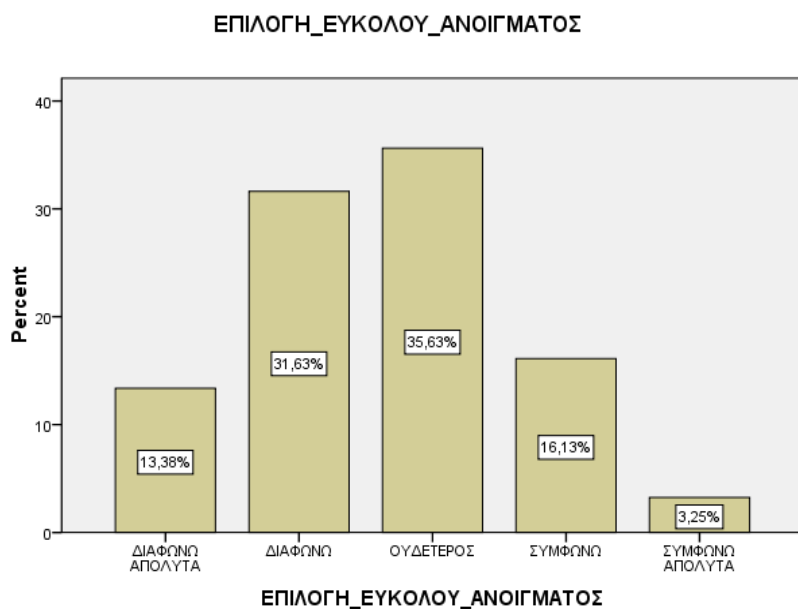
Οι καινοτόμες συσκευασίες δεν προκαλούν το ενδιαφέρον των καταναλωτών δηλώνοντας ουδέτεροι το μεγαλύτερο ποσοστό 39,88% ενώ ακολουθεί η επιλογή διαφωνώ με 25,25% και με ένα μικρό ποσοστό 2,13% είναι αυτοί που συμφωνούν απόλυτα.

### 3.2.50. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση προτιμώ πάντα τις συσκευασίες με εύκολο άνοιγμα.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΠΡΟΤΙΜΩ ΠΑΝΤΑ ΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|-------------------------------|-----------|---------|------------------|----------------------|
|                               |           |         |                  |                      |

| ΜΕ ΕΥΚΟΛΟ ΑΝΟΙΓΜΑ |     | %     |       |       |
|-------------------|-----|-------|-------|-------|
| ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ   | 107 | 13,4  | 13,4  | 13,4  |
| ΔΙΑΦΩΝΩ           | 253 | 31,6  | 31,6  | 45,0  |
| ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ         | 285 | 35,6  | 35,6  | 80,6  |
| ΣΥΜΦΩΝΩ           | 129 | 16,1  | 16,1  | 96,8  |
| ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ   | 26  | 3,3   | 3,3   | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ            | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



Γράφημα 56. Επιλογή εύκολου ανοίγματος.

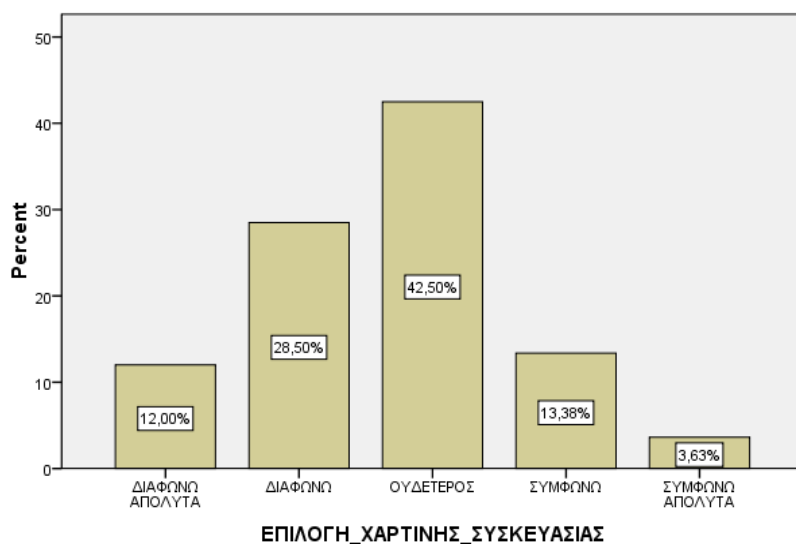
Πανομοιότυπο με το γράφημα 55.είναι το πιο πάνω με τις επιλογές ουδέτερος και διαφωνώ να είναι στις προτιμήσεις των καταναλωτών με 35,63% και 31,61% αντίστοιχα.

### 3.2.51. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση προτιμώ να επιλέγω τις χάρτινες συσκευασίες.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΠΡΟΤΙΜΩ ΝΑ ΕΠΙΛΕΓΩ ΤΙΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|------------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΧΑΡΤΙΝΕΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ   |           | %         |                  |                      |
| ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ        | 96        | 12,0      | 12,0             | 12,0                 |
| ΔΙΑΦΩΝΩ                | 228       | 28,5      | 28,5             | 40,5                 |
| ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ              | 340       | 42,5      | 42,5             | 83,0                 |
| ΣΥΜΦΩΝΩ                | 107       | 13,4      | 13,4             | 96,4                 |
| ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ        | 29        | 3,6       | 3,6              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ                 | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |

ΕΠΙΛΟΓΗ\_ΧΑΡΤΙΝΗΣ\_ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ



Γράφημα 57. Επιλογή χάρτινης συσκευασίας.

Ουδέτεροι μένει το μεγαλύτερο ποσοστό όσο αφορά την επιλογή χάρτινης συσκευασίας με ποσοστό 42,5% ενώ και ένα μεγάλο ποσοστό 28,50% διαφωνεί. Αξίζει να σημειωθεί ότι ένα μικρο ποσοστό 3,63% συμφωνεί απόλυτα.

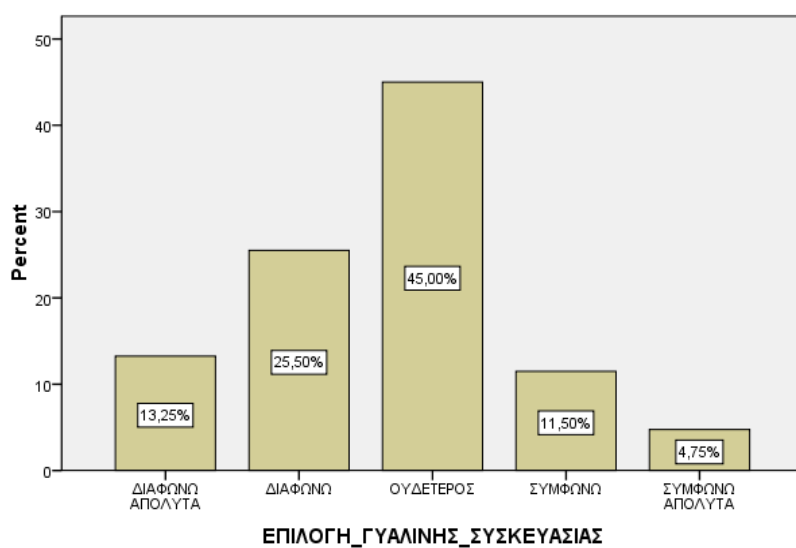
### 3.2.52. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση προτιμώ να επιλέγω τις γυάλινες συσκευασίες.



ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΠΡΟΤΙΜΩ ΝΑ ΕΠΙΛΕΓΩ ΤΙΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|------------------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΓΥΑΛΙΝΕΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ   |           |           |                  |                      |
| ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ        | 106       | 13,3      | 13,3             | 13,3                 |
| ΔΙΑΦΩΝΩ                | 204       | 25,5      | 25,5             | 38,8                 |
| ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ              | 360       | 45,0      | 45,0             | 83,8                 |
| ΣΥΜΦΩΝΩ                | 92        | 11,5      | 11,5             | 95,3                 |
| ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ        | 38        | 4,8       | 4,8              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ                 | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |

ΕΠΙΛΟΓΗ\_ΓΥΑΛΙΝΗΣ\_ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ



Γράφημα 58. Επιλογή γυάλινης συσκευασίας.

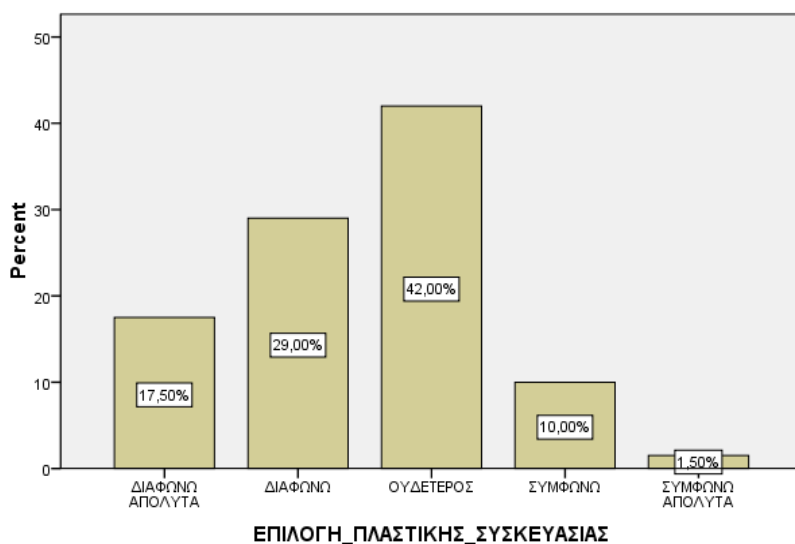
Χωρίς μεγάλη διαφορά το γράφημα που αφορά την γυάλινη συσκευασία με σχέση με το γράφημα 57.αφού και εδώ την πρωτιά στις προτιμήσεις έχει η επιλογή ουδέτερο με 45% και ακολουθεί το διαφωνώ με 25,05%

**3.2.53. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση προτιμώ να επιλέγω τις πλαστικές συσκευασίες.**

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΠΡΟΤΙΜΩ ΝΑ ΕΠΙΛΕΓΩ ΤΙΣ ΠΛΑΣΤΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ                              | 140       | 17,5      | 17,5             | 17,5                 |
| ΔΙΑΦΩΝΩ                                      | 232       | 29,0      | 29,0             | 46,5                 |
| ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ                                    | 336       | 42,0      | 42,0             | 88,5                 |
| ΣΥΜΦΩΝΩ                                      | 80        | 10,0      | 10,0             | 98,5                 |
| ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ                              | 12        | 1,5       | 1,5              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ                                       | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |

ΕΠΙΛΟΓΗ\_ΠΛΑΣΤΙΚΗΣ\_ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ



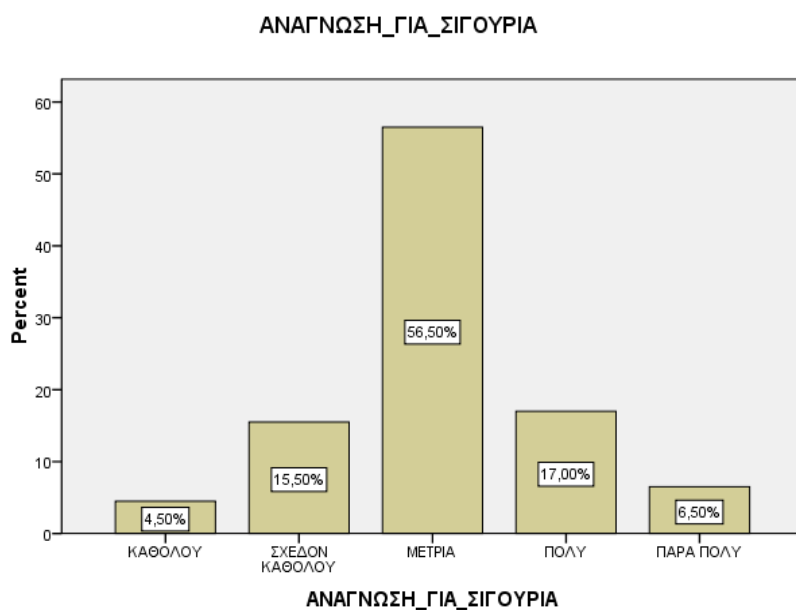
Γράφημα 59. Επιλογή πλαστικής συσκευασίας.

Η επιλογή της πλαστικής συσκευασίας δεν φαίνεται να βρίσκει σύμφωνους τους καταναλωτές που μένουν ουδέτεροι σε ένα μεγάλο ποσοστό 42% ενώ μεγάλο είναι και το ποσοστό που διαφωνεί και ανέρχεται στο 29%. Να αναφερθεί ότι αυτοί που συμφωνούν απόλυτα είναι ένα μικρό ποσοστό 1,50%.

**3.2.54. Ποσοστά και συχνότητες από την ερώτηση διαβάζοντας τις ετικέτες νιώθω πιο σίγουρος/ η επειδή ξέρω ακριβώς τι τρώω.**

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ**

| ΔΙΑΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ                          | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΝΙΩΘΩ ΠΙΟ ΣΙΓΟΥΡΟΣ/Η, ΕΠΕΙΔΗ ΞΕΡΩ ΑΚΡΙΒΩΣ ΤΙ ΤΡΩΩ |           |           |                  |                      |
| ΚΑΘΟΛΟΥ   | 36        | 4,5       | 4,5              | 4,5                  |
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ                                    | 124       | 15,5      | 15,5             | 20,0                 |
| ΜΕΤΡΙΑ  | 452       | 56,5      | 56,5             | 76,5                 |
| ΠΟΛΥ  | 136       | 17,0      | 17,0             | 93,5                 |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ   | 52        | 6,5       | 6,5              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ  | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



**Γράφημα 60. Ανάγνωση ετικέτας για σιγουριά**

Στο πιο πάνω γράφημα το συμπέρασμα που προκύπτει είναι ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των καταναλωτών πέραν των μισών 56,50% δηλώνει ότι λαμβάνει μέτρια την ανάγνωση της ετικέτας

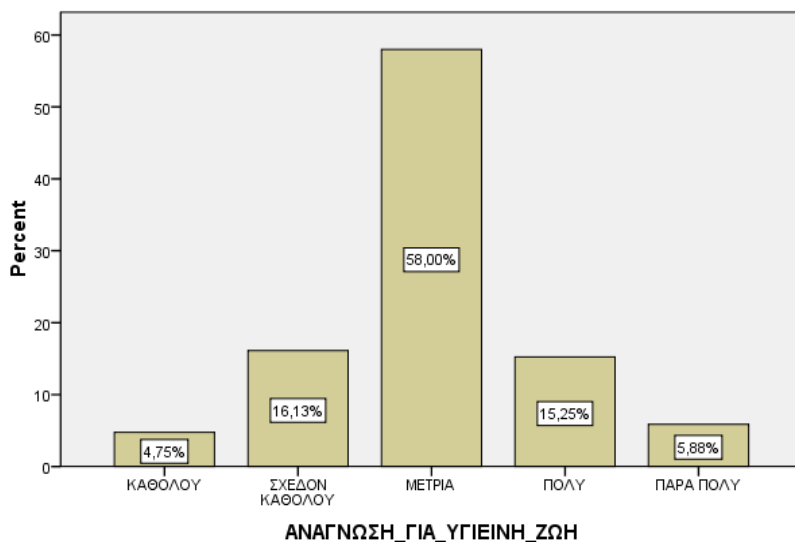
για σιγουριά ενώ οι υπόλοιπες επιλογές κυμαίνονται χαμηλά με δεύτερη να είναι το πολύ με 17% και τρίτο το σχεδόν καθόλου με 15,50%.

### 3.2.55. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση διαβάζω τις ετικέτες γιατί αυτό με βοηθάει να έχω ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΔΙΑΒΑΖΩ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ, ΓΙΑΤΙ ΑΥΤΟ ΜΕ ΒΟΗΘΑΕΙ ΝΑ ΕΧΩ ΕΝΑΝ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΚΑΘΟΛΟΥ  | 38        | 4,8       | 4,8              | 4,8                  |
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ   | 129       | 16,1      | 16,1             | 20,9                 |
| ΜΕΤΡΙΑ   | 464       | 58,0      | 58,0             | 78,9                 |
| ΠΟΛΥ   | 122       | 15,3      | 15,3             | 94,1                 |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ  | 47        | 5,9       | 5,9              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ   | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |

ΑΝΑΓΝΩΣΗ\_ΓΙΑ\_ΥΓΙΕΙΝΗ\_ΖΩΗ



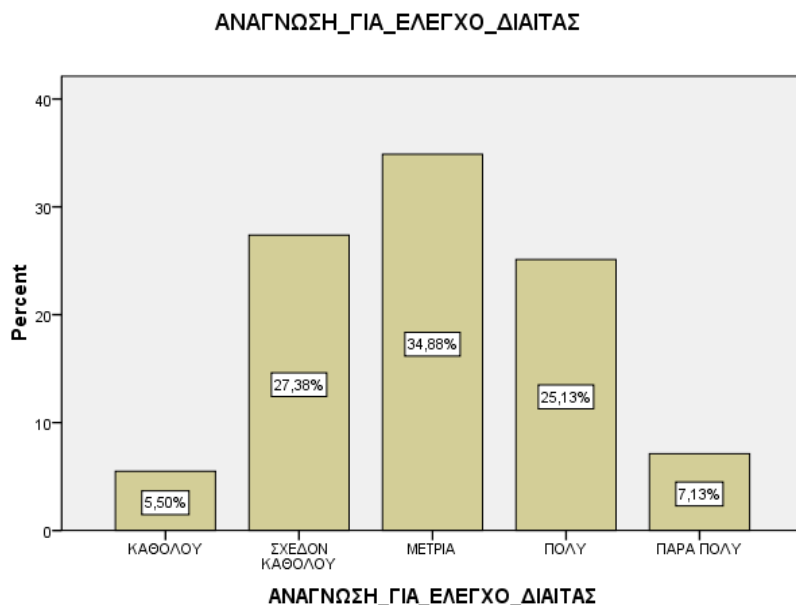
Γράφημα 61. Ανάγνωση ετικέτας για λόγους υγιεινής ζωής.

Στο γράφημα 66.φαίνεται η επιλογή που προτίμησαν οι καταναλωτές είναι το μέτρια με υψηλό ποσοστό 58% ενώ με μεγάλη διαφορά ακολούθησαν οι επιλογες σχεδόν καθόλου 16,13% και πολύ 15,25%.

### **3.2.56. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση διαβάζοντας τις ετικέτες επιτυγχάνω μεγαλύτερο έλεγχο στη διαίτα μου.**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΔΙΑΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ                    | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΩ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΕΛΕΓΧΟ ΣΤΗ ΔΙΑΙΤΑ ΜΟΥ |           |           |                  |                      |
| ΚΑΘΟΛΟΥ                                     | 44        | 5,5       | 5,5              | 5,5                  |
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ                              | 219       | 27,4      | 27,4             | 32,9                 |
| ΜΕΤΡΙΑ                                      | 279       | 34,9      | 34,9             | 67,8                 |
| ΠΟΛΥ  | 201       | 25,1      | 25,1             | 92,9                 |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ                                   | 57        | 7,1       | 7,1              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ                                      | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



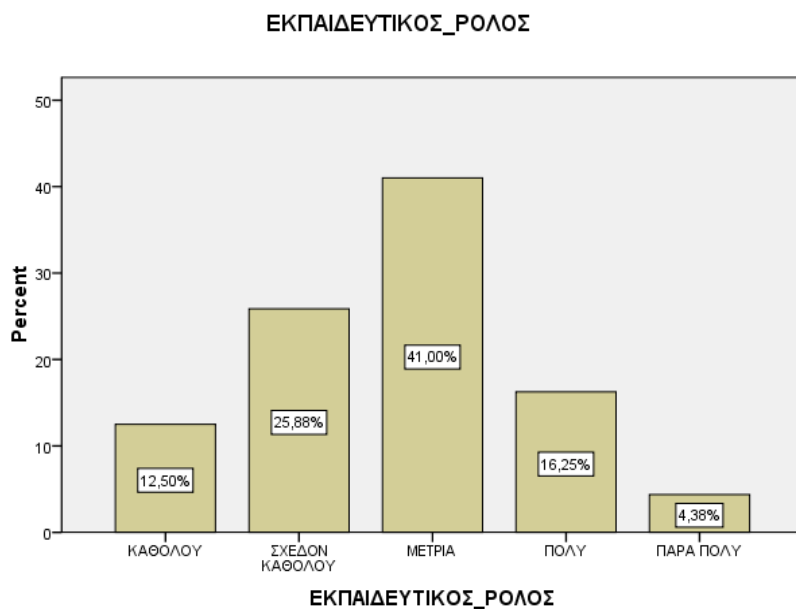
Γράφημα 62. Ανάγνωση για έλεγχο διαίτας.

Η ανάγνωση για έλεγχο της διαίτας φαίνεται ενδιαφέρον αφού ένα μεγάλο ποσοστό 34,88% υποστηρίζει μέτρια ενώ για τις ακόλουθες επιλογές οι απόψεις δίστανται με την επιλογή σχεδόν καθόλου με 27,38% να είναι ελφρώς πιο ψηλά στις προτιμήσεις από την επιλογή πολύ που έχει συγκεντρώσει 25,13%.

### 3.2.56. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση η ανάγνωση των ετικρετών έχει για εμένα εκπαιδευτικό ρόλο.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| Η ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΕΤΙΚΕΤΩΝ ΕΧΕΙ<br>ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΡΟΛΟ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ<br>% | ΕΓΚΥΡΟ<br>ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ<br>ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|--------------|---------------------|-------------------------|
| ΚΑΘΟΛΟΥ  | 100       | 12,5         | 12,5                | 12,5                    |
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ   | 207       | 25,9         | 25,9                | 38,4                    |
| ΜΕΤΡΙΑ   | 328       | 41,0         | 41,0                | 79,4                    |
| ΠΟΛΥ   | 130       | 16,3         | 16,3                | 95,6                    |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ  | 35        | 4,4          | 4,4                 | 100,0                   |
| ΣΥΝΟΛΟ   | 800       | 100,0        | 100,0               |                         |



Γράφημα 63. Εκπαιδευτικός ρόλος.

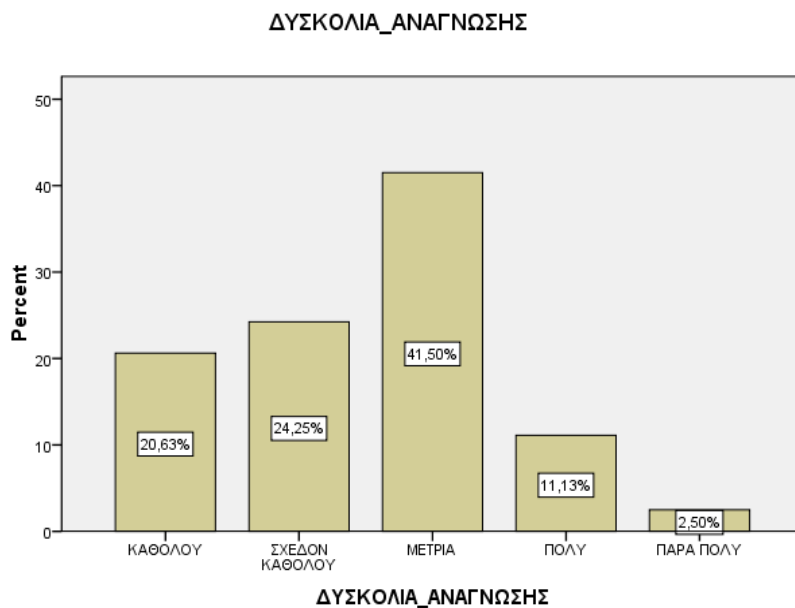
Ο εκπαιδευτικός ρόλος δεν φαίνεται να είναι αρκετά σημαντικός λόγος για να διαβάσουν την ετικέτα οι καταναλωτές αφού οι περισσότεροι 41% δήλωσαν μέτρια ενώ το 25,88% σχεδόν καθόλου με μόλις 4,38% να υποστηρίζουν πολύ αυτήν την ιδέα.

### **3.2.57. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση δεν είναι εύκολο για εμένα να διαβάσω τις ετικέτες των τροφίμων.**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΩ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΚΑΘΟΛΟΥ  | 165       | 20,6      | 20,6             | 20,6                 |
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ   | 194       | 24,3      | 24,3             | 44,9                 |
| ΜΕΤΡΙΑ   | 332       | 41,5      | 41,5             | 86,4                 |
| ΠΟΛΥ   | 89        | 11,1      | 11,1             | 97,5                 |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ  | 20        | 2,5       | 2,5              | 100,0                |

|        |     |       |       |  |
|--------|-----|-------|-------|--|
|        |     |       |       |  |
| ΣΥΝΟΛΟ | 800 | 100,0 | 100,0 |  |



Γράφημα 64. Δυσκολία ανάγνωσης.

Η δυσκολία ανάγνωσης φαίνεται να είναι έντονη αφού με εξαίρεση την επιλογή μέτρια που συγκεντρώνει το μεγαλύτερο ποσοστό 41,50% οι επιλογές που ακολουθούν είναι το σχεδόν καθόλου με 24,25% και το καθόλου 20,63%.

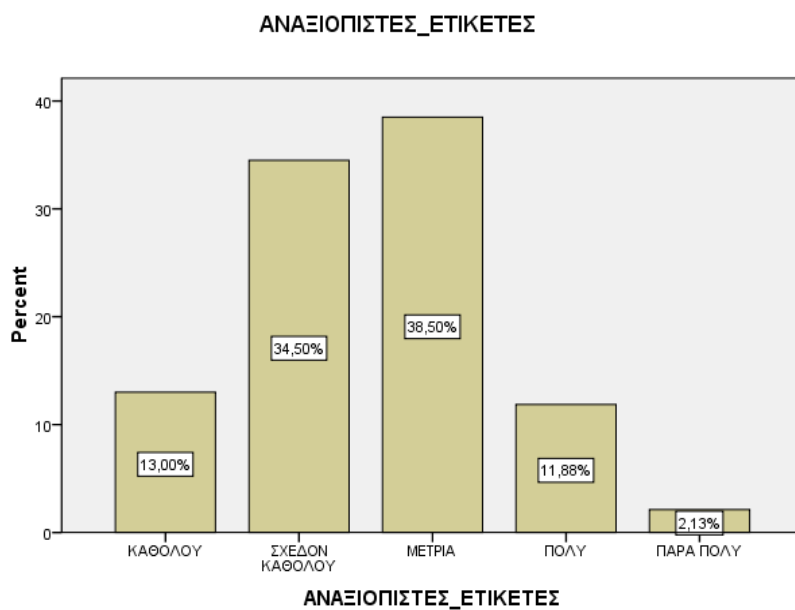
### 3.2.58. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση οι ετικέτες στη συσκευασία των τροφίμων δεν είναι αξιόπιστες.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΟΙ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΤΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΕΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΚΑΘΟΛΟΥ  | 104       | 13,0      | 13,0             | 13,0                 |
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ   | 276       | 34,5      | 34,5             | 47,5                 |
| ΜΕΤΡΙΑ   | 308       | 38,5      | 38,5             | 86,0                 |



|           |     |       |       |       |
|-----------|-----|-------|-------|-------|
|           |     |       |       |       |
| ΠΟΛΥ      | 95  | 11,9  | 11,9  | 97,9  |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ | 17  | 2,1   | 2,1   | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ    | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



Γράφημα 65. Αναξιόπιστες ετικέτες.

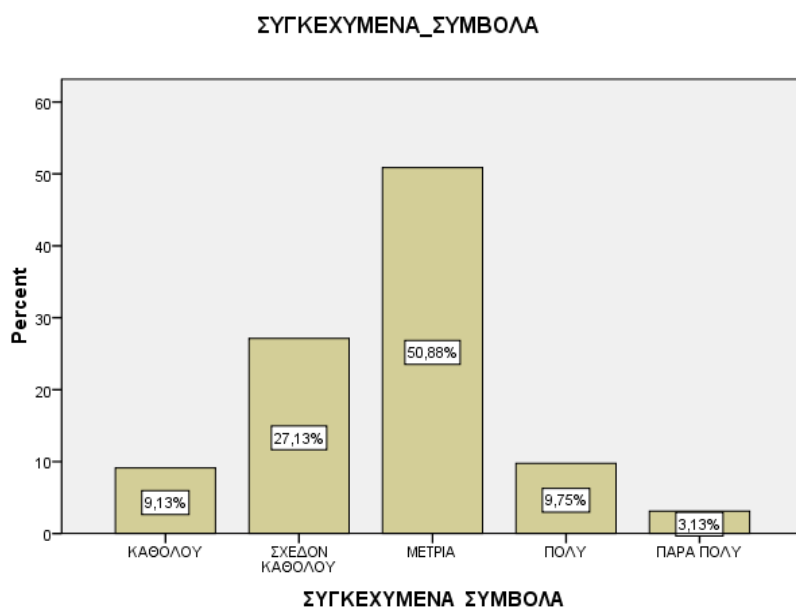
Στο γράφημα 70.το 38,50% δεν είναι σίγουρο για την αναξιοπιστία των ετικετών ενώ με λίγη διαφορά 34,50% είναι αυτοί που δηλώνουν σχεδόν καθόλου στο συγκεκριμένο ζήτημα.

### 3.2.59. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση τα σύμβολα στις ετικέτες των τροφίμων είναι αρκετά συγκεκριμένα.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΤΑ ΣΥΜΒΟΛΑ ΣΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΚΕΤΑ ΣΥΓΚΕΧΥΜΕΝΑ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|--|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΚΑΘΟΛΟΥ  | 73        | 9,1       | 9,1              | 9,1                  |

|                |     |       |       |       |
|----------------|-----|-------|-------|-------|
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ | 217 | 27,1  | 27,1  | 36,3  |
| ΜΕΤΡΙΑ         | 407 | 50,9  | 50,9  | 87,1  |
| ΠΟΛΥ           | 78  | 9,8   | 9,8   | 96,9  |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ      | 25  | 3,1   | 3,1   | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ         | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



Γράφημα 66. Συγκεχυμένα σύμβολα.

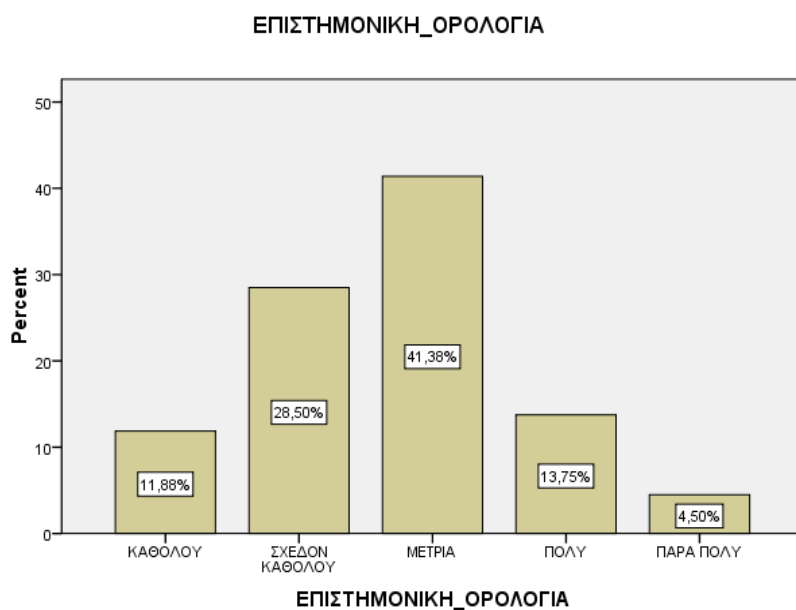
Πανομοιότυπο είναι εδώ το γράφημα με πρώτη επιλογή το μέτρια 50,88% και ακολούθως το σχεδόν καθόλου με 27,13% ενώ ελάχιστοι 3,13% είναι αυτοί που πιστεύουν στην επιλογή πάρα πολύ.

### **3.2.60. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση η ορολογία που χρησιμοποιείται στις ετικέτες των τροφίμων είναι πολύ επιστημονική.**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| Η ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΕΙΝΑΙ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|---|-----------|-----------|------------------|----------------------|
|   |           |           |                  |                      |

|                   |     |       |       |       |
|-------------------|-----|-------|-------|-------|
| ΠΟΛΥ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ |     |       |       |       |
| ΚΑΘΟΛΟΥ           | 95  | 11,9  | 11,9  | 11,9  |
| ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ    | 228 | 28,5  | 28,5  | 40,4  |
| ΜΕΤΡΙΑ            | 331 | 41,4  | 41,4  | 81,8  |
| ΠΟΛΥ              | 110 | 13,8  | 13,8  | 95,5  |
| ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ         | 36  | 4,5   | 4,5   | 100,0 |
| ΣΥΝΟΛΟ            | 800 | 100,0 | 100,0 |       |



Γράφημα 66. Επιστημονική ορολογία.

Όσο αφορά την επιστημονική ορολογία 331 άτομα δηλαδή 41,38% δήλωσαν μέτρια ενώ δεύτερη είναι η επιλογή σχεδόν καθόλου με 28,50% με την επιλογή πάρα πολύ να βρίσκεται τελευταία με 4,50%

### 3.2.61. Ποσοστά και συχνότητες στην ερώτηση συμπλήρωση του πίνακα διατροφικής ετικέτας.

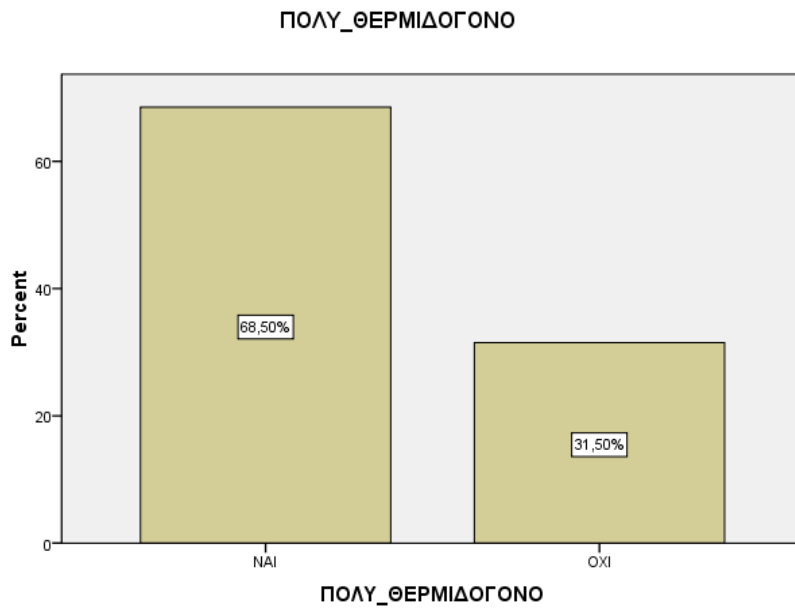
ΒΑΣΕΙ ΤΗΣ ΣΗΜΑΝΣΗΣ:

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

|  | ΝΑΙ (N) | ΝΑΙ (%) | ΟΧΙ (N) | ΟΧΙ (%) |
|--|---------|---------|---------|---------|
| ΤΟ ΤΡΟΦΙΜΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΘΕΡΜΙΔΟΓΟΝΟ;               | 548     | 68,5    | 252     | 31,5    |
| Η ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΣΑΚΧΑΡΑ ΕΙΝΑΙ ΥΨΗΛΗ;         | 598     | 74,8    | 202     | 25,3    |
| Η ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΛΙΠΗ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ;     | 384     | 48      | 416     | 52      |
| Η ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ ΕΙΝΑΙ ΧΑΜΗΛΗ; | 409     | 51,1    | 391     | 48,9    |
| Η ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΛΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΥΨΗΛΗ;           | 349     | 43,6    | 451     | 56,4    |

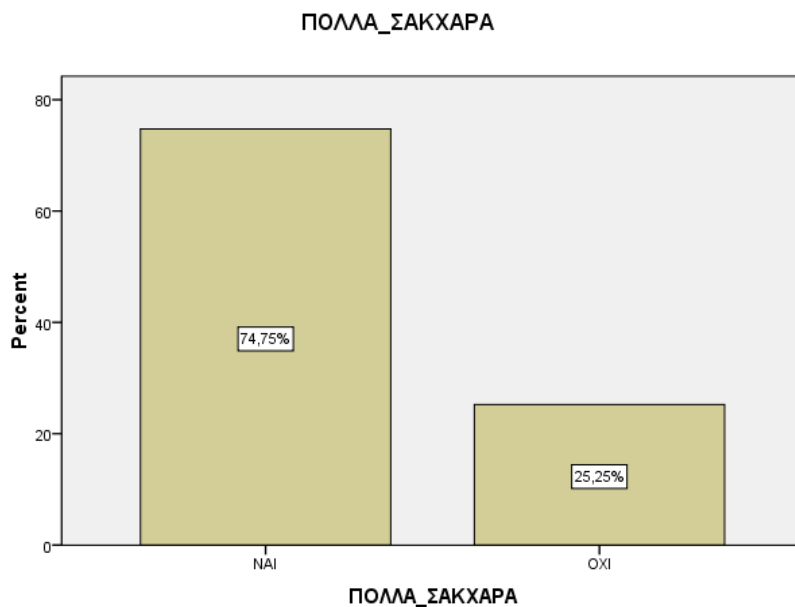
ΣΩΣΤΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

| 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;           | +   |     |



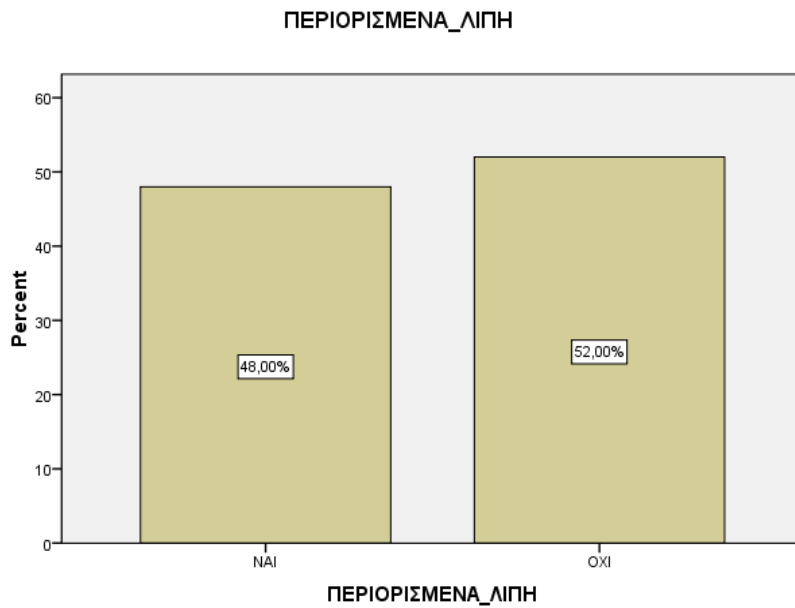
Γράφημα 67. Πολύ θερμιδογόνο.

Με βάση το πιο πάνω γράφημα βλέπουμε ένα μεγάλο ποσοστό 68,50% που αντιστοιχεί σε 548 άτομα να θεωρούν πολύ θερμιδογόνο το τρόφιμο και μόλις το 31,50% να δηλώνει το αντίθετο.



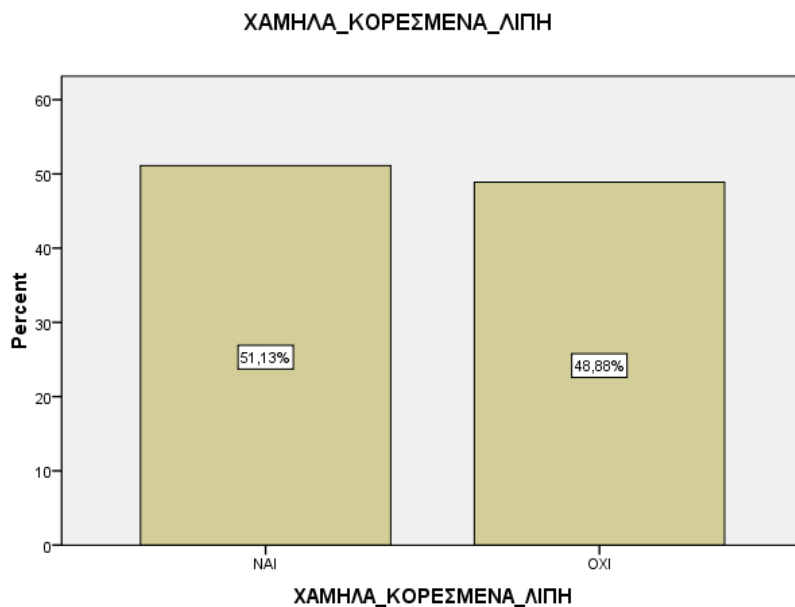
Γράφημα 68. Πολλά σάκχαρα.

Στο γράφημα 61.είναι ακόμη μεγαλύτερο το ποσοστό που υποστηρίζει ότι το τρόφιμο έχει πολλά σακχαρα και ανέρχεται στο 74,75% και μόλις το 25,25% έχει αντίθετη άποψη.



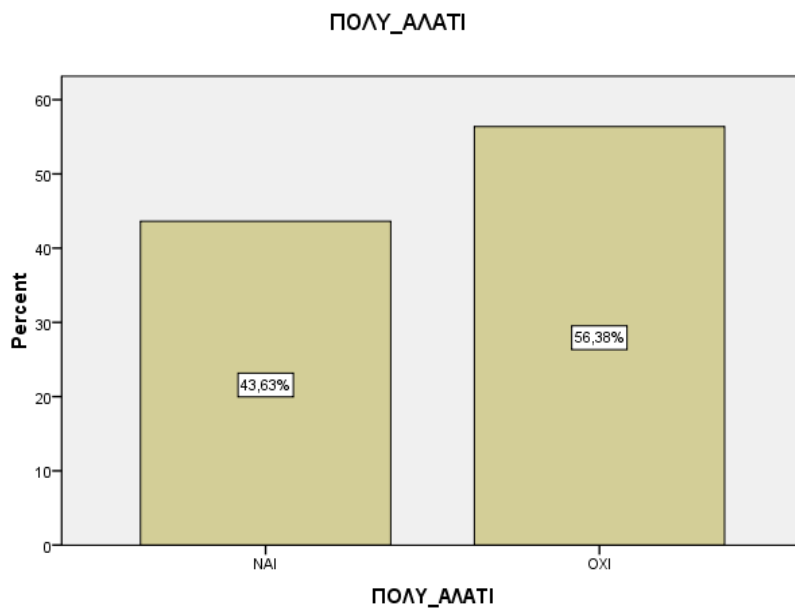
Γράφημα 69. Περιορισμένα λίπη.

Εδώ στο συγκεκριμένο γράφημα τα ποσοστά είναι πολύ πιο κοντά με την επιλογή ότι το τρόφιμο δεν έχει περιορισμένα λίπη να συγκεντρώνει 52% με την επιλογή ναι να την έχουν δηλώσει το ποσοστό του 48%.



Γράφημα 63.

51,13% δήλωσαν ότι θεωρούν το τρόφιμο να έχει χαμηλά κορεσμένα λιπάρια ενώ το υπόλοιπο 48,88% είχε αντίθετη άποψη.



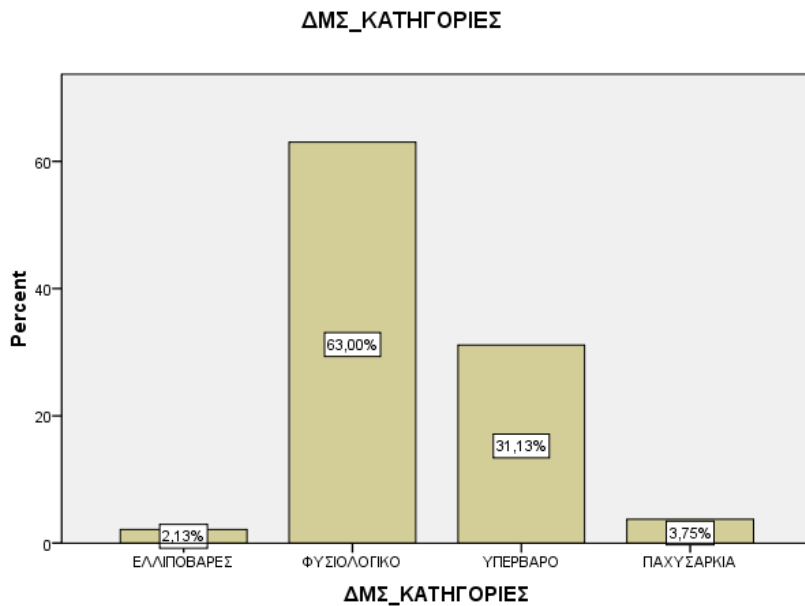
Γράφημα 70. Πολύ αλάτι.

Μεγάλο ποσοστό 56,38% υποστηρίζει πως το τρόφιμο δεν έχει πολύ αλάτι ενώ το 43,63% δήλωσε το αντίθετο πως έχει πολύ αλάτι..

### 3.2.62. Ποσοστά και συχνότητες βάρους/ ύψους που είναι ο δείκτης μάζας σώματος του δείγματος.

#### ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΔΜΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % | ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % |
|----------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΣ    | 17        | 2,1       | 2,1              | 2,1                  |
| ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ    | 504       | 63,0      | 63,0             | 65,1                 |
| ΥΠΕΡΒΑΡΟ       | 249       | 31,1      | 31,1             | 96,3                 |
| ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ     | 30        | 3,8       | 3,8              | 100,0                |
| ΣΥΝΟΛΟ         | 800       | 100,0     | 100,0            |                      |



Γράφημα 71. Κατηγορίες δείκτη μάζας σώματος.

Στο παραπάνω γράφημα μπορούμε να παρατηρήσουμε πως ο δείκτης μάζας σώματος σε μεγαλύτερο ποσοστό από το μισό δείγμα είναι νορμοβαρείς σε ποσοστό 63% με τους υπέρβαρους να ακολουθούν σε ποσοστό 31,1%. Τέλος, παρατηρείται πως οι παχύσαρκοι έρχονται τρίτοι με 3,8% σε σχέση με τους ελλιποβαρείς που έρχονται τελευταίοι με ποσοστό 2,1%.

#### 4.1.3 Στατιστική Ανάλυση - Έλεγχος ανεξαρτησίας & ANOVA

Θέλοντας να ελεγχθεί το ερωτηματολόγιο που απαντήθηκε από μια άλλη οπτική γωνία, για να διαπιστωθεί αν και κατά πόσο υπάρχει εξάρτηση ή αλληλεπίδραση μεταξύ των μεταβλητών του, εκτελέστηκαν κάποιες συσχετίσεις. Οι συγκρίσεις πραγματοποιήθηκαν με το  $\chi^2$  τεστ ανεξαρτησίας, που ελέγχει την ύπαρξη σχέσης μεταξύ δύο ποιοτικών μεταβλητών. Ορίστηκε ως μηδενική υπόθεση του ελέγχου η  $H_0$  και ως εναλλακτική η  $H_1$ , οι οποίες διατυπώνονται παρακάτω.

**$H_0$ : Τα δύο χαρακτηριστικά είναι μεταξύ τους ανεξάρτητα**

και

**$H_1$ : Τα δύο χαρακτηριστικά είναι εξαρτημένα.**

Ωστόσο, για να μπορέσει να εφαρμοστεί ο κάθε έλεγχος, καθώς και για πιο έγκυρα αποτελέσματα, πρέπει να τηρηθούν κάποιες προϋποθέσεις. Αυτές είναι οι εξής:



1. Η πρώτη προϋπόθεση που θα πρέπει να τηρείται, είναι οι αναμενόμενες παρατηρήσεις σε κάθε κελί του πίνακα να είναι τουλάχιστον 5, δηλαδή θα πρέπει να ισχύει  $\theta_{ij} \geq 5$ . Ωστόσο ο περιορισμός αυτός είναι αρκετά αυστηρός και πολλές φορές δυσκολεύει την εκτέλεση του ελέγχου. Για το λόγο αυτό, αντί του περιορισμού αυτού, χρησιμοποιείται ο περιορισμός του Cochran που είναι ελαστικότερος και θέλει όλα τα  $\theta_{ij} \geq 1$ , ενώ το πολύ 20% των αναμενόμενων παρατηρήσεων να είναι μικρότερες του 5. Ο περιορισμός του Cochran ενδείκνυται για την περίπτωση που τα  $\theta_{ij}$  είναι μικρά και οι κατηγορίες λίγες.

2. Άλλη προϋπόθεση που πρέπει να τηρείται, είναι ότι το κάθε άτομο θα πρέπει να εμφανίζεται μόνο μία φορά σε κάθε κελί, δηλαδή να μην συμπεριλαμβάνεται ταυτόχρονα σε δύο κατηγορίες ώστε να μην υπάρχουν επικαλυπτόμενες κατηγορίες.

Στην περίπτωση που δεν ισχύει κάποια από τις δύο προϋποθέσεις, συμπτύσσονται κατηγορίες, με στόχο τη δημιουργία νέων, ώστε και να πληρούνται αυτές για την πραγματοποίηση του ελέγχου και το αποτέλεσμα να είναι στατιστικώς βάσιμο.

Στην περίπτωση που επιθυμείται να ελεγχθεί αν μια ποσοτική μεταβλητή επηρεάζεται από μια ποιοτική, και ειδικά στην περίπτωση που αυτή αποτελείται από περισσότερες από δύο κατηγορίες, χρησιμοποιείται η ανάλυση της διασποράς (One way ANOVA). Εδώ οι προϋποθέσεις που θα πρέπει να τηρούνται είναι να κατανέμονται κανονικά οι τιμές της ποσοτικής μεταβλητής στις κατηγορίες της ποιοτικής και οι διασπορές της ποσοτικής μεταβλητής να είναι ίσες ανάμεσα στις κατηγορίες της ποιοτικής. Με τη διαδικασία αυτή ελέγχεται το αν διαφέρουν οι μέσες τιμές της ποσοτικής μεταβλητής των κατηγοριών της ποιοτικής.

## Σύγκριση της διατροφικής ετικέτας με το φύλο

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ |               | ΦΥΛΟ   |         | ΣΥΝΟΛΟ |
|-------------------------------|---------------|--------|---------|--------|
|                               |               | ΑΝΔΡΑΣ | ΓΥΝΑΙΚΑ |        |
| ΠΟΤΕ                          | Count         | 274    | 76      | 350    |
|                               | % within ΦΥΛΟ | 48,5%  | 32,3%   | 43,8%  |
| ΣΠΑΝΙΑ                        | Count         | 125    | 57      | 182    |
|                               | % within ΦΥΛΟ | 22,1%  | 24,3%   | 22,8%  |
| ΣΥΧΝΑ                         | Count         | 125    | 73      | 198    |
|                               | % within ΦΥΛΟ | 22,1%  | 31,1%   | 24,8%  |
| ΠΑΝΤΟΤΕ                       | Count         | 41     | 29      | 70     |
|                               | % within ΦΥΛΟ | 7,3%   | 12,3%   | 8,8%   |
| ΣΥΝΟΛΟ                        | Count         | 565    | 235     | 800    |
|                               | % within ΦΥΛΟ | 100,0% | 100,0%  | 100,0% |

Δεν παραβιάζεται καμία συνθήκη, καθώς λιγότερες από το 20 % των αναμενόμενων τιμών είναι μικρότερες του 5, πραγματοποιείται το  $X^2$  τεστ ανεξαρτησίας, του οποίου τα αποτελέσματα παρατίθενται παρακάτω.

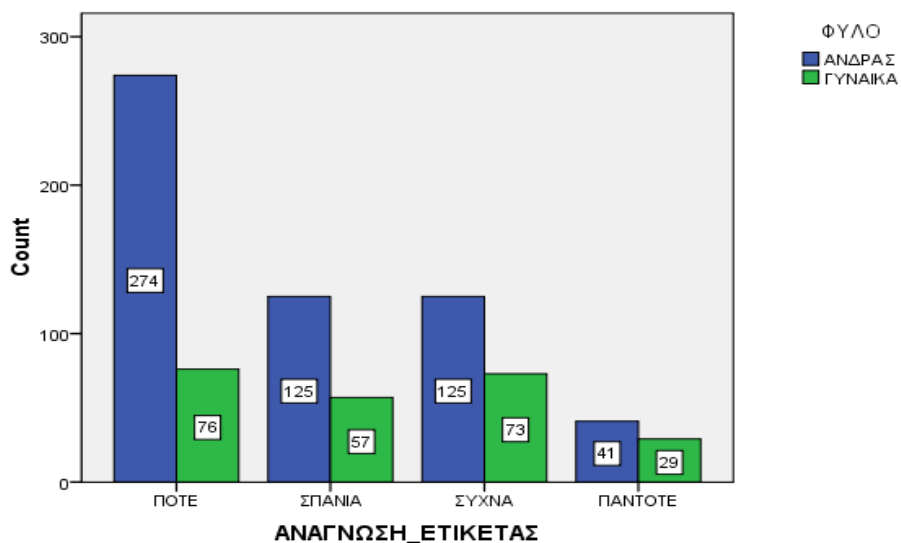
## ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

### Chi-Square Tests

|                              | Value               | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 20,494 <sup>a</sup> | 3  | ,000                  |
| Likelihood Ratio             | 20,559              | 3  | ,000                  |
| Linear-by-Linear Association | 19,919              | 1  | ,000                  |
| N of Valid Cases             | 800                 |    |                       |

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 20,56.

Bar Chart



Γράφημα 72. Συσχέτιση ανάγνωση ετικέτας με το φύλο.

Στην στατιστική ανάλυση της εξάρτησης του φύλου με την διατροφική ετικέτα μπορούμε να δούμε πως το p-value για τον έλεγχο είναι 0,00, άρα μικρότερο της στάθμης σημαντικότητα του ποσοστού σημαντικότητας 0,05, με αποτέλεσμα να απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση και να ισχύει η εναλλακτική που δηλώνει πως οι μεταβλητές είναι εξαρτημένες σε ποσοστό 95%. Αυτό το αποτέλεσμα μας οδηγεί στο συμπέρασμα πως **το φύλο επηρεάζει την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας.**

## Σύγκριση ανάγνωσης διατροφικής ετικέτας με το μορφωτικό επίπεδο

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ |                            | ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ |          |        |        | ΣΥΝΟΛΟ |
|-------------------------------|----------------------------|-------------------|----------|--------|--------|--------|
|                               |                            | ΔΗΜΟΤΙΚΟ          | ΓΥΜΝΑΣΙΟ | ΛΥΚΕΙΟ | ΑΕΙ    |        |
| ΠΟΤΕ                          | Count                      | 0                 | 7        | 70     | 273    | 350    |
|                               | % within ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ_ΕΠΙΠΕΔΟ | ,0%               | 77,8%    | 42,4%  | 43,7%  | 43,8%  |
| ΣΠΑΝΙΑ                        | Count                      | 0                 | 2        | 46     | 134    | 182    |
|                               | % within ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ_ΕΠΙΠΕΔΟ | ,0%               | 22,2%    | 27,9%  | 21,4%  | 22,8%  |
| ΣΥΧΝΑ                         | Count                      | 1                 | 0        | 31     | 166    | 198    |
|                               | % within ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ_ΕΠΙΠΕΔΟ | 100,0%            | ,0%      | 18,8%  | 26,6%  | 24,8%  |
| ΠΑΝΤΟΤΕ                       | Count                      | 0                 | 0        | 18     | 52     | 70     |
|                               | % within ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ_ΕΠΙΠΕΔΟ | ,0%               | ,0%      | 10,9%  | 8,3%   | 8,8%   |
| ΣΥΝΟΛΟ                        | Count                      | 1                 | 9        | 165    | 625    | 800    |
|                               | % within ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ_ΕΠΙΠΕΔΟ | 100,0%            | 100,0%   | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

### ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

#### Chi-Square Tests

|                              | Value               | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 15,093 <sup>a</sup> | 9  | ,088                  |
| Likelihood Ratio             | 17,425              | 9  | ,042                  |
| Linear-by-Linear Association | ,727                | 1  | ,394                  |
| N of Valid Cases             | 800                 |    |                       |

a. 8 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,09.

Ο υπολογισμός του στατιστικού προϋποθέτει λιγότερες από το 20 % των αναμενόμενων τιμών να είναι μικρότερες του 5. Οι προϋποθέσεις στο συγκεκριμένο έλεγχο παραβιάζονται, πράγμα οδήγησε στη συγχώνευση κατηγοριών, έτσι ώστε να μη παραβιάζεται καμία συνθήκη.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ |                           | ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΟΡΦΩΣΗΣ |             | ΣΥΝΟΛΟ |
|-------------------------------|---------------------------|------------------|-------------|--------|
|                               |                           | ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ    | ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ |        |
| ΠΟΤΕ                          | Count                     | 77               | 273         | 350    |
|                               | % within ΕΠΙΠΕΔΟ_ΜΟΡΦΩΣΗΣ | 44,0%            | 43,7%       | 43,8%  |
| ΣΠΑΝΙΑ                        | Count                     | 48               | 134         | 182    |
|                               | % within ΕΠΙΠΕΔΟ_ΜΟΡΦΩΣΗΣ | 27,4%            | 21,4%       | 22,8%  |
| ΣΥΧΝΑ                         | Count                     | 32               | 166         | 198    |
|                               | % within ΕΠΙΠΕΔΟ_ΜΟΡΦΩΣΗΣ | 18,3%            | 26,6%       | 24,8%  |
| ΠΑΝΤΟΤΕ                       | Count                     | 18               | 52          | 70     |
|                               | % within ΕΠΙΠΕΔΟ_ΜΟΡΦΩΣΗΣ | 10,3%            | 8,3%        | 8,8%   |
| ΣΥΝΟΛΟ                        | Count                     | 175              | 625         | 800    |
|                               | % within ΕΠΙΠΕΔΟ_ΜΟΡΦΩΣΗΣ | 100,0%           | 100,0%      | 100,0% |

Μετά την σύμπτυξη δεν παραβιάζεται καμία συνθήκη, καθώς λιγότερες από το 20 % των αναμενόμενων τιμών είναι μικρότερες του 5, πραγματοποιείται το  $\chi^2$  τεστ ανεξαρτησίας, του οποίου τα αποτελέσματα παρατίθενται παρακάτω.

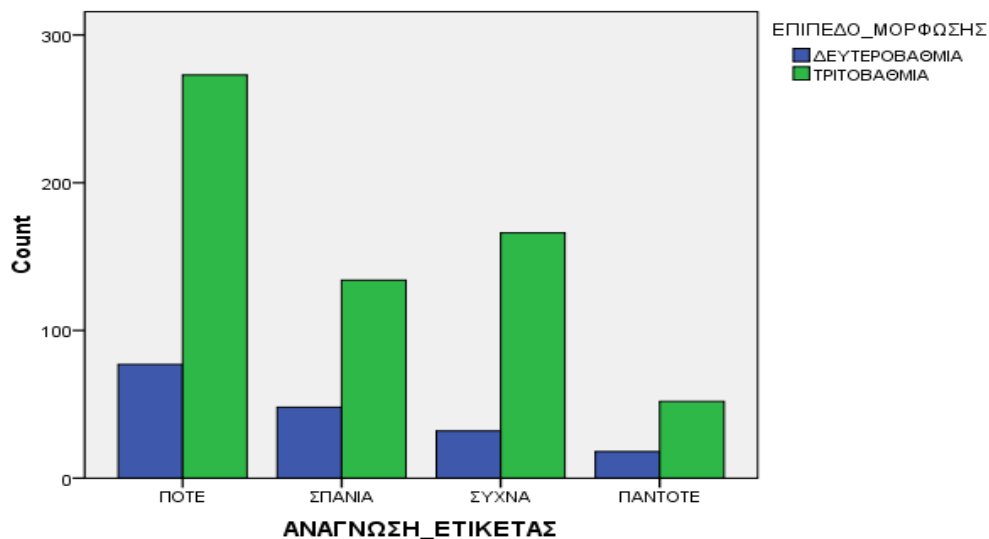
## ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

### Chi-Square Tests

|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 6,544 <sup>a</sup> | 3  | ,088                  |
| Likelihood Ratio             | 6,703              | 3  | ,082                  |
| Linear-by-Linear Association | ,287               | 1  | ,592                  |
| N of Valid Cases             | 800                |    |                       |

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 15,31.

### Bar Chart



Γράφημα 73. Συσχέτιση ανάγνωσης ετικέτας με το μορφωτικό επίπεδο.

Στην ερώτηση αν υπάρχει εξάρτηση μεταξύ του μορφωτικού επιπέδου και της ανάγνωσης της διατροφικής ετικέτας τα αποτελέσματα από την στατιστική ανάλυση έδειξαν πως το p-value για τον έλεγχο είναι 0,09 άρα μεγαλύτερο της στάθμης σημαντικότητας που είναι 0,05. Αυτό δηλώνει πως οι μεταβλητές είναι ανεξάρτητες σε ποσοστό 95% και ότι ισχύει η μηδενική υπόθεση με αποτέλεσμα **το μορφωτικό επίπεδο να μην επηρεάζει την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας.**

### Σύγκριση ανάγνωσης διατροφικής ετικέτας με την ηλικία

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ |                 | ΗΛΙΚΙΑ     |            |            |          | ΣΥΝΟΛΟ |
|-------------------------------|-----------------|------------|------------|------------|----------|--------|
|                               |                 | 18-30 ΕΤΩΝ | 31-45 ΕΤΩΝ | 46-60 ΕΤΩΝ | 60+ ΕΤΩΝ |        |
| ΠΟΤΕ                          | Count           | 255        | 81         | 14         | 0        | 350    |
|                               | % within ΗΛΙΚΙΑ | 39,7%      | 64,3%      | 46,7%      | ,0%      | 43,8%  |
| ΣΠΑΝΙΑ                        | Count           | 163        | 14         | 5          | 0        | 182    |
|                               | % within ΗΛΙΚΙΑ | 25,4%      | 11,1%      | 16,7%      | ,0%      | 22,8%  |
| ΣΥΧΝΑ                         | Count           | 175        | 18         | 5          | 0        | 198    |
|                               | % within ΗΛΙΚΙΑ | 27,3%      | 14,3%      | 16,7%      | ,0%      | 24,8%  |
| ΠΑΝΤΟΤΕ                       | Count           | 49         | 13         | 6          | 2        | 70     |
|                               | % within ΗΛΙΚΙΑ | 7,6%       | 10,3%      | 20,0%      | 100,0%   | 8,8%   |
| ΣΥΝΟΛΟ                        | Count           | 642        | 126        | 30         | 2        | 800    |
|                               | % within ΗΛΙΚΙΑ | 100,0%     | 100,0%     | 100,0%     | 100,0%   | 100,0% |

### ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

#### Chi-Square Tests

|                              | Value               | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 59,010 <sup>a</sup> | 9  | ,000                  |
| Likelihood Ratio             | 48,078              | 9  | ,000                  |
| Linear-by-Linear Association | 1,151               | 1  | ,283                  |
| N of Valid Cases             | 800                 |    |                       |

a. 5 cells (31,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,18.

Ο υπολογισμός του στατιστικού όπως προαναφέρθηκε, προϋποθέτει λιγότερες από το 20 % των αναμενόμενων τιμών να είναι μικρότερες του 5. Οι προϋποθέσεις στο συγκεκριμένο έλεγχο

παραβιάζονται, πράγμα οδήγησε στη συγχώνευση κατηγοριών, έτσι ώστε να μη παραβιάζεται καμία συνθήκη.

### ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ |                         | ΗΛΙΚΙΑΚΗ_ΟΜΑΔΑ |            | ΣΥΝΟΛΟ |
|-------------------------------|-------------------------|----------------|------------|--------|
|                               |                         | 18-30 ΕΤΩΝ     | ΑΝΩ ΤΩΝ 30 |        |
| ΠΟΤΕ                          | Count                   | 255            | 95         | 350    |
|                               | % within ΗΛΙΚΙΑΚΗ_ΟΜΑΔΑ | 39,7%          | 60,1%      | 43,8%  |
| ΣΠΑΝΙΑ                        | Count                   | 163            | 19         | 182    |
|                               | % within ΗΛΙΚΙΑΚΗ_ΟΜΑΔΑ | 25,4%          | 12,0%      | 22,8%  |
| ΣΥΧΝΑ                         | Count                   | 175            | 23         | 198    |
|                               | % within ΗΛΙΚΙΑΚΗ_ΟΜΑΔΑ | 27,3%          | 14,6%      | 24,8%  |
| ΠΑΝΤΟΤΕ                       | Count                   | 49             | 21         | 70     |
|                               | % within ΗΛΙΚΙΑΚΗ_ΟΜΑΔΑ | 7,6%           | 13,3%      | 8,8%   |
| ΣΥΝΟΛΟ                        | Count                   | 642            | 158        | 800    |
|                               | % within ΗΛΙΚΙΑΚΗ_ΟΜΑΔΑ | 100,0%         | 100,0%     | 100,0% |

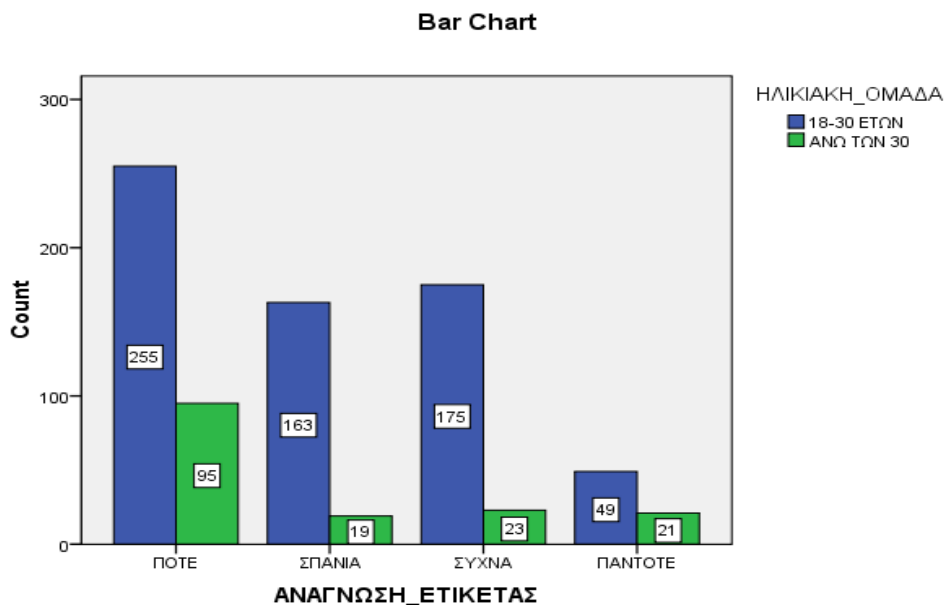
Μετά την σύμπτυξη δεν παραβιάζεται καμία συνθήκη, καθώς λιγότερες από το 20 % των αναμενόμενων τιμών είναι μικρότερες του 5, πραγματοποιείται το  $\chi^2$  τεστ ανεξαρτησίας, του οποίου τα αποτελέσματα παρατίθενται παρακάτω.

### ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

#### Chi-Square Tests

|                              | Value               | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 34,928 <sup>a</sup> | 3  | ,000                  |
| Likelihood Ratio             | 36,221              | 3  | ,000                  |
| Linear-by-Linear Association | 5,811               | 1  | ,016                  |
| N of Valid Cases             | 800                 |    |                       |

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13,83.



Γράφημα 75. Συσχέτιση ανάγνωσης διατροφικής ετικέτας με την ηλικία.

Το ερώτημα εδώ που τέθηκε είναι αν η ηλικία επηρεάζει την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας. Τα αποτελέσματα όπως δείχνει ο παραπάνω πίνακας είναι πως το ποσοστό του p-value είναι 0,00 με αποτέλεσμα να είναι μικρότερο σε σχέση με το ποσοστό σημαντικότητας που είναι 0,05. Εδώ μπορούμε να εξάγουμε το συμπέρασμα ότι ισχύει η εναλλακτική υπόθεση και ότι οι μεταβλητές είναι εξαρτημένες. Τέλος κατά 95% αποδεικνύεται ότι **η ηλικία επηρεάζει την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας.**

### Σύγκριση ανάγνωσης διατροφικής ετικέτας με την ύπαρξη πολύ αλατιού

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ |                     | ΠΟΛΥ ΑΛΑΤΙ |        | ΣΥΝΟΛΟ |
|-------------------------------|---------------------|------------|--------|--------|
|                               |                     | ΝΑΙ        | ΟΧΙ    |        |
| ΠΟΤΕ                          | Count               | 160        | 190    | 350    |
|                               | % within ΠΟΛΥ_ΑΛΑΤΙ | 45,8%      | 42,1%  | 43,8%  |
| ΣΠΑΝΙΑ                        | Count               | 68         | 114    | 182    |
|                               | % within ΠΟΛΥ_ΑΛΑΤΙ | 19,5%      | 25,3%  | 22,8%  |
| ΣΥΧΝΑ                         | Count               | 89         | 109    | 198    |
|                               | % within ΠΟΛΥ_ΑΛΑΤΙ | 25,5%      | 24,2%  | 24,8%  |
| ΠΑΝΤΟΤΕ                       | Count               | 32         | 38     | 70     |
|                               | % within ΠΟΛΥ_ΑΛΑΤΙ | 9,2%       | 8,4%   | 8,8%   |
| ΣΥΝΟΛΟ                        | Count               | 349        | 451    | 800    |
|                               | % within ΠΟΛΥ_ΑΛΑΤΙ | 100,0%     | 100,0% | 100,0% |

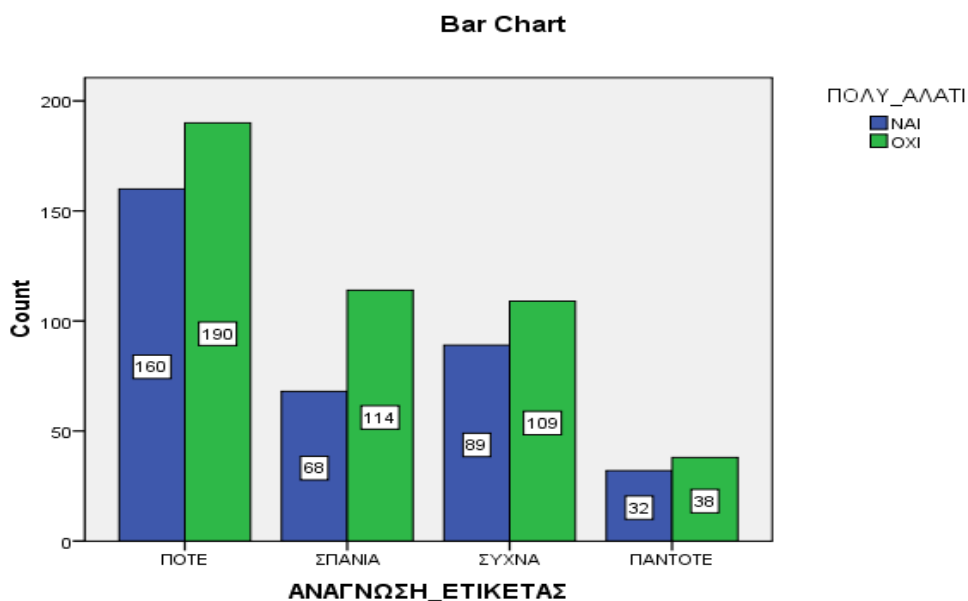
Δεν παραβιάζεται καμία συνθήκη, καθώς λιγότερες από το 20 % των αναμενόμενων τιμών είναι μικρότερες του 5, πραγματοποιείται το  $X^2$  τεστ ανεξαρτησίας, του οποίου τα αποτελέσματα παρατίθενται παρακάτω.

## ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

### Chi-Square Tests

|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 3,789 <sup>a</sup> | 3  | ,285                  |
| Likelihood Ratio             | 3,826              | 3  | ,281                  |
| Linear-by-Linear Association | ,015               | 1  | ,902                  |
| N of Valid Cases             | 800                |    |                       |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 30,54.



Γράφημα 76. Συσχέτιση ανάγνωσης διατροφικής ετικέτας με την ύπαρξη πολύ αλατιού.

Στο ερώτημα αν η ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας επηρεάζει την κατανάλωση νατρίου, τα στοιχεία έδειξαν πως το ποσοστό του p-value είναι 0,29 με μεγάλη διαφορά από τη στάθμη σημαντικότητας που είναι το 0,05. Εδώ συμπεραίνουμε ότι οι μεταβλητές είναι ανεξάρτητες σε ποσοστό 95% και ότι ισχύει η μηδενική υπόθεση, άρα **η ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας δεν επηρεάζει την κατανάλωση νατρίου.**



## Σύγκριση ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας με το δείκτη μάζας σώματος

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ |                         | ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ |             |          |            | ΣΥΝΟΛΟ |
|-------------------------------|-------------------------|----------------|-------------|----------|------------|--------|
|                               |                         | ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΣ    | ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ | ΥΠΕΡΒΑΡΟ | ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ |        |
|                               |                         | Σ              | Ο           | Ο        | Α          | Ο      |
| ΠΟΤΕ                          | Count                   | 5              | 203         | 132      | 10         | 350    |
|                               | % within ΔΜΣ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ | 29,4%          | 40,3%       | 53,0%    | 33,3%      | 43,8%  |
| ΣΠΑΝΙΑ                        | Count                   | 4              | 133         | 38       | 7          | 182    |
|                               | % within ΔΜΣ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ | 23,5%          | 26,4%       | 15,3%    | 23,3%      | 22,8%  |
| ΣΥΧΝΑ                         | Count                   | 8              | 121         | 62       | 7          | 198    |
|                               | % within ΔΜΣ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ | 47,1%          | 24,0%       | 24,9%    | 23,3%      | 24,8%  |
| ΠΑΝΤΟΤΕ                       | Count                   | 0              | 47          | 17       | 6          | 70     |
|                               | % within ΔΜΣ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ | ,0%            | 9,3%        | 6,8%     | 20,0%      | 8,8%   |
| ΣΥΝΟΛΟ                        | Count                   | 17             | 504         | 249      | 30         | 800    |
|                               | % within ΔΜΣ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ | 100,0%         | 100,0%      | 100,0%   | 100,0%     | 100,0% |

Δεν παραβιάζεται καμία συνθήκη, καθώς λιγότερες από το 20 % των αναμενόμενων τιμών είναι μικρότερες του 5, πραγματοποιείται το  $\chi^2$  τεστ ανεξαρτησίας, του οποίου τα αποτελέσματα παρατίθενται παρακάτω.

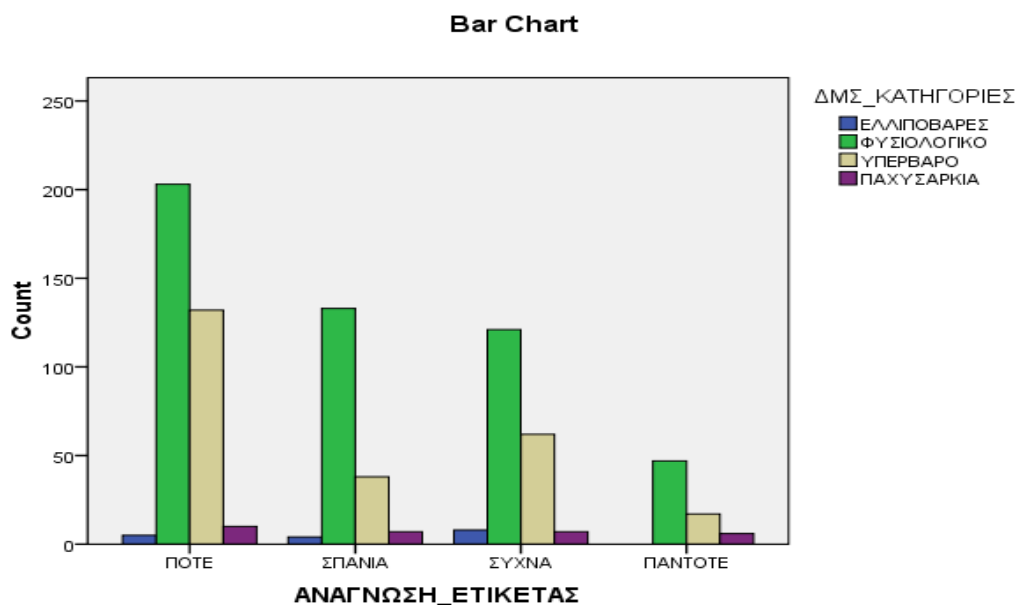
### ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

#### Chi-Square Tests

|  | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|--|-------|----|-----------------------|
|--|-------|----|-----------------------|

|                              |                     |   |      |
|------------------------------|---------------------|---|------|
| Pearson Chi-Square           | 27,522 <sup>a</sup> | 9 | ,001 |
| Likelihood Ratio             | 27,768              | 9 | ,001 |
| Linear-by-Linear Association | ,954                | 1 | ,329 |
| N of Valid Cases             | 800                 |   |      |

a. 4 cells (19,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,49.



Γράφημα 77. Συσχέτιση ανάγνωσης διατροφικής ετικέτας με το δείκτη μάζας σώματος

Στο ερώτημα αν δείκτης μάζας σώματος επηρεάζει την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας, μπορούμε να δούμε πως το p-value μετά την στατιστική ανάλυση βρέθηκε 0,01 σε σχέση με την οριακή τιμή της στατιστικής σημαντικότητας που είναι 0,05, ως αποτέλεσμα έχουμε το εξής συμπέρασμα. Οι μεταβλητές είναι 95% εξαρτημένες και ότι επίσης ισχύει η εναλλακτική υπόθεση που λέει πως **ο δείκτης μάζας σώματος επηρεάζει στατιστικά σημαντικά την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας.**

### Σύγκριση ανάγνωση διατροφικής ετικέτας με το οικογενειακό εισόδημα

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ | ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ |          |           |       | ΣΥΝΟΛΟ |
|-------------------------------|-----------------------|----------|-----------|-------|--------|
|                               | <600                  | 601-1000 | 1001-1500 | >1500 |        |
|                               |                       |          |           |       |        |

|         |                                   | ΕΥΡΩ   | ΕΥΡΩ   | ΕΥΡΩ   | ΕΥΡΩ   |        |
|---------|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| ΠΟΤΕ    | Count                             | 41     | 153    | 142    | 14     | 350    |
|         | % within<br>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ_ΕΙΣΟΔΗΜΑ | 29,1%  | 57,3%  | 54,6%  | 10,6%  | 43,8%  |
| ΣΠΑΝΙΑ  | Count                             | 47     | 44     | 54     | 37     | 182    |
|         | % within<br>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ_ΕΙΣΟΔΗΜΑ | 33,3%  | 16,5%  | 20,8%  | 28,0%  | 22,8%  |
| ΣΥΧΝΑ   | Count                             | 33     | 52     | 51     | 62     | 198    |
|         | % within<br>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ_ΕΙΣΟΔΗΜΑ | 23,4%  | 19,5%  | 19,6%  | 47,0%  | 24,8%  |
| ΠΑΝΤΟΤΕ | Count                             | 20     | 18     | 13     | 19     | 70     |
|         | % within<br>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ_ΕΙΣΟΔΗΜΑ | 14,2%  | 6,7%   | 5,0%   | 14,4%  | 8,8%   |
| ΣΥΝΟΛΟ  | Count                             | 141    | 267    | 260    | 132    | 800    |
|         | % within<br>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ_ΕΙΣΟΔΗΜΑ | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

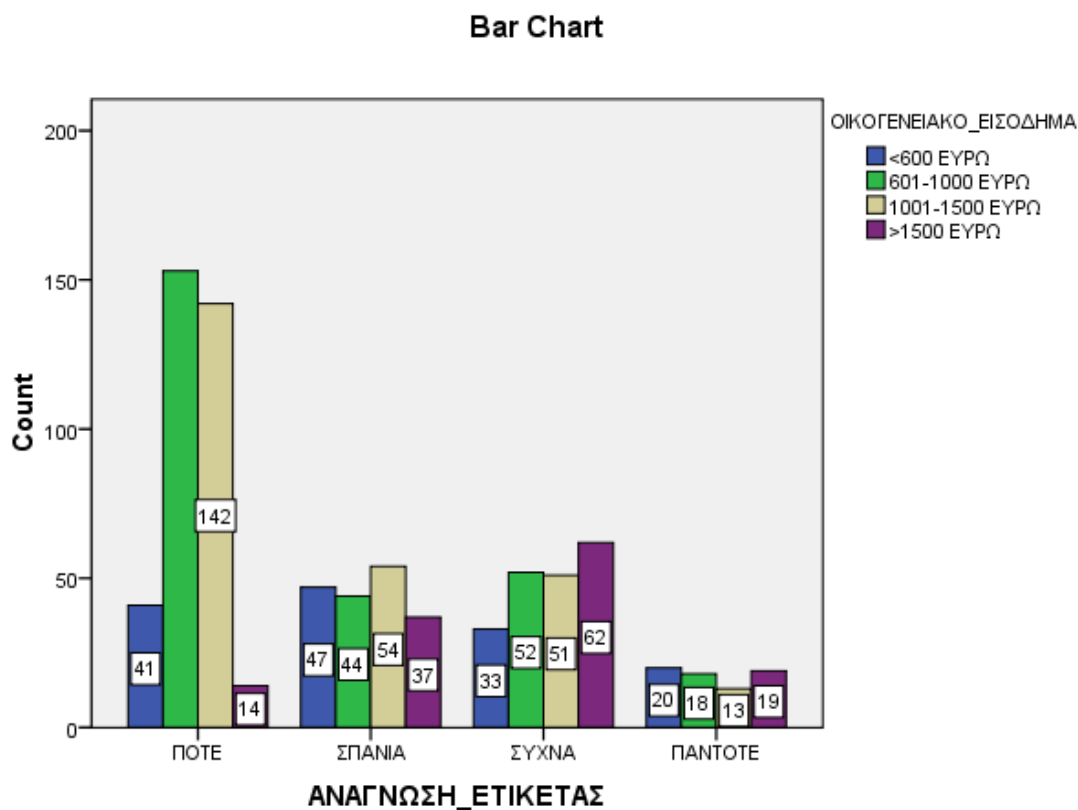
Δεν παραβιάζεται καμία συνθήκη, καθώς λιγότερες από το 20 % των αναμενόμενων τιμών είναι μικρότερες του 5, πραγματοποιείται το  $X^2$  τεστ ανεξαρτησίας, του οποίου τα αποτελέσματα παρατίθενται παρακάτω.

## ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

### Chi-Square Tests

|                              | Value                | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|----------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 119,110 <sup>a</sup> | 9  | ,000                  |
| Likelihood Ratio             | 126,955              | 9  | ,000                  |
| Linear-by-Linear Association | 8,439                | 1  | ,004                  |
| N of Valid Cases             | 800                  |    |                       |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11,55.



Γράφημα 78. Συσχέτιση ανάγνωσης διατροφικής ετικέτας με το οικογενειακό εισόδημα.

Στο ερώτημα αν υπάρχει συσχετισμός ανάμεσα στο οικονομικό υπόβαθρο και την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας τα δεδομένα δείχνουν πως η τιμή της p-value είναι 0,00 με σύγκριση με τη στάθμη της στατιστικής σημαντικότητας 0,05. Άρα συμπεραίνουμε πως ότι απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση και επίσης ότι τα δεδομένα είναι εξαρτημένα σε ποσοστό 95%. Τέλος, βλέπουμε από τα δεδομένα ότι **το οικογενειακό εισόδημα επηρεάζει την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας.**

### Σύγκριση του ελέγχου ισχυρισμών υγείας στην διατροφική ετικέτα με το φύλο

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΕΛΕΓΧΟΣ ΙΣΧΥΡΙΣΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ<br>ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ |               | ΦΥΛΟ   |         | ΣΥΝΟΛΟ |
|--|---------------|--------|---------|--------|
|  |               | ΑΝΔΡΑΣ | ΓΥΝΑΙΚΑ |        |
| ΠΟΤΕ   | Count         | 273    | 89      | 362    |
|  | % within ΦΥΛΟ | 48,3%  | 37,9%   | 45,3%  |
| ΣΠΑΝΙΑ   | Count         | 186    | 84      | 270    |
|  | % within ΦΥΛΟ | 32,9%  | 35,7%   | 33,8%  |
| ΣΥΧΝΑ  | Count         | 83     | 52      | 135    |
|  | % within ΦΥΛΟ | 14,7%  | 22,1%   | 16,9%  |

|         |               |        |        |        |
|---------|---------------|--------|--------|--------|
| ΠΑΝΤΟΤΕ | Count         | 23     | 10     | 33     |
|         | % within ΦΥΛΟ | 4,1%   | 4,3%   | 4,1%   |
| ΣΥΝΟΛΟ  | Count         | 565    | 235    | 800    |
|         | % within ΦΥΛΟ | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

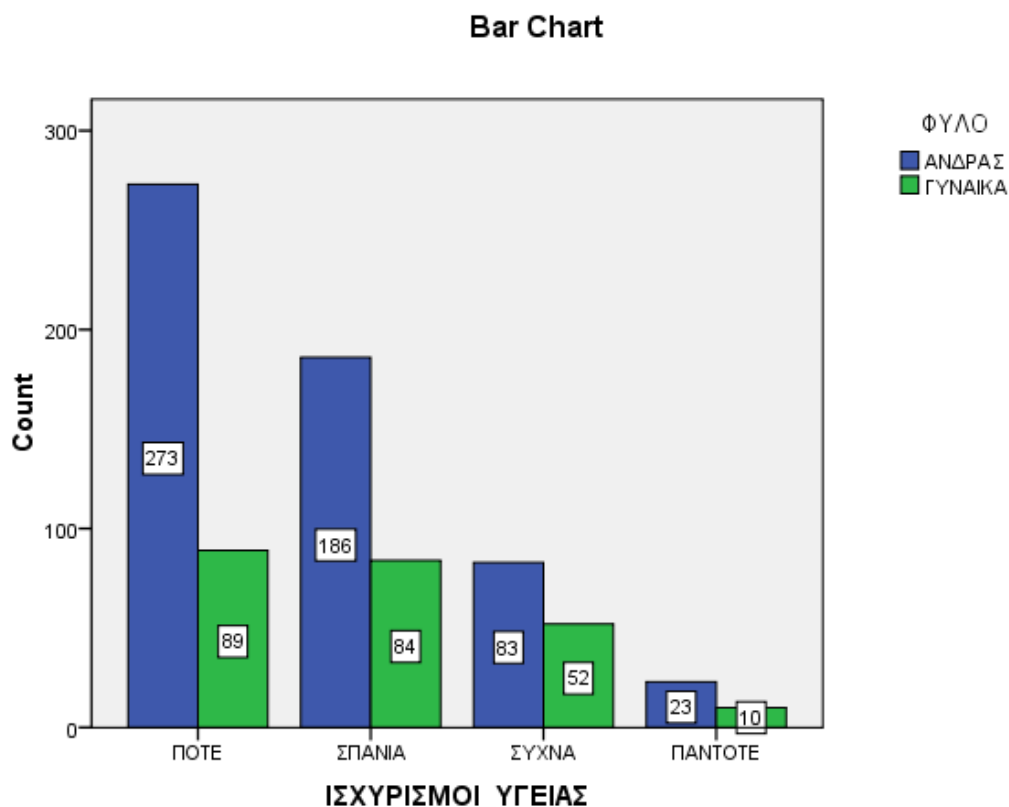
Δεν παραβιάζεται καμία συνθήκη, καθώς λιγότερες από το 20 % των αναμενόμενων τιμών είναι μικρότερες του 5, πραγματοποιείται το  $X^2$  τεστ ανεξαρτησίας, του οποίου τα αποτελέσματα παρατίθενται παρακάτω.

## ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

### Chi-Square Tests

|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 9,849 <sup>a</sup> | 3  | ,020                  |
| Likelihood Ratio             | 9,714              | 3  | ,021                  |
| Linear-by-Linear Association | 7,405              | 1  | ,007                  |
| N of Valid Cases             | 800                |    |                       |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9,69.



Γράφημα 79. Συσχέτιση ισχυρισμών υγείας με το φύλο.

Εδώ διατυπώθηκε αν η ύπαρξη ισχυρισμών υγείας επηρεάζει την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας από το φύλο. Η τιμή εδώ της p-value βρέθηκε 0,02 σε σύγκριση με την στάθμη της τιμής της στατιστικής σημαντικότητας που είναι 0,05. Άρα κατά 95% τα δεδομένα είναι εξαρτημένα και επίσης απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση με συνέπεια να **επηρεάζεται ο έλεγχος των ισχυρισμών υγείας από το φύλο**.

### Σύγκριση του ελέγχου των ισχυρισμών υγείας με το δείκτη μάζας σώματος

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΕΛΕΓΧΟΣ ΙΣΧΥΡΙΣΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ |                         | ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ |             |          |            | ΣΥΝΟΛΟ |
|---|-------------------------|----------------|-------------|----------|------------|--------|
|   |                         | ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΣ    | ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ | ΥΠΕΡΒΑΡΟ | ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ |        |
| ΠΟΤΕ  | Count                   | 6              | 224         | 122      | 10         | 362    |
|   | % within ΔΜΣ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ | 35,3%          | 44,4%       | 49,0%    | 33,3%      | 45,3%  |

|             |                                |        |        |        |        |        |
|-------------|--------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| ΣΠΑΝΙΑ      | Count                          | 9      | 167    | 79     | 15     | 270    |
|             | % within<br>ΔΜΣ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΕ<br>Σ | 52,9%  | 33,1%  | 31,7%  | 50,0%  | 33,8%  |
| ΣΥΧΝΑ       | Count                          | 0      | 96     | 34     | 5      | 135    |
|             | % within<br>ΔΜΣ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΕ<br>Σ | ,0%    | 19,0%  | 13,7%  | 16,7%  | 16,9%  |
| ΠΑΝΤΟΤ<br>Ε | Count                          | 2      | 17     | 14     | 0      | 33     |
|             | % within<br>ΔΜΣ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΕ<br>Σ | 11,8%  | 3,4%   | 5,6%   | ,0%    | 4,1%   |
| ΣΥΝΟΛΟ      | Count                          | 17     | 504    | 249    | 30     | 800    |
|             | % within<br>ΔΜΣ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΕ<br>Σ | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

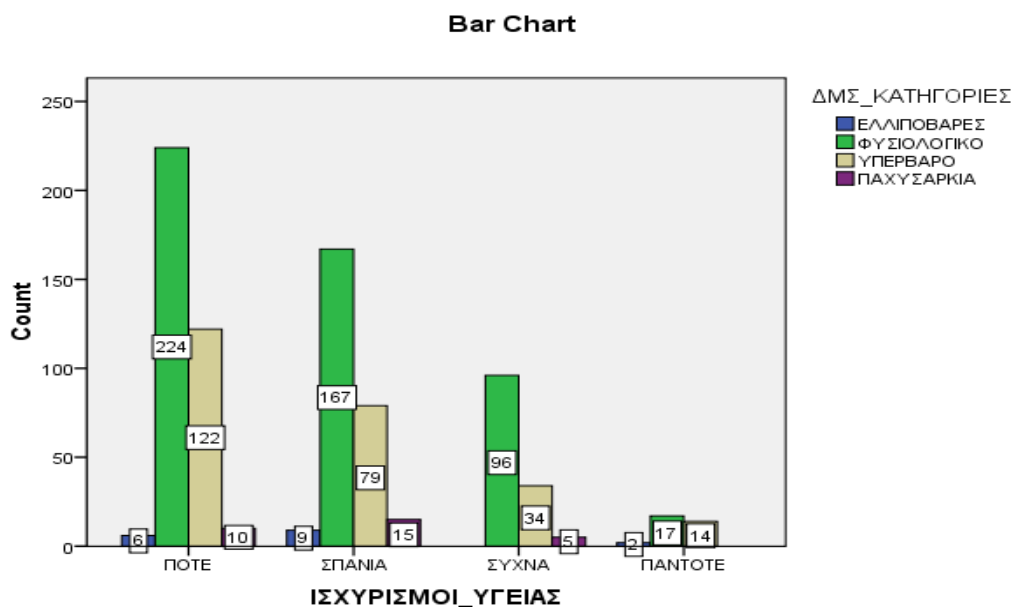
Δεν παραβιάζεται καμία συνθήκη, καθώς λιγότερες από το 20 % των αναμενόμενων τιμών είναι μικρότερες του 5, πραγματοποιείται το  $X^2$  τεστ ανεξαρτησίας, του οποίου τα αποτελέσματα παρατίθενται παρακάτω.

## ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

### Chi-Square Tests

|                              | Value               | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 18,216 <sup>a</sup> | 9  | ,033                  |
| Likelihood Ratio             | 21,000              | 9  | ,013                  |
| Linear-by-Linear Association | ,409                | 1  | ,523                  |
| N of Valid Cases             | 800                 |    |                       |

a. 3 cells (18,8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,70.



Γράφημα 80. Συσχέτιση ισχυρισμών υγείας με το δείκτη μάζας σώματος.

Εδώ έχει τεθεί το ερώτημα αν έλεγχος των ισχυρισμών υγείας επηρεάζεται από το δείκτη μάζας σώματος. Η τιμή της p-value βρέθηκε 0,03 άρα μικρότερη από τη στάθμη της στατιστικής σημαντικότητας με αποτέλεσμα να απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση και το δείγμα να είναι 95% εξαρτημένο και επίσης οδηγούμαστε στο συμπέρασμα ότι ο έλεγχος των ισχυρισμών υγείας επηρεάζεται από το δείκτη μάζας σώματος.

## Σύγκριση του χρόνου αγοράς των τροφίμων με το φύλο

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΧΡΟΝΟΣ ΑΓΟΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ |               | ΦΥΛΟ   |         | ΣΥΝΟΛΟ |
|------------------------|---------------|--------|---------|--------|
|                        |               | ΑΝΔΡΑΣ | ΓΥΝΑΙΚΑ |        |
| ΚΑΘΟΛΟΥ                | Count         | 216    | 57      | 273    |
|                        | % within ΦΥΛΟ | 38,2%  | 24,3%   | 34,1%  |
| 15 ΛΕΠΤΑ               | Count         | 220    | 114     | 334    |
|                        | % within ΦΥΛΟ | 38,9%  | 48,5%   | 41,8%  |
| 1 ΩΡΑ                  | Count         | 117    | 54      | 171    |
|                        | % within ΦΥΛΟ | 20,7%  | 23,0%   | 21,4%  |
| 2 ΩΡΕΣ                 | Count         | 11     | 9       | 20     |
|                        | % within ΦΥΛΟ | 1,9%   | 3,8%    | 2,5%   |
| ΠΑΝΩ ΑΠΟ 2 ΩΡΕΣ        | Count         | 1      | 1       | 2      |
|                        | % within ΦΥΛΟ | ,2%    | ,4%     | ,3%    |
| ΣΥΝΟΛΟ                 | Count         | 565    | 235     | 800    |
|                        | % within ΦΥΛΟ | 100,0% | 100,0%  | 100,0% |

Δεν παραβιάζεται καμία συνθήκη, καθώς λιγότερες από το 20 % των αναμενόμενων τιμών είναι μικρότερες του 5, πραγματοποιείται το  $X^2$  τεστ ανεξαρτησίας, του οποίου τα αποτελέσματα παρατίθενται παρακάτω.

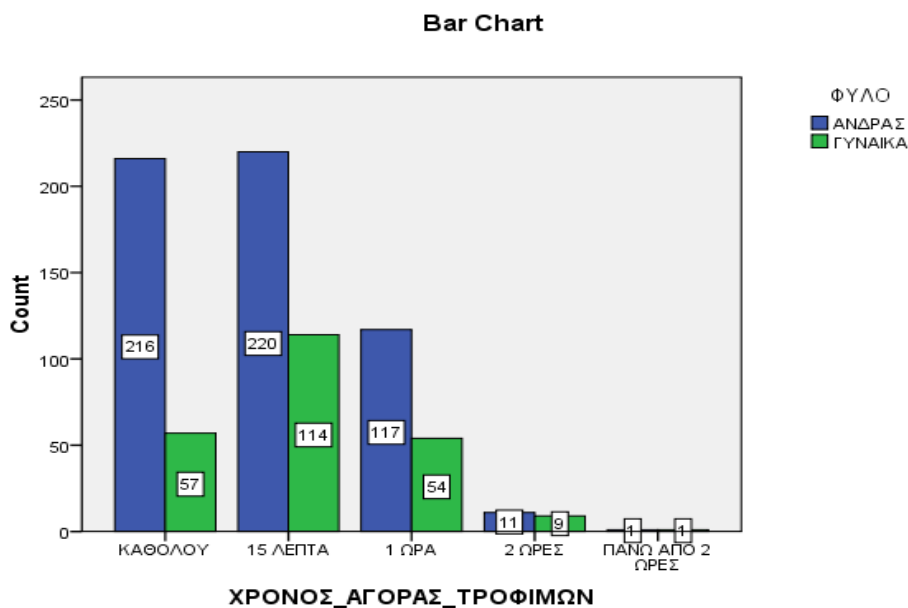


## ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

### Chi-Square Tests

|                              | Value               | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 16,305 <sup>a</sup> | 4  | ,003                  |
| Likelihood Ratio             | 16,636              | 4  | ,002                  |
| Linear-by-Linear Association | 10,618              | 1  | ,001                  |
| N of Valid Cases             | 800                 |    |                       |

a. 2 cells (19,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,59.



Γράφημα 81. Συσχέτιση χρόνου αγοράς των τροφίμων με το φύλο.

Στο ερώτημα αν υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στον χρόνο αγοράς και το φύλο, μπορούμε να συμπεράνουμε από τα δεδομένα πως από την τιμή της p-value που βρέθηκε 0,03 σε σύγκριση με τη στάθμη της στατιστικής σημαντικότητας που είναι 0,05 ότι απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση και κατά 95% τα δεδομένα είναι εξαρτημένα. Άρα το αποτέλεσμα είναι πως **υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στο χρόνο αγοράς των τροφίμων και το φύλο.**

### 3.3.10. Συσχέτιση του ελέγχου των ισχυρισμών υγείας στην διατροφική ετικέτα με την ηλικία

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΕΛΕΓΧΟΣ ΙΣΧΥΡΙΣΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ<br>ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ |                 | ΗΛΙΚΙΑ     |            |            |          | ΣΥΝΟΛΟ |
|--|-----------------|------------|------------|------------|----------|--------|
|  |                 | 18-30 ΕΤΩΝ | 31-45 ΕΤΩΝ | 46-60 ΕΤΩΝ | 60+ ΕΤΩΝ |        |
| ΠΟΤΕ   | Count           | 274        | 75         | 13         | 0        | 362    |
|  | % within ΗΛΙΚΙΑ | 42,7%      | 59,5%      | 43,3%      | ,0%      | 45,3%  |
| ΣΠΑΝΙΑ   | Count           | 232        | 30         | 6          | 2        | 270    |
|  | % within ΗΛΙΚΙΑ | 36,1%      | 23,8%      | 20,0%      | 100,0%   | 33,8%  |
| ΣΥΧΝΑ  | Count           | 111        | 16         | 8          | 0        | 135    |
|  | % within ΗΛΙΚΙΑ | 17,3%      | 12,7%      | 26,7%      | ,0%      | 16,9%  |
| ΠΑΝΤΟΤΕ  | Count           | 25         | 5          | 3          | 0        | 33     |
|  | % within ΗΛΙΚΙΑ | 3,9%       | 4,0%       | 10,0%      | ,0%      | 4,1%   |
| ΣΥΝΟΛΟ   | Count           | 642        | 126        | 30         | 2        | 800    |
|  | % within ΗΛΙΚΙΑ | 100,0%     | 100,0%     | 100,0%     | 100,0%   | 100,0% |

#### ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

##### Chi-Square Tests

|                              | Value               | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 22,688 <sup>a</sup> | 9  | ,007                  |
| Likelihood Ratio             | 22,445              | 9  | ,008                  |
| Linear-by-Linear Association | ,430                | 1  | ,512                  |
| N of Valid Cases             | 800                 |    |                       |

a. 5 cells (31,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,08.

Ο υπολογισμός του στατιστικού όπως προαναφέρθηκε, προϋποθέτει λιγότερες από το 20 % των αναμενόμενων τιμών να είναι μικρότερες του 5. Οι προϋποθέσεις στο συγκεκριμένο έλεγχο παραβιάζονται, πράγμα οδήγησε στη συγχώνευση κατηγοριών, έτσι ώστε να μη παραβιάζεται καμία συνθήκη.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΩΝ % 800 ΑΤΟΜΩΝ

| ΕΛΕΓΧΟΣ ΙΣΧΥΡΙΣΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ<br>ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ |                         | ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ |            | ΣΥΝΟΛΟ |
|--|-------------------------|----------------|------------|--------|
|  |                         | 18-30 ΕΤΩΝ     | ΑΝΩ ΤΩΝ 30 |        |
| ΠΟΤΕ   | Count                   | 274            | 88         | 362    |
|  | % within ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ | 42,7%          | 55,7%      | 45,3%  |

|         |                         |        |        |        |
|---------|-------------------------|--------|--------|--------|
| ΣΠΑΝΙΑ  | Count                   | 232    | 38     | 270    |
|         | % within ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ | 36,1%  | 24,1%  | 33,8%  |
| ΣΥΧΝΑ   | Count                   | 111    | 24     | 135    |
|         | % within ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ | 17,3%  | 15,2%  | 16,9%  |
| ΠΑΝΤΟΤΕ | Count                   | 25     | 8      | 33     |
|         | % within ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ | 3,9%   | 5,1%   | 4,1%   |
| ΣΥΝΟΛΟ  | Count                   | 642    | 158    | 800    |
|         | % within ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

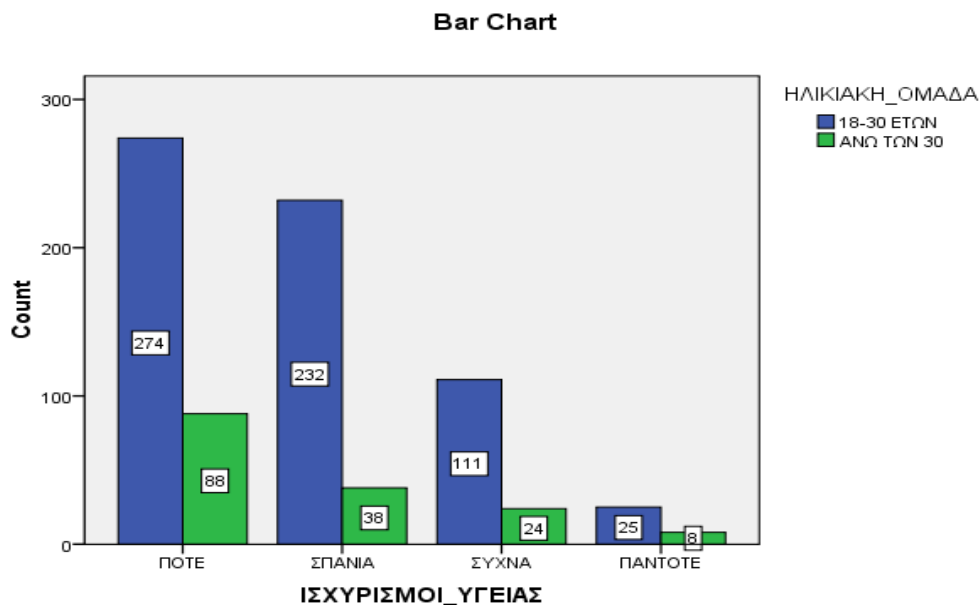
Μετά την σύμπτυξη δεν παραβιάζεται καμία συνθήκη, καθώς λιγότερες από το 20 % των αναμενόμενων τιμών είναι μικρότερες του 5, πραγματοποιείται το  $\chi^2$  τεστ ανεξαρτησίας, του οποίου τα αποτελέσματα παρατίθενται παρακάτω.

## ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

### Chi-Square Tests

|                              | Value               | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 10,988 <sup>a</sup> | 3  | ,012                  |
| Likelihood Ratio             | 11,201              | 3  | ,011                  |
| Linear-by-Linear Association | 2,773               | 1  | ,096                  |
| N of Valid Cases             | 800                 |    |                       |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,52.



Γράφημα 82. Συσχέτιση ισχυρισμών υγείας με την ηλικία.

Εδώ τέθηκε το ερώτημα αν ο έλεγχος των ισχυρισμών υγείας επηρεάζεται από την ηλικία. Τα αποτελέσματα εδώ δείχνουν πως το p-value βρέθηκε 0,01 σε σύγκριση με την στάθμη της στατιστικής σημαντικότητας που είναι 0,05. Άρα κατά 95% τα δεδομένα είναι εξαρτημένα και ότι ισχύει η εναλλακτική υπόθεση που δηλώνει ότι **ο έλεγχος των ισχυρισμών υγείας επηρεάζεται από την ηλικία.**

## 5. Συζήτηση-συμπεράσματα.

### 5.1 Σύγκριση του φύλου με την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας.

Το αποτέλεσμα έδειξε πως το φύλο την επηρεάζει στατιστικά σημαντικά. Πιο συγκεκριμένα οι γυναίκες εμφανίζουν συχνότερη ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας, "συχνά" και "πάντα" και οι άντρες συχνότερη ανάγνωσή της, "ποτέ" και "σπάνια". Αυτό είναι αντίστοιχο αυτών που παρατηρήθηκαν στη βιβλιογραφία, καθώς οι γυναίκες εμφανίζουν μάλλον μεγαλύτερα επίπεδα ανάγνωσης και χρήσης της διατροφικής ετικέτας καθώς και γνώσεων πάνω στην διατροφή που σχετίζονται θετικά με την χρήση της (Are food labels effective as a means of health prevention?; Do nutrition labels influence healthier food choices?; Analysis of label viewing behaviour and subsequent food purchases in a labelling intervention trial).

Αυτό μπορεί να οφείλεται στο λόγο ότι μπορεί να έχουν πιθανόν αυξημένο ενδιαφέρον που εμφανίζουν για την ποιότητα της διατροφής τους και τα αποτελέσματα που αυτή μπορεί να έχει στην υγεία και την ευεξία τους. Σε αυτό το σημείο αξίζει να πραγματοποιηθούν περισσότερες

έρευνες, καθώς πρέπει να προστεθεί και ο κλάδος της ψυχολογίας και της κοινωνιολογίας στην περαιτέρω διερεύνηση του αποτελέσματος.

## **5.2 Σύγκριση του μορφωτικού επιπέδου με την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας.**

Ο έλεγχος δεν έδωσε αποτέλεσμα εξάρτησης. Οι αθροιστικές συχνότητες για το "πάντα" και το "συχνά" ήταν στα ίδια επίπεδα των καταναλωτών μόρφωσης επιπέδου Α.Ε.Ι., Λυκείου και υποχρεωτικής εκπαίδευσης κάτι που είναι πιθανόν να οφείλεται στις αυξημένες γνώσεις απέναντι στις θετικές στάσεις απέναντι στη διατροφή ανεξαρτήτου μορφωτικού επιπέδου. Αυτό έρχεται αντίθετο με την υπάρχουσα βιβλιογραφία η οποία σε αρκετές περιπτώσεις δηλώνει πως υπάρχει συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου και στην ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας (Are food labels effective as a means of health prevention?; Do nutrition labels influence healthier food choices?; Analysis of label viewing behaviour and subsequent food purchases in a labelling intervention trial).

## **5.3. Σύγκριση της ηλικιακής ομάδας με την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας.**

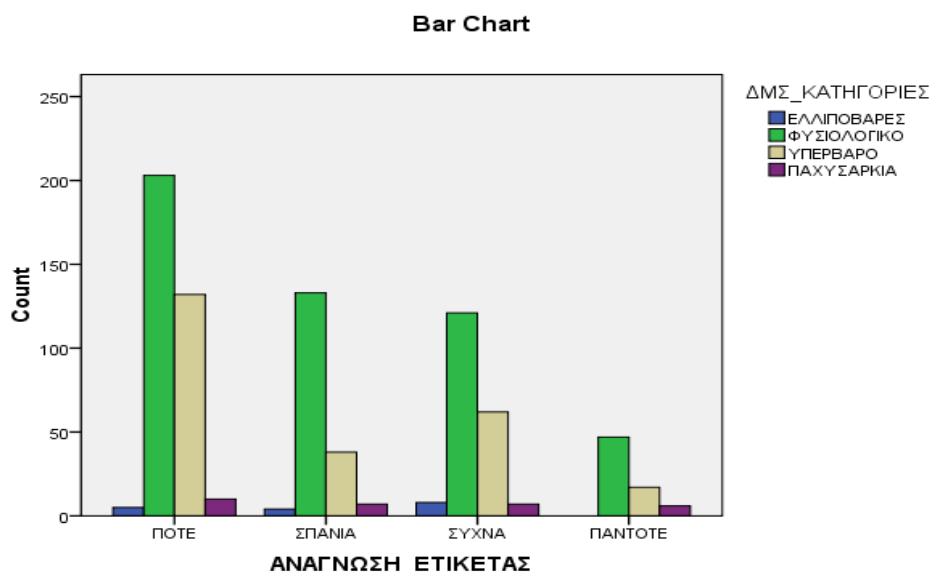
Στην στατιστική ανάλυση βρέθηκε εξάρτηση καθώς οι μικρότερες ηλικίες διαβάζουν περισσότερο τις διατροφικές ετικέτες καθώς στις επιλογές συχνά και πάντοτε τα ποσοστά έρχονται σχεδόν σε διπλάσια ποσοστά. Επίσης παρατηρούμε πως τα αποτελέσματα έρχονται αντιδιαμετρικά με την βιβλιογραφία η οποία ταυτίζει τις μεγάλες ηλικίες άνω των 45 ετών σε περισσότερους αναγνώστες της διατροφικής ετικέτας (Do nutrition labels influence healthier food choices?; Analysis of label viewing behaviour and subsequent food purchases in a labelling intervention trial). Εδώ θα πρέπει να σημειώσουμε πως τα αποτελέσματα μπορεί να έχουν επηρεαστεί από την πλειονότητα του δείγματος η οποία ανήκει στο νεανικό πληθυσμό κάτω των 30 ετών. Θα πρέπει να τονίσουμε πως χρειάζεται περαιτέρω έρευνες ώστε να φτάσουμε σε ένα ξεκάθαρο συμπέρασμα.

## **5.4 Σύγκριση της ανάγνωσης της διατροφικής ετικέτας με την κατανάλωση νατρίου**

Ο έλεγχος δεν έδειξε συσχετισμό ανάμεσα στην ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας με την κατανάλωση νατρίου το οποίο έρχεται εκ διαμέτρου αντίθετα με την βιβλιογραφία η οποία ταυτίζει τις δυο αυτές μεταβλητές. Επιπλέον να τονίζουμε πως αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι η κατανάλωση νατρίου συνδέεται με παθολογικές καταστάσεις και σε άτομα τα οποία είναι μεγαλύτερης ηλικίας και τα οποία ακολουθούν ειδική δίαιτα σε αντίθεση με το δείγμα μας το οποίο είναι νεαρό 18-35 ετών. Nutrition Label Use and Sodium Intake in the U.S..

## 5.5. Σύγκριση του δείκτη μάζας σώματος με την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας

Ο έλεγχος της ANOVA εμφάνισε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των μέσων όρων των καταναλωτών που άνηκαν στην κατηγορία με δείκτη μάζας σώματος φυσιολογικό έχουν μια σημαντική τάση στην ανάγνωση της ετικέτα σε σχέση με τις άλλες κατηγορίες.



Ο λόγος που πιθανότατα οι μέσοι Δ.Μ.Σ. ήταν στατιστικά σημαντικά διαφορετικοί ήταν η αδυναμία ελέγχου των άλλων μεταβλητών καθώς επίσης το συντριπτικό ποσοστό του δείγματος είναι νορμοβαρείς. Επίσης άλλοι περιορισμοί είναι ότι ένας παχύσαρκος σύμφωνα με την βιβλιογραφία εμφανίζει αυξημένο επίπεδο γνώσεων στη σχέση διατροφής-πάθησης οι οποίες σχετίζονται θετικά με τις υγιεινές επιλογές στη διατροφή, ιδίως όταν προσπαθεί να ελέγξει το βάρος του ή όταν συνδυάζεται με υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Αντίστοιχα ένας υψηλά μορφωμένος μεσήλικας, χρόνιος καπνιστής και λιποβαρής που πάσχει από υπέρταση, και αυτός μάλλον θα εμφανίζει αυξημένο επίπεδο γνώσεων της επίδρασης της διατροφής στην υγεία. Τέλος, αξίζει να σημειώσουμε πως για να βγάλουμε ξεκάθαρα αποτελέσματα θα πρέπει να απομονώσουμε όσο περισσότερο τις αρνητικές μεταβλητές καθώς επίσης το δείγμα να είναι πιο ομοιογενές (Food labels and adult BMI in Italy – An unconditional quantile regression approach).

## 5.6 Σύγκριση οικογενειακού εισοδήματος με την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας

Εδώ βρέθηκε συσχέτιση ως προς το οικονομικό υπόβαθρο με τις υψηλότερα οικογενειακά εισοδήματα να παρουσιάζουν αυξημένα ποσοστά ως προς την ανάγνωση της διατροφικής

πληροφορίες. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι τα οικονομικά σχετίζονται με την ποιότητα ζωής και κατ' επέκταση με περισσότερο ενδιαφέρον για την σωστή διατροφή. Σύμφωνα με την βιβλιογραφία τα αποτελέσματα ταυτίζονται πλήρως (Nutrition Label Use and Sodium Intake in the U.S.; Do nutrition labels influence healthier food choices?; Analysis of label viewing behaviour and subsequent food purchases in a labelling intervention trial).

## **5.7 Σύγκριση της ανάγνωσης ισχυρισμών υγείας με το φύλο**

Ο έλεγχος δεν αποδεικνύει στατιστικά σημαντική εξάρτηση. Στη βιβλιογραφία που έχει παρατεθεί, δεν εμφανίζεται συσχέτιση του φύλου με την ανάγνωση των ισχυρισμών υγείας. Ο λόγος που μάλλον οδηγεί σε αυτό το αποτέλεσμα είναι πως συχνότερη χρήση των ισχυρισμών υγείας εμφανίζεται σε άτομα που πάσχουν από παθήσεις σχετικές με την διατροφή. Επίσης αναμένεται οι ηλικιωμένοι καταναλωτές να ελέγχουν συχνότερα την διατροφή ετικέτα για ισχυρισμούς υγείας, όπως και οι καταναλωτές που ανησυχούν περισσότερο για την υγεία τους και έχουν αυξημένες γνώσεις της σύνδεσης αυτής με την διατροφή. Οι παράγοντες αυτοί είναι μάλλον ανεξάρτητοι του φύλου των καταναλωτών και για αυτό πιθανότατα δεν εμφανίζεται συσχέτιση μεταξύ του και της ανάγνωσης των ισχυρισμών υγείας (Do nutrition labels influence healthier food choices?; Analysis of label viewing behaviour and subsequent food purchases in a labelling intervention trial; Nutrition Label Use and Sodium Intake in the U.S.).

## **Περιορισμοί της μελέτης**

Θα πρέπει να αναφερθεί, πως το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος ήταν ηλικίας 18-30 ετών. Επίσης ήταν περισσότεροι άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες, όπως επίσης με μορφωτικό επίπεδο Α.Ε.Ι. και με επάγγελμα φοιτητής και ιδιωτικός υπάλληλος ήταν η πλειονότητα του δείγματος. Αυτά ήταν γνωστά πριν από την επεξεργασία του. Αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι, παρότι ακολουθήθηκαν όλες οι διαδικασίες σωστά, υπάρχουν περιορισμοί στο ότι δεν μπορούν να μεταφερθούν τα δεδομένα και να επεξεργαστούν και να δώσουν απόλυτα αντιπροσωπευτικό αποτέλεσμα ως προς το γενικό πληθυσμό.

## 5. Βιβλιογραφία

Bonanno A, Bimbo F, Cleary R, Castellari E. "Food labels and adult BMI in Italy – An unconditional quantile regression approach." *Food Policy*, January 2018: 199–21.

Claude CJ. "Food and nutrition labelling in the European Union." In *Food Chemistry 93*, by J. Claude C, 531–550. Montpellier CDX 5, France: ELSEVIER, 2005.

Newman CL, Turri AM, Howlett E and Stokes A. "Twenty Years of Country-of-Origin Food Labeling Research: A Review of the Literature and Implications for Food Marketing Systems". *Journal of Macromarketing*. SAGE: 2014, 505-519.

Zhang D, Li Y, Wang G, Moran AE, Pagán JA. "Nutrition Label Use and Sodium Intake in the U.S". *American journal of preventive medicine*, 2017, 220-228:  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

FDA, Food and drug administration. "A food guide labeling for industry" FDA january 2013, 1-132: [www.fda.gov/FoodLabelingGuide](http://www.fda.gov/FoodLabelingGuide)

Viola GCV, Bianchi F, Croce E, Ceretti E. "Are food labels effective as a means of health prevention? A brief report". *Journal of Public Health Research*, 2016, 139-142.

Ni Mhurchu C, Eyles H, Jiang Y, Blakely T. "Do nutrition labels influence healthier food choices? Analysis of label viewing behaviour and subsequent food purchases in a labelling intervention trial." *Appetite*, February 2018, 360-365.

World Health Organization- Corinna Hawkes: "Nutrition labels and health claims: The global regulatory environment". France: WHO publications 2004.