



ΔΙΕΘΝΕΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Ονοματεπώνυμο:

Βαντσιούρη Αλεξάνδρα ΑΜ:4311
Τζανή Ευαγγελία ΑΜ:4203

Επιβλέπων καθηγητής: Κυρανάς Ευστράτιος

Σίνδος, 2019

Σε όλα εκείνα τα πρόσωπα που μας στήριξαν και πίστεψαν σε εμάς
.... και σε όλους εκείνους που πιστεύουν ότι το ανθρώπινο σώμα είναι το καλύτερο
έργο τέχνης.

Jess C. Scott

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα μελέτη με θέμα «Επισήμανση και Διατροφική ετικέτα τροφίμων» πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της πτυχιακής εργασίας του τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης, το έτος 2019. Η παρούσα πτυχιακή εργασία είναι το αποτέλεσμα μιας σειράς αλληλεπιδράσεων με διάφορα άτομα, καθένα από τα οποία έπαιξε ένα σημαντικό ρόλο στην εξέλιξή της. Αξίζει λοιπόν να ευχαριστήσουμε ειλικρινά τα άτομα αυτά για τη βοήθεια που μας προσέφεραν. Στο σημείο αυτό έχουμε την ανάγκη να εκφράσουμε τις ειλικρινείς και θερμές ευχαριστίες μας σε όσους συνέβαλλαν στην ολοκλήρωση αυτής της προσπάθειας: Αρχικά στον επιβλέποντα καθηγητή της πτυχιακής μας εργασίας, κ. Κυρανά Ευστράτιο για τη συνεχή καθοδήγηση, την αμέριστη υποστήριξη, τις ουσιώδεις συμβουλές, καθώς επίσης και την αδιάκοπη συμπαράσταση και ενθάρρυνση που μας παρείχε σε όλο αυτό το χρονικό διάστημα. Επιπλέον ευχαριστούμε όλους εκείνους τους συμφοιτητές μας, αλλά και τους φοιτητές άλλων σχολών, οι οποίοι φοιτούσαν αντίστοιχα στο Α.Τ.Ε.Ι.Θ και που δέχτηκαν να συμμετάσχουν ως δείγμα στην έρευνά μας, αλλά και για τον χρόνο που διέθεσαν. Τέλος, το μεγαλύτερο «ευχαριστώ» στα αγαπημένα μας πρόσωπα, στους γονείς μας, που αποδέχθηκαν όλες τις επιλογές μας και μας παρείχαν στήριξη όλο αυτό το διάστημα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	4
ΠΕΡΙΛΗΨΗ - ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ	9
ABSTRACT - KEYWORDS	10
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
ΜΕΡΟΣ Α΄: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο: Προσέγγιση της διατροφικής επισήμανσης και ετικέτας	15
1.1 Σκοπός της διατροφικής ετικέτας	15
1.2 Τι είναι διατροφική επισήμανση και τι περιλάμβανε	15
1.2.1 Διατροφική επισήμανση και ετικέτα	15
1.2.2 Υποχρεωτική αναγραφή ορισμένων διατροφικών πληροφοριών	15
1.3 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα από την επισήμανση των τροφίμων	18
1.3.1 Πλεονεκτήματα από την επισήμανση των τροφίμων	18
1.3.2 Μειονεκτήματα από την επισήμανση των τροφίμων	18
1.4 Στοιχεία απαγόρευσης κατά την επισήμανση	18
1.5 Επανάληψη πληροφοριών	19
1.6 Περιγραφή διατροφικής ετικέτας	19
1.7 Σύστημα GDAs	20
1.8 Χρωματική κωδικοποίηση	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο: Η κατανόηση της μερίδας	23
2.1 Τι πρέπει να γνωρίζουμε για το μέγεθος μιας μερίδας	23
2.2 Για ποιο λόγο χρειάζεται προσοχή στο μέγεθος μιας μερίδας	23
2.3 Σε κάποιες συσκευασίες τροφίμων αναφέρεται το μέγεθος της μερίδας, ενώ σε άλλες όχι	23
2.4 Ποιος αποφασίζει για το μέγεθος της μερίδας που αναγράφεται στη συσκευασία των τροφίμων	23
2.5 Η διαφορά στο μέγεθος μιας «μερίδας σερβιρίσματος» και στο «μέγεθος μερίδας»	24
2.6 Η ποσότητα μιας μερίδας	24
2.7 Ο έλεγχος του μεγέθους μιας μερίδας	25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο: Νομοθεσία διατροφικής επισήμανσης	27
3.1 Τι προβλέπουν οι νέοι κανόνες	27
3.1.1 Τι περιλαμβάνουν οι νέες ετικέτες	27
3.2 Κατηγορίες που πρέπει να αναγράφονται στη συσκευασία των τροφίμων	28
3.3 Κατηγορίες πρόσθετων ουσιών	30
3.4 Υποχρεωτική αναγραφή αρωματικών υλών	30

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

3.5	Υποχρεωτική αναγραφή αλλεργιογόνων συστατικών	31
3.6	Υποχρεωτική αναγραφή γενετικά τροποποιημένων οργανισμών	32
3.7	Τρόφιμα τα οποία εξαιρούνται από την διατροφική επισήμανση	32
3.8	Τρόφιμα που δεν απαιτείται η χρονολογία ελάχιστης διατηρησιμότητας	33
3.9	Ειδικές απαιτήσεις επισήμανσης για συγκεκριμένες κατηγορίες τροφίμων	34
3.10	Κανόνες επισήμανσης τροφίμων	41
3.11	Διατροφικοί ισχυρισμοί και ισχυρισμοί υγείας	41
3.11.1	Ορισμοί	41
3.12	Περιπτώσεις που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένας ισχυρισμός διατροφής	42
3.12.1	Ισχυρισμός της διατροφής στην επισήμανση	42
3.13	Περιπτώσεις που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένας ισχυρισμός υγείας	46
3.13.1	Ισχυρισμός της υγείας στην επισήμανση	46
3.14	Σύμβολα των συσκευασιών και συμμόρφωση προς το περιβάλλον	47
	ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: Εμπλουτισμός τροφίμων και νομοθεσία	49
4.1	Απαιτήσεις προσθήκης φυτοστερολών	49
4.2	Απαιτήσεις προσθήκης βιταμινών και ανόργανων συστατικών	49
4.3	Περιορισμοί για την προσθήκη βιταμινών και ανόργανων συστατικών	49
	ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο: Ιχνηλασιμότητα και ευθύνη των καταναλωτών ως προς την ασφάλεια των τροφίμων	51
5.1	Ορισμός	51
5.2	Ασφάλεια	51
	ΜΕΡΟΣ Β΄ : ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ	
	ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο: Μεθοδολογία και ανάλυση αποτελεσμάτων	53
6.1	Μεθοδολογία	53
6.2	Δημογραφικά στοιχεία	53
6.2.1	Φύλο	54
6.2.2	Ηλικία	55
6.2.3	Κατηγορία ΔΜΣ	55
6.2.4	Οικογενειακή κατάσταση	56
6.2.5	Αριθμός παιδιών	57
6.2.6	Εθνικότητα	57
6.2.7	Μορφωτικό επίπεδο	58
6.2.8	Μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα	59
6.2.9	Επάγγελμα	59
6.2.10	Συχνότητα άσκησης	61
6.2.11	Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης	61
6.2.12	Αξιολόγηση γενικότερης κατάστασης της υγείας	62
6.2.13	Προετοιμασία φαγητού στο σπίτι	63

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

6.2.14	Ενασχόληση με τις αγορές των τροφίμων για το νοικοκυριό	64
6.2.15	Συχνότητα αγοράς τροφίμων	64
6.2.16	Χρονική διάρκεια για ψώνια	65
6.2.17	Έξοδα για όλες τις αγορές	66
6.2.18	Έξοδα που αφορούν αγορές τροφίμων	67
6.3	Παράγοντες επιρροής κατά την αγορά τροφίμων	67
6.3.1	Ασφάλεια τροφίμων (π.χ. αγορά βιολογικών)	68
6.3.2	Διατροφική αξία (π.χ. ενισχυμένη θρεπτική αξία)	69
6.3.3	Ημερομηνία λήξης	70
6.3.4	Μέθοδος επεξεργασίας (αποστείρωση, αφυδάτωση κλπ.)	70
6.3.5	Οσμή και γεύση	71
6.3.6	Εμφάνιση των τροφίμων	72
6.3.7	Παρουσία πρόσθετων ουσιών (E)	72
6.3.8	Σύσταση τροφίμων σε αλάτι	73
6.3.9	Εμφάνιση της συσκευασίας	74
6.3.10	Αναλυτική πληροφόρηση για τους τρόπους χρήσης	74
6.3.11	Ευκολία ανοίγματος της συσκευασίας	75
6.3.12	Υλικό συσκευασίας (χάρτινη, πλαστική κλπ.)	76
6.3.13	Δυνατότητα ανακύκλωσης της συσκευασίας	76
6.3.14	Τρόπος συντήρησης (ντουλάπι, ψυγείο, κατάψυξη)	77
6.3.15	Επωνυμία της μονάδας παραγωγής	78
6.3.16	Τιμή αγοράς	78
6.4	Επιρροή αγορών από τις διατροφικές προτιμήσεις και απαιτήσεις των υπόλοιπων μελών της οικογένειας	79
6.5	Υποχρεωτική αναγραφή της σύστασης των τροφίμων	80
6.6	Ανάγνωση των βασικών πληροφοριών της ετικέτας των τροφίμων, όταν ένα προϊόν αγοράζεται για πρώτη φορά	81
6.7	Επιρροή των αγορών από τις διατροφικές πληροφορίες	81
6.8	Ανάγνωση των πληροφοριών της σύστασης σε μεγαλοσυστατικά (π.χ. πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπος, φυτική ίνα)	82
6.9	Ανάγνωση των πληροφοριών της σύστασης σε μικροσυστατικά (π.χ. βιταμίνες, πρόσθετα (E), αλάτι, ζάχαρη)	83
6.10	Έλεγχος των διατροφικών ισχυρισμών στην ετικέτα των τροφίμων (π.χ. χαμηλή ενεργειακή αξία, χαμηλά λιπαρά, χωρίς νάτριο ή αλάτι, πηγή εδώδιμων ινών κλπ.)	84
6.11	Έλεγχος των ισχυρισμών υγείας στην ετικέτα των τροφίμων (π.χ. το ασβέστιο συμβάλλει στην υγεία των οστών κλπ.)	84
6.12	Αποφυγή ανάγνωσης της ετικέτας	85
6.12.1	Έλλειψη χρόνου	86
6.12.2	Δυσκολία στη κατανόηση	86
6.12.3	Γνώση της σύστασης των τροφίμων	87
6.12.4	Πεποίθηση για μη αληθινές ετικέτες	88
6.12.5	Δυσκολία ανάγνωσης λόγω μικρών γραμμάτων	88

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

6.12.6	Μη ενδιαφέρον	89
6.13	Άλλα χαρακτηριστικά	90
6.13.1	Ημερομηνία λήξης τροφίμων	91
6.13.2	Χώρα προέλευσης τροφίμων	91
6.13.3	Διατροφικές πληροφορίες	92
6.13.4	Διατροφικές πληροφορίες για σωστή διατροφή	93
6.13.5	Διατροφικές πληροφορίες για διατήρηση της υγείας	93
6.13.6	Αποφυγή αγοράς προϊόντων χωρίς πίνακα	94
6.13.7	Ευδιάκριτες διατροφικές πληροφορίες	95
6.13.8	Αποφυγή ανάγνωσης διατροφικών πληροφοριών	95
6.13.9	Οικολογικές συσκευασίες	96
6.13.10	Ανακυκλώσιμες συσκευασίες	97
6.13.11	Καινοτομικές συσκευασίες	97
6.13.12	Συσκευασίες με ευκολία ανοίγματος	98
6.13.13	Χάρτινες συσκευασίες	99
6.13.14	Γυάλινες συσκευασίες	99
6.13.15	Πλαστικές συσκευασίες	100
6.14	Σήμανση με βάση την «ΣΗΔ»	101
6.14.1	Τρόφιμο πολύ θερμιδογόνο	101
6.14.2	Υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα	102
6.14.3	Περιορισμένη περιεκτικότητα σε λίπος	102
6.14.4	Χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος	103
6.14.5	Υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι	104
6.15	Διάφορες πληροφορίες σχετικές με την ετικέτα των τροφίμων	104
6.15.1	Ανάγνωση ετικέτας	105
6.15.2	Ανάγνωση ετικέτας	105
6.15.3	Ανάγνωση ετικέτας	106
6.15.4	Ανάγνωση ετικετών για εκπαιδευτικό ρόλο	107
6.15.5	Μη ανάγνωση διατροφικών ετικετών	107
6.15.6	Αξιόπιστες ετικέτες τροφίμων	108
6.15.7	Συγκεκριμένα σύμβολα	109
6.15.8	Επιστημονική ορολογία	109
6.16	Προτάσεις για βελτίωση της ετικέτας των τροφίμων	110
6.16.1	Λεπτομέρειες για το τρόφιμο	111
6.16.2	Απλές λέξεις	111
6.16.3	Πληροφορίες με νούμερα	112
6.16.4	Πληροφορίες με σύμβολα και εικόνες	112
6.16.5	Οι ετικέτες να μείνουν ίδιες	113
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο: Στατιστική ανάλυση		115
7.1	Στατιστική ανάλυση αποτελεσμάτων και συγκρίσεις	115
7.2	Έλεγχος της επιρροής του φύλου στην ανάγνωση των πληροφοριών της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά (πχ. πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπος, φυτική	115

	ίνα)	
7.3	Έλεγχος της επιρροής της ηλικίας στην ανάγνωση των πληροφοριών της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μικροσυστατικά (π.χ. βιταμίνες, πρόσθετα (E), αλάτι,ζάχαρη)	116
7.4	Έλεγχος της επιρροής του βάρους στην ανάγνωση των βασικών πληροφοριών της ετικέτας, όταν ένα προϊόν αγοράζεται για πρώτη φορά	118
7.5	Έλεγχος της επιρροής του αριθμού των παιδιών στις αγορές, όσον αφορά την ασφάλεια των τροφίμων (π.χ. αγορά βιολογικών)	120
7.6	Έλεγχος της επιρροής του μηνιαίου οικογενειακού εισοδήματος στις αγορές, όσον αφορά την ασφάλεια των τροφίμων (π.χ. αγορά βιολογικών)	121
7.7	Έλεγχος της επιρροής του επαγγέλματος στην αποφυγή ανάγνωσης της διατροφικής ετικέτας, λόγω έλλειψης χρόνου	123
7.8	Έλεγχος της επιρροής του μορφωτικού επιπέδου στην αποφυγή ανάγνωσης των ετικετών, λόγω μη κατανόησης τους	125
7.9	Έλεγχος της επιρροής του μορφωτικού επιπέδου στην αποφυγή ανάγνωσης της διατροφικής ετικέτας, λόγω πεποιθήσεως ότι είναι ψευδείς	127
7.10	Έλεγχος της επιρροής της συχνότητας της άσκησης στην αποφυγή ανάγνωσης της διατροφικής ετικέτας, λόγω μη ενδιαφέροντος	128
7.11	Έλεγχος της επιρροής της συχνότητας της άσκησης με την ανάγνωση των πληροφοριών της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά (π.χ. πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπος, φυτική ίνα)	130
7.12	Συζήτηση – Συμπεράσματα	133
	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	135

Περίληψη

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διευρυνθεί το κατά πόσο ενδιαφέρονται οι καταναλωτές και συγκεκριμένα οι πολίτες της ευρύτερης περιοχής της Θεσσαλονίκης για τις διατροφικές ετικέτες, καθώς και αν τις διαβάζουν σωστά και δεν τις παρερμηνεύουν, συγκριτικά με το μορφωτικό τους επίπεδο. Η έρευνα επικεντρώνεται σε γυναίκες και άνδρες ηλικίας 18 ετών και άνω.

Μέθοδος: Η μελέτη βασίστηκε σε δείγμα μεγέθους 800 ατόμων, άνδρες και γυναίκες ηλικίας 18 και άνω, οι οποίοι είναι καταναλωτές της ευρύτερης περιοχής της Θεσσαλονίκης, Κουφαλίων, Πέλλας και Δράμας. Κλήθηκαν να απαντήσουν σε 33 ερωτήσεις στις οποίες πραγματοποιήθηκαν συγκριτικές αναλύσεις των μεταβλητών. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε σε $\alpha=0,05$, ενώ οι αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν με τη χρήση του στατιστικού πακέτου Excel και IBM SPSS Statistics 19.

Αποτελέσματα: Το γυναικείο φύλο έδειξε μεγαλύτερη επιθυμία να συμμετάσχει στην έρευνα από ότι το ανδρικό. Τα άτομα ηλικίας 31 ως 45 ετών φαίνεται πως ενδιαφέρονται περισσότερο για την ανάγνωση των βασικών πληροφοριών της διατροφικής ετικέτας σε σχέση με τις υπόλοιπες ηλικίες.

Συμπεράσματα: Παρατηρήθηκε πως οι παράγοντες που επηρεάζουν την ανάγνωση των ετικετών διαφοροποιούνται ανάμεσα στα δύο φύλα. Αξίζει να σημειωθεί, πως το μορφωτικό επίπεδο ανεξαρτήτως φύλου επηρεάζει σημαντικά την κατανόηση της διατροφικής ετικέτας. Επίσης, όσο πιο ανεβασμένο είναι το μορφωτικό επίπεδο ενός ανθρώπου τόσο μεγαλύτερη είναι η ανταπόκριση στην ανάγνωση της ετικέτας.

Λέξεις-Κλειδιά: διατροφική επισήμανση, ισχυρισμοί διατροφής, συσκευασία τροφίμων, ιχνηλασιμότητα

ABSTRACT

Target: The purpose of this study is to extend the degree to which consumers, and in particular the citizens of the greater Thessaloniki area, are interested in nutrition labels and whether they read them properly and do not interfere with their level of formulation. This research focuses on women and men aged 18 and over.

Method: The study was based on a sample of 800 individuals, men and women aged 18 and over, who are consumers of the greater Thessaloniki, Koufalia, Pella and Drama area. In particular, they were asked to answer 33 questions in which comparative analyzes of variables were performed. Statistical significance level was set at $\alpha = 0.05$ while analyzes were performed using Excel and IBM SPSS Statistics 19.

Results: People aged 31-45 seem to be more interested in reading basic nutrition label information than other ages. While we would say that the female gender was more willing to participate in the research than the male.

Conclusions: In particular, we have observed in our research that the factors that influence the reading of labels are different between the sexes. While it is worth noting that the educational level of the individual sex significantly affects the understanding of the nutrition label. Based on their responses, we found that the higher a person's educational level, is the reason that helps to read the label.

Keywords: nutrition labeling, nutrition claims, food packaging, traceability

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σημασία της επισήμανσης και της διατροφικής ετικέτας

Ο ρόλος της επισήμανσης και της διατροφικής ετικέτας ήταν ανέκαθεν πολύ σπουδαίος, καθώς παρέχει στον καταναλωτή σημαντικές πληροφορίες για το προϊόν που έχει μπροστά του (Κυριακού, 2019). Πολλά άτομα δεν κατανοούν ούτε τι είναι, ούτε τη χρησιμότητά της, αλλά ούτε και τη σημαντικότητα της διατροφικής ετικέτας που υπάρχει στα τρόφιμα. Ο Κανονισμός ΕΕ άρ. 1169/2011, ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV, άρθρο 9, ο οποίος αναφέρεται στην υποχρεωτική παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές, θέτει ως απαραίτητη προϋπόθεση για την κυκλοφορία ενός προϊόντος την παρουσία ενός πίνακα διατροφικής επισήμανσης, υποχρεώνοντας τις βιομηχανίες να παρέχουν τις απαιτούμενες πληροφορίες για το κάθε προϊόν ανά 100 gr ή ml ή ανά μερίδα για την καλύτερη πληροφόρηση των καταναλωτών (Νικολακοπούλου, 2013). Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποίησε το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Πληροφόρησης για τα τρόφιμα, μόλις το 18% των καταναλωτών αξιοποιούν τη χρησιμότητα των ετικετών στα τρόφιμα, εκ των οποίων, η συντριπτική πλειοψηφία δεν αντιλαμβάνεται τις ορολογίες που χρησιμοποιούνται και μπερδεύουν τις πληροφορίες που αναγράφονται, όπως για παράδειγμα, τη διαφορά αλατιού και νατρίου, ή kcal και Kj. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ελλιπή ενημέρωση και κατανόηση των διατροφικών πληροφοριών από τους καταναλωτές, που οδηγεί στην επιλογή τροφίμων, χωρίς να προάγεται η δημόσια υγεία.

Η συσχέτιση του σύγχρονου τρόπου ζωής με τις ετικέτες των τροφίμων

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, που χαρακτηρίζεται από πολύ γρήγορους ρυθμούς, έχει επιβάλει την κατανάλωση τροφών εύκολων στην παρασκευή και τη συντήρηση. Το θετικό αυτού, είναι η γρήγορη ανάπτυξη της τεχνολογίας τροφίμων έτσι ώστε να καλυφθούν οι ανάγκες που προέκυψαν. Ενώ το αρνητικό είναι η μόλυνση των τροφών, είτε λόγω φυσικών αιτιών, είτε λόγω ατυχιών στην τεχνολογία, χωρίς βέβαια να λείπει η περίπτωση της κερδοσκοπίας. Παρόλα αυτά, λόγω περιορισμένης ενημέρωσης, ο καταναλωτής θέλει να γνωρίζει τι τρώει, ιδιαίτερα κατόπιν γνώσεως ότι η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην υγεία του ανθρώπου. Δεν είναι άλλωστε άγνωστο ότι οι ασθένειες έχουν αυξηθεί παρ' όλη την ενημέρωση που υπάρχει. Παλιά για παράδειγμα υπήρχαν κάποιες διαταραχές από έλλειψη βιταμινών όπως το σκορβούτο (έλλειψη βιταμίνης C), αλλά σήμερα υπάρχουν περισσότερες και πιο επικίνδυνες, όπως προβλήματα καρδιάς, καρκίνος, διαβήτης, καθώς και πολλές ακόμη (Ζιώζου, 2019).

Πως προωθούνται οι διατροφικές οδηγίες στις διαφορετικές γωνιές του κόσμου;

Η Διατροφική Πυραμίδα έκανε για πρώτη φορά την εμφάνισή της το 1992, και τα δεδομένα για την κατασκευή της προήλθαν από την μελέτη των 7 χωρών, μια μελέτη η οποία απέδειξε ότι η Μεσογειακή Διατροφή, δηλαδή εκείνο το διατροφικό πρότυπο που βασίζεται στην κατανάλωση οσπρίων, ελαιόλαδου, ψαριών, φρούτων, λαχανικών, λευκού κρέατος και κρασιού, συμβάλλει στην πρόληψη νοσημάτων όπως ο καρκίνος και οι καρδιοπάθειες. Έτσι, οι τροφές οι οποίες προτείνεται να καταναλώνει κάποιος καθημερινά τοποθετήθηκαν στην βάση της πυραμίδας, που είναι και φαρδύτερη, ενώ όσο πιο μικρή θα έπρεπε να είναι η συχνότητα κατανάλωσης ενός τροφίμου, τόσο πιο κοντά στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκεται.

Ουσιαστικά, δηλαδή, η Διατροφική Πυραμίδα είναι ένας τρόπος να παρέχονται πληροφορίες σχετικές με ένα υγιεινό πρότυπο διατροφής στον γενικό πληθυσμό, με ελκυστικό και κατανοητό τρόπο. Παρόλα αυτά, η κάθε χώρα διαλέγει να προσαρμόσει αυτόν τον οδηγό στις ιδιαίτερες συνήθειες που μπορεί να έχουν οι πολίτες της γύρω από τη διατροφή (π.χ. στην πυραμίδα της Ιταλίας, τα ζυμαρικά είναι ξεχωριστή ομάδα τροφίμων), ή και να αντικατοπτρίσει την κουλτούρα της με κάποιον άλλον τρόπο. Ενώ κανένας διατροφικός οδηγός δεν είναι άρτιος, όλοι έχουν διάφορα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα, παρουσιάζει όμως ενδιαφέρον η μελέτη των προτάσεων των άλλων χωρών και αυτό ενδεχομένως να οδηγήσει στην αναθεώρηση και στην αναβάθμιση των ήδη υπάρχοντων οδηγιών (Βαλαγκούντη, 2019).

Χαρακτηριστικά προϊόντος

Τα χαρακτηριστικά κάθε προϊόντος, που τίθεται στη διάθεση του καταναλωτή για αγορά, ταξινομούνται σε τρεις κατηγορίες:

1. Τις διερευνητικές ιδιότητες, τις οποίες οι καταναλωτές διαπιστώνουν πριν την αγορά του τροφίμου όπως το σχήμα, το μέγεθος και το χρώμα του προϊόντος.
2. Τις εμπειρικές ιδιότητες, που διαπιστώνονται μετά την αγορά και κατανάλωση του τροφίμου όπως η γεύση του προϊόντος
3. Επίσης, υπάρχει και μια τρίτη κατηγορία, η οποία περιλαμβάνει τις ιδιότητες διαπίστευσης που σχετίζονται με το διατροφικό περιεχόμενο του προϊόντος και την αξιοπιστία της διατροφικής ετικέτας του (Κυρανάς, 2016)

ΜΕΡΟΣ Α΄: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο: ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ

1.1. Σκοπός της διατροφικής ετικέτας

Ο σκοπός της διατροφικής ετικέτας είναι:

1. Η διασφάλιση της ενημέρωσης και της προστασίας των καταναλωτών, καθώς επίσης και της σωματικής τους ακεραιότητας
2. Η διασφάλιση του θεμιτού ανταγωνισμού ανάμεσα στους παραγωγούς

1.2. Τι είναι η διατροφική επισήμανση και τι περιλαμβάνει

1.2.1. Διατροφική επισήμανση και διατροφική ετικέτα

Διατροφική επισήμανση αποτελεί η κάθε ένδειξη, εμπορικό ή βιομηχανικό σήμα, εικόνα ή σύμβολο που εμφανίζονται είτε στο μπροστινό, είτε στο πίσω μέρος της συσκευασίας του τροφίμου και πληροφορούν τον καταναλωτή για την σύσταση του κάθε τροφίμου. Είναι επομένως η επικοινωνία ανάμεσα στον παραγωγό τροφίμου και τον καταναλωτή (FAO, 2019).

1.2.2. Υποχρεωτική αναγραφή ορισμένων διατροφικών πληροφοριών

Οι πληροφορίες που πρέπει να εξασφαλίζονται με την επισήμανση (διατροφική ετικέτα) είναι οι εξής:

1. Ενεργειακή αξία
2. Πρωτεΐνες
3. Υδατάνθρακες
4. Εκ των οποίων σάκχαρα
5. Λίπη
6. Εκ των οποίων κορεσμένα
7. Φυτικές ίνες και
8. Νάτριο, όπως ορίζεται στην Οδηγία 90/496/ΕΟΚ (Κυρανάς, 2016).

Ακόμη, με την επισήμανση θα πρέπει να δίνονται υποχρεωτικά οι εξής πληροφορίες:

1. Ονομασία προϊόντος, περιγραφή προϊόντος και τόπος προέλευσης: Όλα τα προ-συσκευασμένα τρόφιμα πρέπει να φέρουν την ονομασία του τροφίμου. Η ονομασία θα πρέπει να προσδιορίζει ακριβώς το περιεχόμενο και να περιλαμβάνει πληροφορίες για τη φυσική κατάσταση του τροφίμου ή την ειδική επεξεργασία στην οποία έχει υποβληθεί (σκόνη, κατεψυγμένο, συμπυκνωμένο, καπνιστό κλπ.), ώστε να διακρίνεται το τρόφιμο από άλλα προϊόντα. Η επεξεργασία με ιοντίζουσα ακτινοβολία πρέπει να αναφέρεται

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

πάντοτε. Η ένδειξη του τόπου προέλευσης είναι υποχρεωτική για ορισμένες κατηγορίες προϊόντων, όπως το κρέας, τα φρούτα και τα λαχανικά, καθώς και για τρόφιμα τα οποία περιέχουν ένα συγκεκριμένο τοπωνύμιο. Είναι επίσης υποχρεωτική όταν το εμπορικό σήμα ή άλλα στοιχεία της ετικέτας, όπως μια εικόνα ή μια αναφορά σε ένα τόπο μπορούν να παραπλανήσουν τον καταναλωτή ως προς την πραγματική προέλευση του προϊόντος.

2. Στοιχεία παραγωγού ή συσκευαστή: Στην επισήμανση των τροφίμων πρέπει να γράφεται η επωνυμία και τα στοιχεία επικοινωνίας του παραγωγού ή του συσκευαστή ή ενός εγκεκριμένου πωλητή.
3. Ποσότητα: Θα πρέπει να αναγράφεται η καθαρή ποσότητα του προϊόντος. Για τα υγρά εκφράζεται σε μονάδες όγκου [χιλιοστό λίτρα (ml), λίτρα (L)], για τα στερεά σε μονάδες μάζας [(γραμμάρια (g), κιλά (kg)]. Για βάρος κάτω των 5 γραμμαρίων δεν απαιτείται αναγραφή.
4. Διάρκεια ζωής – διατήρηση: Ο χρόνος ζωής των προϊόντων, δηλαδή η ημερομηνία μέχρι την οποία ένα τρόφιμο διατηρεί τις ιδιαίτερες ιδιότητές του και είναι ασφαλής η χρήση του σε ενδεδειγμένες συνθήκες συντήρησης, αποτελεί υποχρεωτικό πεδίο επισήμανσης.
Σε τρόφιμα που έχουν διάρκεια ζωής μεγαλύτερη από 3 μήνες, πρέπει να αναγράφεται ο μήνας και το έτος μέχρι το οποίο θα πρέπει να καταναλωθούν, ενώ σε τρόφιμα με διάρκεια ζωής μικρότερη των 3 μηνών, πρέπει να αναγράφεται η ημέρα και ο μήνας μέχρι τον οποίον μπορούν να καταναλωθούν. Η φράση «Ανάλωση μέχρι» χρησιμοποιείται για τρόφιμα τα οποία από μικροβιολογική άποψη είναι ευαλλοίωτα και η κατανάλωσή τους μετά το πέρας της ημερομηνίας που αναγράφεται ενδέχεται να αποτελεί άμεσο κίνδυνο για την ανθρώπινη υγεία, όπως τροφική δηλητηρίαση. Όλα τα συσκευασμένα νωπά προϊόντα φέρουν αυτή την ημερομηνία λήξης.
Η φράση «Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από το τέλος» χρησιμοποιείται κυρίως σε τρόφιμα που μπορούν να διατηρηθούν περισσότερο καιρό (κονσέρβες, δημητριακά, μπαχαρικά κ.α.), και τα οποία μετά το πέρας της αναγραφόμενης ημερομηνίας μπορεί να υποβαθμιστούν ποιοτικά (αλλοίωση γεύσης και υφής), αλλά συνήθως δεν είναι επικίνδυνα για την υγεία.
5. Συνθήκες συντήρησης και οδηγίες χρήσης: Η κατανάλωση των τροφίμων πριν την αναγραφόμενη ημερομηνία λήξης από μόνη της δεν εξασφαλίζει την ασφάλεια των καταναλωτών, καθώς οι μη κατάλληλες συνθήκες συντήρησής του μπορεί να το καταστήσουν επικίνδυνο πριν από την προτεινόμενη ημερομηνία. Για τον λόγο αυτόν αναγράφονται οδηγίες για την ασφαλή συντήρηση των προϊόντων π.χ. «διατηρείται στους 0-3 °C» ή «διατηρείται σε δροσερό και ξηρό μέρος», «μετά το άνοιγμά του φυλάσσεται στο ψυγείο για 3-4 ημέρες» κ.τ.λ.
6. Κατάλογος συστατικών: Τα τρόφιμα πρέπει να έχουν μια λίστα με τα συστατικά που περιέχουν. Ως «συστατικό» θεωρείται κάθε ουσία συμπεριλαμβανομένων και των πρόσθετων (E)- που χρησιμοποιείται στην παραγωγή ή την παρασκευή ενός τροφίμου και συνεχίζει να υπάρχει έστω και σε τροποποιημένη μορφή. Τα συστατικά θα πρέπει να αναγράφονται κατά

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

φθίνουσα σειρά ανάλογα με το βάρος τους κατά τη στιγμή της χρησιμοποίησής τους για την παρασκευή του τροφίμου.

7. Αλλεργιογόνα, Γενετικά Τροποποιημένοι Οργανισμοί (ΓΤΟ), Πρόσθετα και Νανοϋλικά: Στον κατάλογο των συστατικών θα πρέπει επίσης υποχρεωτικά να αναγράφονται τα πιθανά αλλεργιογόνα, καθώς και ουσίες που προέρχονται από Γενετικά Τροποποιημένους Οργανισμούς (ΓΤΟ). Στα τρόφιμα στα οποία η γενετική τροποποίηση του προϊόντος υπερβαίνει σε ποσοστό το 0,9% η σήμανση είναι υποχρεωτική. Επίσης, πρέπει να αναγράφονται και τα πρόσθετα τροφίμων, φυσικές ή συνθετικές ουσίες, όπως χρωστικές, σταθεροποιητές, συντηρητικά, αντιοξειδωτικά κ.ά, που φέρουν έναν κωδικό αριθμό «E», δηλωτικό της έγκρισης της ουσίας ως πρόσθετου τροφίμου από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ακόμη, όλα τα συστατικά που περιέχονται υπό την μορφή τεχνολογικά επεξεργασμένων νανοϋλικών πρέπει επίσης να αναγράφονται, ακολουθούμενα από την λέξη «νανο».
8. Σήμανση προϊόντος ως Βιολογικού: Η χρήση της λέξης «βιολογικό» στη συσκευασία των τροφίμων ρυθμίζεται αυστηρά από τη νομοθεσία της ΕΕ. Επιτρέπεται μόνον εφόσον παραπέμπει σε ειδικές μεθόδους παραγωγής τροφίμων, οι οποίες τηρούν υψηλά πρότυπα προστασίας του περιβάλλοντος και καλής μεταχείρισης των ζώων. Τα τρόφιμα μπορούν να σημαίνονται ως βιολογικά, μόνον εφόσον τουλάχιστον το 95% των γεωργικών συστατικών τους είναι βιολογικά.
9. Αριθμός παρτίδας: Ο αριθμός παρτίδας, π.χ. L305804445, είναι πολύ σημαντικός για την ασφάλεια των τροφίμων, αλλά και για την πρόληψη διατροφικών κρίσεων. Δείχνει σε ποια γραμμή και σε ποια παρτίδα παραγωγής αντιστοιχεί το προϊόν (Χαροκόπειο, 2019).
10. Κωδικός αριθμός προϊόντος: Πρόκειται για έναν πολυψήφιο αριθμό συνήθως σε ιστογραμμικό κώδικα (barcode). Τα 3 πρώτα ψηφία δηλώνουν την χώρα παραγωγής, τα επόμενα 4 την εταιρία παραγωγής, τα επόμενα 5 το εμπορικό προϊόν και τέλος ένα ψηφίο ελέγχου.
11. Ισχυρισμοί για τις θρεπτικές και υγιεινές ιδιότητες: Οι ισχυρισμοί για τις θρεπτικές ιδιότητες, αναφέρονται στις ιδιαίτερες ευεργετικές θρεπτικές ιδιότητες του τροφίμου λόγω της ενέργειας ή της θρεπτικής ή άλλης ουσίας που περιέχεται σε αυξημένο ή μειωμένο ποσοστό ή δεν περιέχεται σε αυτό, π.χ. «χαμηλά λιπαρά», «υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες» κλπ. Ακόμη, οι ισχυρισμοί για τις υγιεινές ιδιότητες, αναφέρονται στην επίδραση του τροφίμου ή ενός συστατικού του τροφίμου στην υγεία του καταναλωτή. Οι ισχυρισμοί διατροφής και υγείας επιτρέπονται εφόσον είναι αληθής, εφόσον δεν δημιουργούν αμφιβολία στον καταναλωτή σχετικά με την ασφάλεια και την θρεπτική επάρκεια άλλων τροφίμων, αν δεν παραπέμπουν στην υπερβολική κατανάλωση ενός τροφίμου, καθώς επίσης και αν δεν «τρομοκρατούν» τον καταναλωτή αναφερόμενοι σε ανεπιθύμητες αλλαγές του οργανισμού.

12. Ποσότητα συστατικού: Απαιτείται όταν υπάρχει κάποιο χαρακτηριστικό συστατικό που καθορίζει την ταυτότητα του προϊόντος όπως αυτή φαίνεται από την ονομασία ή την περιγραφής της.
13. Γραμμή επικοινωνίας: Επικοινωνία του καταναλωτή με την εταιρεία παραγωγής, διανομής ή εισαγωγής, είτε μέσω τηλεφώνου χωρίς χρέωση, είτε μέσω email της ιστοσελίδας (ΕΦΕΤ, 2015).

1.3.Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα από την επισήμανση των τροφίμων

1.3.1.Πλεονεκτήματα από την επισήμανση των τροφίμων

Τα πλεονεκτήματα που θα μπορούσαν να προκύψουν από την επισήμανση των τροφίμων είναι τα εξής:

- Η πίεση για αναμόρφωση και βελτίωση των προϊόντων με αλλαγή της σύνθεσης. Η πίεση θα μπορούσε να προκύψει από την προσπάθεια των παραγωγών να αποφύγουν μη ευνοϊκές αποκαλύψεις για τα προϊόντα τους. Ενώ οι ωφέλειες έχουν ως αντίκτυπο τους καταναλωτές, που δέχονται τις διατροφικές πληροφορίες. Έπειτα, οι παραγωγοί συνηθίζουν σε πολλές περιπτώσεις να μειώνουν την τιμή των λιγότερο υγιεινών τροφίμων, προκαλώντας με αυτόν τον τρόπο τις αμφιβολίες του καταναλωτή, καθώς και την αναγραφή των διατροφικών πληροφοριών αβέβαιη.
- Η δημιουργία ευνοϊκών συνθηκών για παραγωγή καινοτόμων προϊόντων. Μεγαλύτερο όφελος προκύπτει για τους καταναλωτές και ειδικότερα σε αυτούς που κατατάσσονται στις κατηγορίες των υπέρβαρων, παχύσαρκων και ατόμων με διάφορες ασθένειες. Σε αυτούς τους καταναλωτές δίνεται η δυνατότητα να βελτιώσουν τη διατροφική τους συμπεριφορά με βάση τις πληροφορίες που τους παρέχονται από καινοτόμα προϊόντα (Κυρανάς, 2016).

1.3.2.Μειονεκτήματα από την επισήμανση των τροφίμων

Με την υποχρεωτική επισήμανση των τροφίμων, δημιουργείται και ένα μειονέκτημα, το οποίο αφορά τους καταναλωτές, οι οποίοι επιβαρύνονται κατά μεγάλο μέρος από το κόστος (Κυρανάς, 2016).

1.4.Στοιχεία απαγόρευσης κατά την επισήμανση

Η επισήμανση δεν θα πρέπει να:

- ✓ Παραπλανά τον καταναλωτή (ως προς τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες του τροφίμου)
- ✓ Αποδίδει στο τρόφιμο θεραπευτικές ή άλλες ιδιότητες που αποτελούν ειδικές απαιτήσεις για προσθήκη στην ετικέτα ισχυρισμού υγείας (ΕΦΕΤ, 2013).

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1.5.Επανάληψη πληροφοριών

Από τις διατροφικές πληροφορίες μπορούν να επαναλαμβάνονται στην επισήμανση ενός τροφίμου στο κύριο οπτικό πεδίο:

- Μόνο η ενεργειακή αξία
- Η ενεργειακή αξία μαζί με τις ποσότητες σε λιπαρά, κορεσμένα, σάκχαρα και αλάτι

Με την επανάληψη των συγκεκριμένων πληροφοριών ο καταναλωτής:

- ενημερώνεται άμεσα και γρήγορα για την ενεργειακή αξία και το περιεχόμενο των τροφίμων σε θρεπτικές ουσίες για τις οποίες υπάρχουν συστάσεις περιορισμού της κατανάλωσής τους
- κατανοεί τη συμβολή του τροφίμου στο σύνολο της διατροφής του ως προς την ενέργεια και τις θρεπτικές αυτές ουσίες
- κάνει εύκολα συγκρίσεις με άλλα τρόφιμα της ίδιας ή διαφορετικής κατηγορίας (ΕΦΕΤ, 2015)

1.6.Περιγραφή διατροφικής ετικέτας

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ				
 Ρύζι, Στάρι (Στάρι Ολικής Άλεσης, Σιτάλευρο), Ζάχαρη, Γλουτένη Σταριού, Απολιπασμένο Φύτρο Σταριού, Αποβουτυρωμένο Γάλα σε Σκόνη, Αλάτι, Άρωμα Βύνης, Βιταμίνη C, Νισίνη, Σίδηρος, Βιταμίνη Β6, Ριβοφλαβίνη (Β2), Φωσφίνη (Β1), Φολικό Οξύ, Βιταμίνη Β12. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΤΑΡΙ, ΚΡΙΘΑΡΙ.				
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ				
	Συστατικό ανά 100g προϊόντος	Μερίδα 30g + 120ml γάλα ημιαποβουτυρωμένο		
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1588 kJ	374 kcal	727 kJ*	171 kcal*
ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ	15g		9g	
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ:	75g		28g	
σάκχαρα	17g		1g	
άμυλο	58g		17g	
ΛΙΠΗ:	1,5g		2,5g*	
κορεσμένα	0,6g		1,5g	
ΦΥΤΙΚΕΣ ΊΝΕΣ	2,5g		0,8g	
ΝΑΤΡΙΟ	0,46g		0,2g	
ΑΛΑΤΙ	1,15g		0,5g	
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ:		(%RDA)		(%RDA)
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	100mg	(167)	31mg	(50)
ΦΩΣΦΩΡΙΝΗ (Β1)	2,5mg	(167)	0,8mg	(54)
ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ (Β2)	2,7mg	(167)	1,1mg	(60)
ΝΙΣΙΝΗ	30,1mg	(167)	9,2mg	(51)
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6	3,2mg	(167)	1,1mg	(54)
ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ	334μg	(167)	108μg	(54)
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12	1,67μg	(167)	1,02μg	(102)
ΜΕΤΑΛΛΑ:				
ΣΙΔΗΡΟΣ	11,6mg	(83)	3,5mg	(25)

Εικόνα 1 . Στην παραπάνω εικόνα η ετικέτα αφορά δημητριακά πρωινού.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

➤ Αναγραφή όλων των συστατικών κατά φθίνουσα σειρά

Έχουμε το πάνω μέρος της ετικέτας στο οποίο βλέπουμε να αναγράφονται όλα τα συστατικά του προϊόντος, ξεκινώντας με αυτό που περιέχεται στη μεγαλύτερη ποσότητα και τελειώνοντας με αυτό που περιέχεται στη μικρότερη.

➤ Σημείωση των αλλεργιογόνων συστατικών και των συστατικών που προκαλούν δυσανεξία

Σε αυτό το τρόφιμο σημειώνεται ότι περιέχεται γάλα, σιτάρι και κριθάρι, γεγονός που μπορεί να το καθιστά ακατάλληλο για άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη ή δυσανεξία στη γλουτένη (κοιλιοκάκη), καθώς και για άτομα που έχουν αλλεργία στο γάλα.

➤ Αναγραφή της ενέργειας, των μακροθρεπτικών συστατικών και του νατρίου τόσο στα 100γρ προϊόντος όσο και ανά μερίδα

Έπειτα, ο πίνακας αποτελείται από 3 στήλες. Στην πρώτη στήλη αναγράφονται η ενέργεια και τα συστατικά του τροφίμου. Στην δεύτερη αναφέρεται η περιεκτικότητα αυτών των συστατικών σε 100 g προϊόντος, ενώ στη τρίτη στήλη διακρίνουμε τι περιέχεται σε μια μερίδα, δηλαδή 30 g δημητριακών μαζί με 1 φλιτζάνι τσαγιού γάλα 1,5% λιπαρά. Για παράδειγμα εάν καταναλώσουμε 100 g προϊόντος θα "πάρουμε" 374 θερμίδες, ενώ σε περίπτωση που καταναλώσουμε 1 μερίδα, τότε θα προσλάβουμε 171 θερμίδες.

➤ Προαιρετική αναφορά σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία τόσο στα 100γρ προϊόντος όσο και ανά μερίδα

Τελειώνοντας την περιγραφή του παραπάνω πίνακα με τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία βλέπουμε για παράδειγμα ότι από 100 g προϊόντος προσλαμβάνουμε 100 mg βιταμίνης C, ενώ από 1 μερίδα προϊόντος 31 mg. Ο αριθμός που αναγράφεται μέσα στην παρένθεση είναι το ποσοστό κάλυψης του RDA ή της ΣΗΠ (Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη). Έτσι λοιπόν καταναλώνοντας 1 μερίδα (30 g δημητριακών με 1 φλιτζάνι τσαγιού γάλα 1,5 % λιπαρά) καλύπτουμε το 52 % των ημερήσιων αναγκών μας σε βιταμίνη C.

*Το RDA ή ΣΗΠ είναι η ποσότητα κάθε θρεπτικού συστατικού που πρέπει να προσλαμβάνει κανείς καθημερινά, σύμφωνα με τους οργανισμούς υγείας, προκειμένου να καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες του και να διατηρεί την καλή του υγεία. (Νικολακοπούλου, 2013).

1.7.Σύστημα GDAs (Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη)

Τα τελευταία χρόνια με στόχο να γίνουν πιο κατανοητές οι ετικέτες των τροφίμων, προστέθηκε και ένας νέος τρόπος αναγραφής των θρεπτικών συστατικών. Πρόκειται για το σύστημα GDAs το οποίο είναι η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη (ΕΗΠ) με βάση δίαιτα 2000 θερμίδων που αντιστοιχούν στις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ενήλικα. Εφαρμόζεται σε πανευρωπαϊκό επίπεδο και αποτελεί έναν πιο απλοϊκό τρόπο παρουσίασης όλων των πληροφοριών που αναφέρθηκαν πιο πάνω. Συγκεκριμένα ο οδηγός αυτός δίνει πληροφορίες για τις θερμίδες, τα σάκχαρα, τα κορεσμένα λίπη και το αλάτι που περιέχονται σε μια συγκεκριμένη ποσότητα τροφίμου, καθώς και το ποσοστό κάλυψης των προτεινόμενων ημερήσιων αναγκών των ενηλίκων, παρέχοντας με αυτόν τον τρόπο να γνωρίζουμε πόσο ισορροπημένη είναι η διατροφή μας. Στην εικόνα 2 βλέπουμε το νέο σύστημα GDAs (Κυριακού, 2019).



Εικόνα 2. Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη.

1.8.Χρωματική κωδικοποίηση

Κάποιες συσκευασίες χρησιμοποιούν στις ετικέτες διατροφής την λεγόμενη χρωματιστή κωδικοποίηση, με χρώματα όπως το κόκκινο, το πορτοκαλί και το πράσινο. Με τη χρωματιστή κωδικοποίηση μπορεί να καταλάβει κάποιος αν το τρόφιμο έχει υψηλή, μέση ή χαμηλή ποσότητα λιπαρών, κορεσμένων λιπαρών, σακχάρων και αλατιού. Το κόκκινο σημαίνει υψηλή, το κεχριμπάρι σημαίνει μέση ποσότητα και το πράσινο σημαίνει χαμηλή. Παράδειγμα χρωματικής κωδικοποίησης φαίνεται στην εικόνα 3.



Εικόνα 3. Παράδειγμα χρωματικής κωδικοποίησης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο: Η ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

2.1.Τι πρέπει να γνωρίζουμε για το μέγεθος μιας μερίδας

Μέγεθος μερίδας ονομάζουμε το πόσο φαγητό ή ποτό επιλέγουμε να φάμε σε μια περίπτωση. Θα μπορούσε να είναι πολύ ή λίγο και εξαρτάται από τις επιλογές που κάνουμε. Μπορεί η ποσότητα του φαγητού που τρώμε να είναι δική μας απόφαση, όμως, υπάρχει ενδεχόμενο να επηρεαστούμε από την ποσότητα φαγητού που σερβίρεται στα εστιατόρια ή παρέχεται στις συσκευασίες που προέρχονται από τους παραγωγούς τροφίμων (FAO, 2019).

2.2.Για ποιο λόγο χρειάζεται προσοχή στο μέγεθος της μερίδας

Το να κατανοήσουμε τι θεωρείται ως μια κατάλληλη μερίδα μπορεί να μας βοηθήσει να τρώμε πιο υγιεινά και να αποφύγουμε την υπό και την υπερφαγία. Αυτό που μας ωθεί να κάνουμε τις διατροφικές επιλογές μας είναι κάτι πολύπλοκο και πολλοί παράγοντες μπορούν να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο είτε κοινωνικοί, είτε ψυχολογικοί. Μερικές φορές, η ποσότητα φαγητού ή το αίσθημα του κορεσμού δεν φαίνεται να έχουν σημασία. Αυτό μπορεί να οφείλεται στα εξής:

- τρώμε με βιασύνη, ή απρόσεχτα,
- τρώμε συχνά όλο το φαγητό του πιάτου που μας έχουν σερβίρει,
- απλά δεν γνωρίζουμε το πόσο πρέπει να φάμε,
- επιλέγουμε μεγαλύτερες μερίδες λόγω μικρότερου χρηματικού κόστους

2.3.Σε κάποιες συσκευασίες τροφίμων αναφέρεται το μέγεθος της μερίδας, ενώ σε άλλες όχι

Στην ΕΕ, οι παραγωγοί τροφίμων μπορούν, αλλά δεν είναι υποχρεωμένοι να δηλώνουν το μέγεθος μιας μερίδας πάνω στη συσκευασία. Οι πληροφορίες που πρέπει να αναφέρονται στη συσκευασία των τροφίμων περιλαμβάνουν:

- την ποσότητα του προϊόντος που περιέχει συνολικά η συσκευασία
- τα θρεπτικά συστατικά και ποια από αυτά εμπεριέχονται στα 100 g ή 100 ml του συγκεκριμένου προϊόντος διατροφής (Νικολακοπούλου, 2013)

2.4.Ποιος αποφασίζει για το μέγεθος της μερίδας που αναγράφεται στη συσκευασία των τροφίμων, εφόσον αυτό αναφέρεται

Γενικότερα, το μέγεθος μιας μερίδας δεν είναι τυποποιημένο στην Ευρώπη και μπορεί να ποικίλει ανάλογα με το εμπορικό σήμα, το ίδιο το προϊόν ή τον παραγωγό. Ωστόσο, αρκετές βιομηχανίες του κλάδου έχουν αναπτύξει τυποποιημένα μεγέθη μερίδας για να παρέχουν κοινές πληροφορίες, εξασφαλίζοντας ότι ορισμένα τρόφιμα ή ποτά θα έχουν την ίδια ένδειξη σε θέμα μεγέθους μερίδας, ανεξάρτητα από το εμπορικό σήμα ή την επωνυμία. Για παράδειγμα, οι παραγωγοί σούπας, μετά από συνεννόηση, συνέστησαν μια μερίδα σούπας να φτάνει τα 250 ml. Η ευρωπαϊκή

βιομηχανική εμπορική ένωση αναψυκτικών επίσης καθόρισε ως σημείο αναφοράς για το μέγεθος τεμαχίου τα 250 ml και, αντίστοιχα, οι Ευρωπαίοι παραγωγοί δημητριακών συμφώνησαν σε μια κλίμακα μεγέθους 30gr-45g σχετικά με το μέγεθος μερίδας για τα διάφορα είδη δημητριακών.

Ακόμη, οι παραγωγοί τροφίμων, αν το επιθυμούν, μπορούν, επίσης, να ορίσουν αναγραφόμενες πληροφορίες για «μερίδα σερβιρίσματος». Οι πληροφορίες «ανά μερίδα σερβιρίσματος» που θα προσφέρονται από τους παραγωγούς τροφίμων δεν είναι η συνιστώμενη ποσότητα που θα πρέπει να καταναλώνεται. Αντίθετα, είναι η ποσότητα φαγητού που ένας μέσος ενήλικας αναμένεται να καταναλώσει και πώς αυτή συμβάλλει στη συνολική διατροφή. Για παράδειγμα, 100 g βουτύρου περιέχουν, κατά μέσο όρο 80 g λίπους. Στην πραγματικότητα, δεν τρώμε με μιας 100 g βούτυρο. Επομένως, η παροχή πληροφοριών ανά μερίδα βουτύρου για παράδειγμα ανά 10 g θα αντικατοπτρίζει καλύτερα τη συμβολή αυτού του φαγητού στη συνολική διατροφή μας (Νικολακοπούλου, 2013).

2.5. Η διαφορά ανάμεσα στο μέγεθος «μιας μερίδας σερβιρίσματος» και στο «μέγεθος μερίδας»

Μερικές φορές το μέγεθος μερίδας και το μέγεθος μιας μερίδας σερβιρίσματος είναι το ίδιο, αλλά μπορεί και να διαφέρουν. Πλέον γνωρίζουμε ότι μια μερίδα είναι η ποσότητα φαγητού που επιλέγουμε να φάμε, ενώ το μέγεθος μιας σερβιρισμένης μερίδας είναι μια συγκεκριμένη, μετρήσιμη ποσότητα τροφής, όπως ένα κουτάλι ή μια φέτα. Ή θα λέγαμε ένα καρβέλι ένα ψωμί. Το συνιστώμενο μέγεθος σερβιρισμένης μερίδας θα μπορούσε να είναι 1-2 φέτες, αλλά το τμήμα που επιλέγει κάποιος να φάει μπορεί να ποικίλει (Νικολακοπούλου, 2013).

2.6. Η ποσότητα μιας μερίδας

Θα πρέπει να προσέχουμε το μέγεθος της κάθε μερίδας μας και να το προσαρμόζουμε με τα συνιστώμενα μεγέθη σερβιρίσματος. Για την εκτίμηση της κατάλληλης ποσότητας ή τμήματος του φαγητού, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα χέρια μας, κάποιες εικονικές συγκρίσεις ή απλά σκευή μέτρησης που μπορεί να διαθέτουμε στην κουζίνα μας.

Για παράδειγμα μια σερβιρισμένη μερίδα:

- φρούτου θεωρείται ένα μικρό μήλο ή μια χούφτα μούρα
- λαχανικών είναι ένα καρότο μεσαίου μεγέθους ή δύο χούφτες τεμαχισμένου μπρόκολου (το οποίο είναι περίπου 80 g)
- είναι μία φέτα ή μισή μπαγκέτα
- κρέατος μπορεί να χωρέσει στην παλάμη του ενός χεριού
- τυριού είναι ίση με το μέγεθος ενός μικρού κουτιού σπέρτων
- νερού που ισούται με ένα ποτήρι

- βουτύρου που ισούται με ένα κουταλάκι του γλυκού

2.7.Ο έλεγχος του μεγέθους μιας μερίδας

Το να κατανοήσουμε το πόσο πρέπει να τρώμε απαιτεί εξάσκηση. Ωστόσο, μπορούμε να εφαρμόσουμε ορισμένα κόλπα για να διατηρήσουμε το μέγεθος της μερίδας μας υπό έλεγχο:

- χρήση μικρότερων πιάτων
- το φαγητό να καταναλώνεται χωρίς βιασύνη
- συχνή ανάγνωση των διατροφικών ετικετών
- χρήση οικιακών σκευών όπως κουτάλια, κούπες και κύπελλα
- κατανάλωση μικρών και συχνών γευμάτων (6 γεύματα ημερησίως) (FDA, 2019).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο: ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗΣ

3.1. Τι προβλέπουν οι νέοι κανόνες σχετικά με την διατροφική επισήμανση

Οι νέοι κανόνες για τη διατροφική επισήμανση με βάση την ισχύουσα νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης αρ. 1169/2011 τέθηκαν σε ισχύ από τον Νοέμβριο του 2011, αλλά η Ευρωπαϊκή Επιτροπή θέλοντας να δώσει περιθώριο χρόνου στις επιχειρήσεις, οι κανόνες εφαρμόστηκαν την περίοδο 2014 – 2016.

Οι νέες απαιτήσεις που καθιερώνει ο εν λόγω Κανονισμός έχουν ως κύριο στόχο την καλύτερη πληροφόρηση των καταναλωτών για τα τρόφιμα που καταναλώνουν, μέσω της παροχής ακριβέστερων και λεπτομερέστερων πληροφοριών σχετικά με το περιεχόμενο των τροφίμων, έτσι ώστε να τους βοηθήσει να επιλέγουν ενήμεροι τα τρόφιμα που καταναλώνουν και να αποφεύγεται έτσι η πιθανή παραπλάνησή τους.

3.1.1. Τι περιλαμβάνουν οι νέες ετικέτες στα τρόφιμα

Οι νέες ετικέτες περιλαμβάνουν τα εξής:

➤ Ξεχωριστή αναφορά σε πρόσθετα σάκχαρα

Στις νέες ετικέτες των τροφίμων τα πρόσθετα σάκχαρα αναγράφονται ξεχωριστά από τα συνολικούς υδατάνθρακες του τροφίμου. Με αυτόν τον τρόπο, ο καταναλωτής γνωρίζει την ποσότητα των φυσικών σακχάρων του τροφίμου καθώς και πόσα σάκχαρα έχουν προστεθεί τεχνητά στο συγκεκριμένο τρόφιμο. Η επισήμανση αυτή αποτελεί και έναν τρόπο αξιολόγησης του πόσο επεξεργασμένο ή μη είναι ένα τρόφιμο.

➤ Ανανέωση μεγέθους μερίδας

Οι πληροφορίες σχετικά με το μέγεθος της μερίδας ανανεώθηκαν με σκοπό να αντικατοπτρίζουν το μέγεθος της μερίδας που καταναλώνεται στις μέρες μας. Σύμφωνα με το νόμο, στην Αμερική, το μέγεθος της μερίδας που αναγράφεται στις ετικέτες των τροφίμων θα πρέπει να αντικατοπτρίζει το μέγεθος της μερίδας που καταναλώνεται στην πραγματικότητα και όχι αυτό που θα "έπρεπε" ο κόσμος να καταναλώνει. Επίσης, οι θερμίδες και η συνολική διατροφική αξία του τροφίμου δεν αναγράφονται πλέον ανά 100 g προϊόντος αλλά αναφέρονται τόσο ανά μερίδα όσο και ανά συσκευασία του τροφίμου.

➤ Αναφορά σε μικροθρεπτικά συστατικά

Οι νέες ετικέτες περιέχουν πληροφορίες σχετικά με την περιεκτικότητα των τροφίμων σε κάλιο και βιταμίνη D. Ο αμερικάνικος πληθυσμός εμφανίζει ελλείψεις στα συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά, με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζει αυξημένο κίνδυνο χρόνιων νοσημάτων που σχετίζονται με το κάλιο και τη βιταμίνη D, όπως υπέρταση και οστεοπόρωση. Σχετικά με την αναγραφή των βιταμινών A και C, δεν είναι πλέον απαραίτητη, αλλά μπορεί να εμφανίζεται σε περίπτωση που οι βιομηχανίες τροφίμων το επιθυμούν.

➤ Περιγραφή των θερμίδων του λίπους

Παρέμειναν οι ενδείξεις για το "Ολικό λίπος", το "Κορεσμένο λίπος" και τα "Τρανς λιπαρά" και στις νέες ετικέτες των τροφίμων, αλλά πλέον δεν εμφανίζονται οι θερμίδες που αποδίδουν τα συνολικά λιπαρά.

➤ Έμφαση σε σημαντικές πληροφορίες

Τέλος, οι νέες ετικέτες τροφίμων έχουν σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να δίνουν έμφαση σε συγκεκριμένες πληροφορίες, όπως οι θερμίδες, το μέγεθος των μερίδων και τα ποσοστά ημερήσιας πρόσληψης, οι οποίες θεωρούνται πιο σημαντικές στην πρόληψη διαφόρων νοσημάτων (Διεύθυνση Τροφίμων & Φαρμάκων των Η.Π.Α. (FDA, 2019).

3.2. Κατηγορίες συστατικών που πρέπει να αναγράφονται στη συσκευασία τροφίμων

Οι κατηγορίες των συστατικών που πρέπει να αναγράφονται στη συσκευασία των τροφίμων αναφέρονται στον πίνακα 1 (Κυρανάς, 2016).

Πίνακας 1. Οι κατηγορίες των συστατικών που πρέπει να αναγράφονται στη συσκευασία των τροφίμων.

Ορισμός	Ένδειξη
Έλαια εξευγενισμένα εκτός από ελαιόλαδο	"Έλαιο", συμπληρωμένη: -είτε με τον προσδιορισμό "φυτικό" ή "ζωικό", κατά περίπτωση -είτε με την ένδειξη της ειδικής ζωικής προέλευσης. Η ένδειξη υδρογονωμένου ελαίου πρέπει να συνοδεύεται από τον προσδιορισμό "υδρογονωμένο".
Λίπη εξευγενισμένα	"Λίπος" ή "λιπαρή ουσία", συμπληρωμένη: -είτε με τον προσδιορισμό "φυτικό" ή "ζωικό", κατά περίπτωση -είτε με την ένδειξη της ειδικής ζωικής ή φυτικής προέλευσης. Η ένδειξη υδρογονωμένου λίπους πρέπει να συνοδεύεται από τον προσδιορισμό "υδρογονωμένο".
Μείγματα αλεύρων από δύο ή περισσότερα είδη δημητριακών	"Άλευρο" ακολουθημένη από απαρίθμηση των ειδών δημητριακών, από τα οποία προέρχεται κατά φθίνουσα τάξη περιεκτικότητας κατά βάρος.
Άμυλο κάθε είδους, φυσικό και τροποποιημένο με φυσική μέθοδο ή με ένζυμα	"Άμυλο"

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Όλα τα είδη ψαριού, εφόσον το ψάρι αποτελεί συστατικό άλλου τροφίμου και με την επιφύλαξη ότι η ονομασία και η παρουσίαση του εν λόγω τροφίμου δεν αναφέρονται σε συγκεκριμένο είδος ψαριού	"Ψάρι(α)"
Όλα τα είδη τυριού, εφόσον το τυρί ή το μείγμα τυριών αποτελεί συστατικό άλλου τροφίμου και με την επιφύλαξη ότι η ονομασία και η παρουσίαση του εν λόγω τροφίμου δεν αναφέρονται σε συγκεκριμένο είδος τυριού	"Τυρί(ά)"
Όλα τα είδη αρτυμάτων εφόσον δεν υπερβαίνουν το 2% του βάρους του τροφίμου	"Αρτύματα" ή "Μείγμα αρτυμάτων"
Όλα τα αρωματικά φυτά ή μέρη τους, εφόσον δεν υπερβαίνουν το 2% του βάρους του τροφίμου	"Αρωματικό(ά) φυτό(ά)" ή "μείγμα(τα) αρωματικών φυτών"
Όλα τα παρασκευάσματα κόμμεων που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή κόμμεως βάσεως για τσίχλες	"Κόμμι βάσεως"
Τριμμένη φρυγανιά οποιασδήποτε προελεύσεως	"Τριμμένη φρυγανιά"
Όλες οι κατηγορίες σακχαρόζης	"Ζάχαρη"
Άνυδρη δεξτρόζη ή μονοϋδρίτης δεξτρόζης	"Δεξτρόζη"
Σιρόπι γλυκόζης και σιρόπι γλυκόζης αφυδατωμένο	"Σιρόπι γλυκόζης"
Όλες οι πρωτεΐνες του γάλακτος (καζεΐνες, καζεϊνικές ενώσεις και πρωτεΐνες του τυρογάλακτος και του αφρού γάλακτος) καθώς και τα μείγματά τους	"Πρωτεΐνες γάλακτος"
Βούτυρο κακάου πίεςσεως, εξευγενισμένο	"Βούτυρο κακάο"
Όλοι οι τύποι κρασιού, όπως ορίζονται στον κανονισμό (ΕΚ) αριθ. 1493/1999 του Συμβουλίου, της 17 ^{ης} Μαΐου 1999, για την οργάνωση της αμπελοοινικής αγοράς	"Κρασί"
Οι σκελετικοί μύες των θηλαστικών ζώων και των πτηνών, που αναγνωρίζονται ως κατάλληλοι για κατανάλωση από τον άνθρωπο, μαζί με τους φυσικά έγκλειστους ή συνδεδετούς ιστούς, για τους οποίους η συνολική περιεκτικότητα σε λιπαρές ουσίες ή σε συνδεδετικό ιστό δεν υπερβαίνει τις παρακάτω αναφερόμενες τιμές και όταν το κρέας αποτελεί συστατικό άλλου τροφίμου. Εξαιρούνται από τον ορισμό αυτό τα προϊόντα που καλύπτονται από τον κοινοτικό ορισμό των "μηχανικώς διαχωριζόμενων κρεάτων". Ανώτατα όρια περιεκτικότητας σε	"Κρέας (κρέατα) από" και η ονομασία ή οι ονομασίες του ζώου (των ζώων) από το οποίο (τα οποία) προέρχεται

<p>λιπαρές ουσίες και σε συνδυαστικό ιστό για τα συστατικά που χαρακτηρίζονται με τον όρο "κρέας (κρέατα)" από:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Θηλαστικά ζώα (εκτός από κουνέλια και τα χοιροειδή) και μείγμα από είδη ζώων, το οποίο περιέχει κρέας κατ' εξοχήν θηλαστικών ζώων [25% λιπαρές ύλες & 25% συνδυαστικό ιστό]. 2.Χοιροειδή [30% λιπαρές ύλες & 25% συνδυαστικό ιστό]. 3.Πτηνά & Κουνέλια [15% λιπαρές ύλες & 10% συνδυαστικό ιστό]. <p>Εάν υπερβαίνονται τα ανώτατα αυτά όρια σε λιπαρές ουσίες ή/και συνδυαστικό ιστό και πληρούνται όλα τα άλλα κριτήρια για τον ορισμό του όρου "κρέας (κρέατα) από" ή περιεκτικότητα σε "κρέας (κρέατα) από" πρέπει να προσαρμοστεί μειούμενη ανάλογα και στον κατάλογο συστατικών πρέπει να περιλαμβάνεται, εκτός από τον όρο "κρέας (κρέατα) από" η ένδειξη σχετικά με την παρουσία λιπαρών ουσιών ή/και συνδυαστικού ιστού.</p>	
--	--

3.3.Κατηγορίες πρόσθετων ουσιών που πρέπει να αναγράφονται στη συσκευασία τροφίμων

Πίνακας 2.Αναφορά πρόσθετων ουσιών.

Όνομα Κατηγορίας	Ειδικό Όνομα
Χρωστικό	"Τροποποιημένο άμυλο"
Συντηρητικό	"Γλυκαντικό"
Αντιοξειδωτικό	"Διογκωτικό ζύμης"
Γαλακτωματοποιητής	"Αντί -αφριστικό"
Πυκνωτικό μέσο	"Υλικό επικάλυψης"
Πηκτωματοποιητής	"Άλατα τήξεως"
Σταθεροποιητής	"Βελτιωτικό αλεύρων"
Ενισχυτικό γεύσης	"Σκληρυντικό"
Μέσο οξίνισης	"Υγροσκοπικό μέσο"
Διορθωτικό οξύτητας	"Διογκωτικό"

3.4.Η υποχρεωτική αναγραφή των αρωματικών υλών

Πίνακας 3. Αναγραφή των αρωματικών υλών στη συσκευασία των τροφίμων (Κυρανάς, 2016).

1. Οι αρωματικές ύλες αναφέρονται με τον όρο "αρωματική (-ές) ύλη (-ες)" ή με ειδικότερη ονομασία ή περιγραφή της αρωματικής ύλης.
2. Ο όρος "φυσική" ή κάθε άλλη έκφραση με την ίδια ουσιαστικά σημασία μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τις αρωματικές ύλες, των οποίων το αρωματικό συστατικό περιέχει αποκλειστικά ουσίες, όπως αυτές ορίζονται στο άρθρο 1 παράγραφος 2 στοιχείο β) σημείο i) της οδηγίας 88/388/ΕΟΚ του Συμβουλίου, της 22ας Ιουνίου 1988, για την προσέγγιση των νομοθεσιών των κρατών μελών, στον τομέα των αρτυμάτων προορίζονται να χρησιμοποιηθούν στα τρόφιμα και των βασικών υλικών από τα οποία παρασκευάζονται ή/και αρωματικά παρασκευάσματα, όπως αυτά ορίζονται στο άρθρο 1 παράγραφος 2 στοιχείο γ) της εν λόγω οδηγίας.
3. Σε περίπτωση που η ονομασία της αρωματικής ύλης περιέχει αναφορά στη φύση ή στη φυτική ή ζωική προέλευση των ουσιών που χρησιμοποιήθηκαν, ο όρος "φυσική" ή οποιαδήποτε άλλη έκφραση με την ίδια ουσιαστικά σημασία, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνον εφόσον το αρωματικό συστατικό έχει απομονωθεί, με κατάλληλες φυσικές μεθόδους ή με παραδοσιακές μεθόδους ή με ενζυματικές ή μικροβιολογικές μεθόδους ή με παραδοσιακές μεθόδους παρασκευής τροφίμων, αποκλειστικά και μόνον, ή σχεδόν αποκλειστικά, από το αντίστοιχο τρόφιμο ή την αντίστοιχη πηγή αρωματικών υλών.

3.5. Η υποχρεωτική αναγραφή των αλλεργιογόνων συστατικών

Η αναγραφή των αλλεργιογόνων συστατικών στη συσκευασία των τροφίμων αναφέρεται στον πίνακα 4 (Κυρανάς, 2016).

Πίνακας 4. Αναγραφή αλλεργιογόνων συστατικών

<ul style="list-style-type: none"> • Σιτηρά που περιέχουν γλουτένη (δηλαδή σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη, σίτος από σπέλτα, σιτηρό kamut ή οι υβριδικές τους ποικιλίες) και προϊόντα με βάση τα σιτηρά αυτά.
<ul style="list-style-type: none"> • Καρκινοειδή και προϊόντα με βάση τα καρκινοειδή.
<ul style="list-style-type: none"> • Αυγά και προϊόντα με βάση τα αυγά.
<ul style="list-style-type: none"> • Ψάρια και προϊόντα με βάση τα ψάρια.
<ul style="list-style-type: none"> • Αραχίδες και προϊόντα με βάση τις αραχίδες.
<ul style="list-style-type: none"> • Σόγια και προϊόντα με βάση τη σόγια.
<ul style="list-style-type: none"> • Γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα (συμπεριλαμβανομένης της λακτόζης).
<ul style="list-style-type: none"> • Καρποί με κέλυφος, δηλαδή αμύγδαλα (<i>Amygdalus communis</i> L.), φουντούκια (<i>Corylus avellana</i>), καρύδια (<i>Juglans regia</i>), καρύδια ανακαρδιωδών (<i>Anacardium occidentale</i>), καρύδια πεκάν [<i>Carya illinoensis</i> (Wangenh) K. Koch], καρύδια Βραζιλίας (<i>Bertholletia excelsa</i>), φυστίκια (<i>Pistacia vera</i>), καρποί μακαδάμιας και καρύδια Κουίνσλαντ (<i>Macadamia ternifolia</i>) και προϊόντα με βάση τα ανωτέρω.
<ul style="list-style-type: none"> • Σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο.
<ul style="list-style-type: none"> • Μουστάρδα και προϊόντα με βάση τη μουστάρδα.
<ul style="list-style-type: none"> • Σπόροι σησαμιού και προϊόντα με βάση τους σπόρους σησαμιού.
<ul style="list-style-type: none"> • Διοξείδιο του θείου και θειώδεις ενώσεις σε συγκεντρώσεις άνω των 10mg/kg ή 10mg/l εκφρασμένο ως SO₂.
<ul style="list-style-type: none"> • Λούπινα και προϊόντα τους.

- Σαλιγκάρια και προϊόντα τους.

3.6.Υποχρεωτική αναγραφή των γενετικά τροποποιημένων οργανισμών (ΓΤΟ)

Τα γενετικά τροποποιημένα προϊόντα είναι είδη οργανισμών που δεν υπάρχουν στη φύση αλλά δημιουργούνται στα εργαστήρια. Δημιουργούνται από την αφαίρεση ή προσθήκη γονιδίων από ένα είδος σε ένα άλλο, δηλαδή αλλάζει η δομή της φύσης (FAO, 2019).

Οι πιο συνηθισμένοι τέτοιου είδους οργανισμοί είναι:

1. Παράγωγα σόγιας: αλεύρι, πρωτεΐνη, λεκιθίνη (E322), φυτικά έλαια
2. Παράγωγα καλαμποκιού: άμυλο, λάδι, αλεύρι, σορβιτόλη (E420), γλυκόζη, φρουκτόζη (ΕΦΕΤ, 2015).

3.7.Τρόφιμα τα οποία εξαιρούνται από την διατροφική επισήμανση

Τα τρόφιμα, τα οποία εξαιρούνται από την διατροφική επισήμανση είναι τα εξής:

1. Νωπά φρούτα και λαχανικά
2. Όλα τα φυσικά μεταλλικά νερά
3. Τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση όπως: ζύδι και υποκατάστατα ζυδιού (συμπεριλαμβανομένων αυτών που έχουν ως μόνο πρόσθετο συστατικό αρωματικές ύλες), τυριά, γάλατα, αφρογάλατα, βούτυρα
4. Τρόφιμα που αποτελούνται μόνο από ένα συστατικό με την προϋπόθεση ότι η ονομασία προϊόντος ταυτίζεται με το όνομα του συστατικού (Κυρανάς, 2016).
5. Μεταποιημένα τρόφιμα που η μόνη επεξεργασία τους είναι η ωρίμανση και τα οποία περιέχουν ένα μόνο συστατικό
6. Βότανα, μπαχαρικά ή μίγματα αυτών
7. Αλάτι και υποκατάστατα αυτού
8. Επιτραπέζια γλυκαντικά
9. Εκχυλίσματα καφέ και εκχυλίσματα κιχωρίου, ολόκληροι ή αλεσμένοι κόκκοι καφέ, ολόκληροι ή αλεσμένοι κόκκοι καφέ χωρίς καφεΐνη
10. Φυτικά αφηνήματα και αφηνήματα φρούτων, τσάι, αποτεϊνωμένο τσάι, στιγμιαίο ή διαλυτό τσάι ή εκχύλισμα τσαγιού, τσάι χωρίς καφεΐνη στιγμιαίο ή διαλυτό τσάι ή εκχύλισμα τσαγιού που δεν περιέχουν άλλα πρόσθετα εκτός από αρωματικές ύλες
11. Αρωματικές ύλες

12. Πρόσθετα τροφίμων
13. Τεχνολογικά βοηθήματα
14. Ένζυμα τροφίμων
15. Ζελατίνη
16. Ουσίες ζελατινοποίησης
17. Ζυμομύκητες
18. Τσίγλες
19. Τρόφιμα σε συσκευασίες ή δοχεία των οποίων η μέγιστη επιφάνεια δεν ξεπερνά τα 25 cm² (εμβαδόν)
20. Τρόφιμα, περιλαμβανομένων των χειροποίητων τροφίμων, που παραδίδονται απευθείας από τον παραγωγό μικρών ποσοτήτων προϊόντων στον τελικό καταναλωτή ή σε τοπικά καταστήματα λιανικής πώλησης που προμηθεύουν άμεσα τον τελικό καταναλωτή (ΕΦΕΤ,2015).

3.8. Τρόφιμα στα οποία δεν απαιτείται η χρονολογία ελάχιστης διατηρησιμότητας

Στην περίπτωση των τροφίμων που είναι μικροβιολογικώς εξαιρετικά αλλοιώσιμα και τα οποία για τον λόγο αυτό ενδέχεται ύστερα από σύντομο χρονικό διάστημα, να αποτελέσουν άμεσο κίνδυνο για την ανθρώπινη υγεία η «ημερομηνία ελάχιστης διατήρησης» αντικαθίσταται από την «ημερομηνία ανάλωσης»
Π.χ. Ανάλωση μέχρι...ημέρα/μήνα/έτος [15/02/2006]

Η χρονολογία ελάχιστης διατηρησιμότητας δεν απαιτείται σε:

1. Νωπά φρούτα και λαχανικά
2. Οίνους
3. Ποτά με κατ' όγκο περιεκτικότητα σε αλκοόλη > 10%
4. Μη αλκοολούχα αναψυκτικά, χυμοί και νέκταρ φρούτων, αλκοολούχα ποτά σε συσκευασίες μεγαλύτερες των 5 λίτρων για μονάδες μαζικής εστίασης
5. Προϊόντα αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής που καταναλώνονται σε 24 ώρες
6. Ξύδι
7. Μαγειρικό αλάτι
8. Σάκχαρα σε στερεά μορφή και σακχαρώδη προϊόντα που αποτελούνται από αρωματισμένα και χρωματισμένα σάκχαρα
9. Τσίγλες-μαστίχες

10. Ατομικές μερίδες παγωτών

3.9.Ειδικές απαιτήσεις επισήμανσης για συγκεκριμένες κατηγορίες τροφίμων

Όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω για συγκεκριμένες κατηγορίες τροφίμων όπως νωπά φρούτα και λαχανικά, ελαιόλαδο, κρασί, αλκοολούχα ποτά, χυμοί, μέλι κλπ., δεν είναι υποχρεωτική η διατροφική επισήμανση και ετικέτα, αλλά υπάρχουν ορισμένες ειδικές απαιτήσεις που διακρίνονται σε υποχρεωτικές και σε προαιρετικές και έχουν καθοριστεί επίσης από την νομοθεσία.

Νωπά φρούτα και λαχανικά (Καν. 2200/1996)

Οι ενδείξεις που πρέπει να περιλαμβάνονται στην επισήμανση των φρέσκων φρούτων και λαχανικών είναι:

1. Ονομασία προϊόντος και ποικιλία
2. Η προέλευση των προϊόντων (χώρα προέλευσης και προαιρετικά, περιοχή καλλιέργειας και όνομα του καλλιεργητή
3. Οι εμπορικές προδιαγραφές
 - κατηγορία: extra, I, II
 - μέγεθος (εφόσον ενδείκνυται)
4. Η φύση και πιθανή επεξεργασία των προϊόντων
5. Βάρος ή αριθμός μονάδων
6. Επίσημο σήμα ελέγχου (προαιρετικά)

Ελαιόλαδο (Καν. 1019/2002)

Το ελαιόλαδο χωρίζεται στις εξής κατηγορίες:

- Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, με μέγιστη οξύτητα 0,80
- Παρθένο ελαιόλαδο, με μέγιστη οξύτητα 20
- Ελαιόλαδο - αποτελούμενο από εξευγενισμένα ελαιόλαδα και παρθένα ελαιόλαδα, με μέγιστη οξύτητα 10
- Πυρηνέλαιο, με μέγιστη οξύτητα 10

Οι υποχρεωτικές ενδείξεις στην επισήμανση του ελαιολάδου είναι:

1. Ονομασία πώλησης (εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, παρθένο ελαιόλαδο, ελαιόλαδο, πυρηνέλαιο)→Κύρια ετικέτα (μπροστινό μέρος της συσκευασίας)
2. Πληροφορία σχετική με την κατηγορία του ελαιολάδου (π.χ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο: Ελαιόλαδο ανωτέρας κατηγορίας που παράγεται απ' ευθείας από ελιές και μόνο με μηχανικές μεθόδους)→Κύρια ή βοηθητική ετικέτα (μπροστινό ή πίσω μέρος της συσκευασίας)

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

3. Καθαρή ποσότητα→Κύρια ετικέτα
4. Όνομα ή εμπορική επωνυμία και διεύθυνση του παρασκευαστή ή του συσκευαστή ή ενός πωλητή εγκατεστημένου στο εσωτερικό της κοινότητας→Κύρια ή βοηθητική ετικέτα
5. Αριθμός παρτίδας→Κύρια ή βοηθητική ετικέτα
6. Ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας→Κύρια ετικέτα
7. Συνθήκες διατήρησης→Κύρια ή βοηθητική ετικέτα

Οι προαιρετικές ενδείξεις είναι οι εξής:

1. Ένδειξη κράτους-μέλους
2. Αν υπάρχει η ένδειξη κράτους-μέλους είναι υποχρεωτική η ύπαρξη κωδικού EL 40..... (έγκριση αναγραφής προέλευσης ελαιολάδου)
3. Ένδειξη οξύτητας ή ανώτατης οξύτητας
4. Αν υπάρχει η ένδειξη οξύτητας είναι υποχρεωτική η αναγραφή των ενδείξεων του δείκτη υπεροξειδίων, της περιεκτικότητας σε κηρούς και της απορρόφησης στο υπεριώδες
5. Ένδειξη ΠΟΠ ή ΠΓΕ (Καν. 2081/92, Καν. 510/2006)
6. Πρώτη πίεση εν ψυχρώ ή εξαγωγή εν ψυχρώ

Αλκοολούχα ποτά

Κρασί (Καν. 753/2002 και 1991/2004)

Για το κρασί υπάρχουν προαιρετικές ενδείξεις οι οποίες είναι:

1. Η ποικιλία των σταφυλιών: επιτρέπεται μόνο για τους τοπικούς και τους οίνους Ονομασίας Προελεύσεως Ανωτέρας Ποιότητας (ΟΠΑΠ), όχι όμως και για τους επιτραπέζιους
2. Η χρονιά παραγωγής: αφορά τη χρονιά συγκομιδής των σταφυλιών που χρησιμοποιήθηκαν για την παραγωγή του κρασιού
3. Η πιθανή παλαίωση στο βαρέλι
4. Ο τύπος και το χρώμα του κρασιού, αν είναι δηλαδή ξηρό, γλυκό, ημίγλυκο, λευκό, ροζέ ή κόκκινο
5. Οι τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν στην διαδικασία της οινοποίησής του

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

6. Η αμπελουργική εκμετάλλευση όπου έγινε η παραγωγή και η εμφιάλωση του κρασιού. Η ένδειξη αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς αφορά τα κτήματα, τους αμπελώνες και τους πύργους.

Άλλα αλκοολούχα ποτά (Απόφαση 3010878/1396/0029/2003)

- Για τα αλκοολούχα ποτά που
 - α) διατίθενται στην εγχώρια κατανάλωση
 - β) αποστέλλονται στα λοιπά Κράτη-Μέλη και
 - γ) προορίζονται για εξαγωγή

Η επισήμανση περιλαμβάνει τις ακόλουθες υποχρεωτικές ενδείξεις:

1. Την επωνυμία πώλησης
 2. Τον κατ' όγκο αλκοολικό τίτλο %
 3. Τον όγκο του περιεχόμενου αλκοολικού ποτού σε λίτρα ή υποδιαίρεσεις αυτών
 4. Τα στοιχεία του παρασκευαστή ποτοποιού (ιδιότητα, ονοματεπώνυμο ή επωνυμία, διεύθυνση
 5. Τον αριθμό παρτίδας
- Για τα αλκοολούχα ποτά που αποστέλλονται από άλλα Κράτη-Μέλη προς διάθεση στην εγχώρια κατανάλωση πρέπει να αναγράφονται στην ελληνική γλώσσα οι ακόλουθες ενδείξεις:
 1. Η επωνυμία πώλησης του αλκοολούχου ποτού
 2. Ο παρασκευαστής οίκος
 3. Η χώρα εμφιάλωσης
 4. Το ονοματεπώνυμο ή η επωνυμία της επιχείρησης που παραλαμβάνει τα προϊόντα και η διεύθυνσή του

Χυμοί (Οδηγία 2001/112)

- Οι χυμοί φρούτων διακρίνονται στις παρακάτω κατηγορίες:
 1. Χυμός φρούτων
 2. Συμπυκνωμένος χυμός φρούτων

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

3. Χυμός φρούτων από συμπυκνωμένο χυμό
 4. Αφυδατωμένος χυμός φρούτων/σκόνη χυμού φρούτων
 5. Νέκταρ φρούτων
- Σε προϊόντα που παρασκευάζονται από δύο ή περισσότερα φρούτα η ονομασία του προϊόντος συμπληρώνεται με την αναγραφή των χρησιμοποιούμενων φρούτων, κατά φθίνουσα τάξη του όγκου των χυμών φρούτων ή των πολτών φρούτων.
 - Σε προϊόντα που παρασκευάζονται από τρία ή περισσότερα φρούτα η ονομασία του προϊόντος αντικαθίσταται από την ένδειξη «διάφορα φρούτα» ή από τον αριθμό των φρούτων.
 - Σε προϊόντα που παρασκευάζονται από δύο ή περισσότερα φρούτα η ονομασία του προϊόντος συμπληρώνεται με την αναγραφή των χρησιμοποιούμενων φρούτων, κατά φθίνουσα τάξη του όγκου των χυμών φρούτων ή των πολτών φρούτων.
 - Στην περίπτωση των χυμών φρούτων στους οποίους έχουν προστεθεί σάκχαρα με σκοπό τη γλυκανση, η ονομασία πώλησης πρέπει να περιλαμβάνει την ένδειξη «γλυκαθέν» ή «με προσθήκη σακχάρων», ακολουθούμενη από ένδειξη της μέγιστης ποσότητας σακχάρων που έχουν προστεθεί, υπολογιζόμενη ως ξηρά ουσία και εκφραζόμενη σε γραμμάρια ανά λίτρο.
 - Η προσθήκη στο χυμό φρούτων πρόσθετης πούλπας ή κυττάρων πρέπει να υπάρχει στην ετικέτα.
 - Τα μείγματα από χυμό και συμπυκνωμένο χυμό φρούτων, καθώς και το νέκταρ φρούτων που λαμβάνεται εξ ολοκλήρου ή εν μέρει από ένα ή περισσότερα συμπυκνωμένα προϊόντα, η επισήμανση, δίπλα στην ονομασία του προϊόντος, πρέπει να φέρει την ένδειξη «παρασκευασμένο από συμπυκνωμένο(-ους) χυμό(-ούς)» ή «παρασκευασμένο εν μέρει από συμπυκνωμένο(-ους) χυμό(-ούς)».
 - Όταν χρησιμοποιείται νέκταρ φρούτων, πρέπει να αναγράφεται στην ετικέτα η ελάχιστη περιεκτικότητα σε χυμό φρούτων, πολτό φρούτων ή μείγμα αυτών των συστατικών, με την ένδειξη «περιεκτικότητα σε φρούτα: ... % τουλάχιστον» ένδειξη αυτή πρέπει να εμφανίζεται στο ίδιο οπτικό πεδίο με την ονομασία του προϊόντος.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Τα Φυσικά Μεταλλικά Νερά διακρίνονται στις παρακάτω κατηγορίες:
 - ✓ ΦΜΝ φυσικώς αεριούχο
 - ✓ ΦΜΝ ενισχυμένο με αέριο της πηγής
 - ✓ ΦΜΝ με προσθήκη διοξειδίου του άνθρακα (ανθρακούχο)

Για τα Φυσικά Μεταλλικά Νερά πρέπει να αναγράφονται οι ακόλουθες ενδείξεις:

1. Η επωνυμία πώλησης
2. Χημική σύσταση
3. Τόπος εκμετάλλευσης πηγής και ονομασία αυτής
4. Εμφιάλωση
5. Αναγνωρισμένο ΦΜΝ αρ. Έγκρισης
6. Αναγραφή επεξεργασιών

Μέλι (Οδηγία 2001/110)

- Οι υποχρεωτικές ενδείξεις (εκτός από τις υπόλοιπες υποχρεωτικές) είναι:
 - η χώρα ή οι χώρες προέλευσης όπου έγινε η συγκομιδή, ή «μείγμα μελιών ΕΚ», «μείγμα μελιών εκτός ΕΚ», «μείγμα μελιών ΕΚ και εκτός ΕΚ».
- Προαιρετικές ενδείξεις:
 1. Η φυτική προέλευση ή η προέλευση από άνθη
 2. Η προέλευση από μια συγκεκριμένη περιοχή, έδαφος ή τοποθεσία
 3. Ειδικά ποιοτικά κριτήρια
- Για το μέλι ζαχαροπλαστικής → «μόνο για μαγειρική»

Κρέας και προϊόντα κρέατος (Καν. 1760/2000)

Το νωπό ψυγμένο ή κατεψυγμένο βόειο κρέας πρέπει να φέρει τις ακόλουθες ενδείξεις σε τεταρτημόρια και τεμάχια κρέατος:

1. Κωδικός ζώου
2. Χώρα γέννησης
3. Χώρα εκτροφής
4. Χώρα σφαγής

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

5. Αρ. έγκρισης σφαγείου
6. Ημερομηνία σφαγής
7. Ταξινόμηση σφαγίου
8. Αρ. έγκρισης (σήμα καταλληλόλητας) τεμαχιστηρίου
9. Βάρος

Πουλερικά (Καν. 1906/1990)

Το νωπό και κατεψυγμένο κρέας πουλερικών που δεν έχει υποστεί καμιά επεξεργασία ή προσθήκη οποιονδήποτε συστατικών πρέπει να φέρει τις ακόλουθες ενδείξεις:

1. Χώρα προέλευσης (εάν εισάγεται από μια τρίτη χώρα)
2. Σήμα καταλληλόλητας εγκατάστασης μεταποίησης
3. Χρονολογία ανάλωσης
4. Τιμή ανά μονάδα βάρους
5. Επωνυμία και διεύθυνση παραγωγού
6. Ημερομηνία σφαγής
7. Κατηγορία πουλερικών

Αυγά (Καν. 1907/1990, Καν. 1511/1996)

Οι υποχρεωτικές ενδείξεις στις συσκευασίες αυγών είναι :

1. Όνομα ή εταιρική επωνυμία και διεύθυνση της επιχείρησης που έχει συσκευάσει τα αυγά
2. Σφραγίδα ταυτότητας στο κέλυφος του κάθε αυγού
3. Διακριτικός αριθμός του κέντρου συσκευασίας
4. Κατηγορία ποιότητας (Class A: φρέσκα αυγά – Class B: προορισμένα για χρήση στη βιομηχανία τροφίμων)
4. Κατηγορία βάρους (S, M, L, XL)
5. Αριθμός αυγών που περιέχει η συσκευασία

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

7. Χρονολογία ελάχιστης διατηρησιμότητας, συνοδευόμενη από συστάσεις για συνθήκες συντήρησης
- 8 Μέθοδος εκτροφής των ωοτόκων ορνίθων

Αλιεύματα (Καν. 104/2000, Καν. 2065/2001)

Ο υποχρεωτικές ενδείξεις στην επισήμανση νωπών και κατεψυγμένων αλιευμάτων είναι :

1. Εμπορικό όνομα ψαριού ή των προϊόντων ψαριών
2. Μέθοδος παραγωγής (αλιευμένο, αλιευμένο σε γλυκά νερά, υδατοκαλλιέργειας)
3. Ζώνη αλίευσης FAO (ή χώρα προέλευσης για αλιεύματα από γλυκά νερά)
4. Ημερομηνία αλίευσης

Για τα κατεψυγμένα αλιεύματα επιπλέον πρέπει:

- Ποσοστό επιπάγου
>10%, για ολόκληρα ψάρια ή (μη κανονικό)
>15% για τεμάχια ψαριών (μη κανονικό)
- Σήμα καταλληλότητας εγκατάστασης μεταποίησης

Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (Καν. 1898/87)

- Γαλακτοκομικό προϊόν είναι το προϊόν του οποίου κανένα στοιχείο δεν υποκαθιστά οποιοδήποτε συστατικό του γάλακτος π.χ. (υποκατάσταση ζωικής λιπαρής ύλης του γάλακτος από φυτικά λιπαρά).

Για το γάλα και τα τυροκομικά προϊόντα οι ενδείξεις είναι:

1. Είδος ζώου (πλην γάλακτος βοοειδών) από το οποίο προήλθε το γάλα
2. Σήμα καταλληλότητας μονάδας μεταποίησης
3. Είδος θερμικής επεξεργασίας του γάλακτος
4. Κατηγοριοποίηση γάλακτος κατανάλωσης, με βάση τη λιποπεριεκτικότητα:
 - πλήρες (λιπαρά > 3,5%)
 - ημιαποκορυφωμένο (λιπαρά 1,5-1,8%)
 - αποκορυφωμένο (λιπαρά < 0,5%)

Για τα Τυριά Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης:

1. Είδος τυριού (π.χ. ΦΕΤΑ)
2. Αναγραφή όρου Π.Ο.Π.

4. Έδρα μονάδας παρασκευής

4. % μεγ. υγρασία, λιπαρά επί ξηρού και στοιχεία ελέγχου (τα πρώτα γράμματα της ονομασίας προέλευσης, π.χ. ΦΕ για τη ΦΕΤΑ και κωδικός αριθμός παρτίδας

Γάλα αφυδατωμένο (μερικώς ή ολικώς) (Οδηγία 2001/114)

Για το συμπυκνωμένο γάλα (μερική αφυδάτωση) ισχύουν οι εξής ενδείξεις:

1. % λιπαρών ουσιών γάλακτος, σε σχέση προς το τελικό προϊόν
2. % στερεού υπολείμματος άνευ λίπους

Για το γάλα σε σκόνη (ολική αφυδάτωση) ισχύουν οι εξής ενδείξεις:

1. % λιπαρών ουσιών γάλακτος, σε σχέση προς το τελικό προϊόν
2. Τρόπος ανασύστασης προϊόντος
3. 'δεν προορίζεται για βρέφη ηλικίας <12 μηνών'

Ξύδι

Σε όλα τα εμφιαλωμένα ξύδια πρέπει να αναφέρεται ο όγκος της φιάλης (πχ. 0,5lt. ή 500 ml) και ο βαθμός οξύτητας, δηλαδή η κατά όγκο περιεκτικότητα σε οξικό οξύ % (πχ. 6% vol.). Επίσης, πρέπει να αναγράφουν και την πηγή των σακχάρων από όπου προέκυψε το οξικό οξύ μετά από ζύμωση (πχ. ξύδι από σταφύλια). (FDA, 2019).

3.10.Διάφοροι κανόνες επισήμανσης τροφίμων

Τρόφιμα βαθείας κατάψυξης (Οδηγία 89/398)

- Προϊόντα βαθείας κατάψυξης είναι αυτά που συντηρούνται σε θερμοκρασίες < -18 οC.
- Στην επισήμανση των προϊόντων πρέπει να αναγράφονται οι πληροφορίες:
 1. 'Τρόφιμο βαθείας κατάψυξης ή υπερκατεψυγμένο', δίπλα στην ονομασία πώλησης
 2. 'Απαγορεύεται η εκ νέου κατάψυξη μετά την απόψυξη'

3.11.Διατροφικοί ισχυρισμοί και ισχυρισμοί υγείας

3.11.1.Ορισμοί των ισχυρισμών

- "**Ισχυρισμός**" θεωρείται κάθε μη υποχρεωτικό μήνυμα για δήλωση ή απεικόνιση (εικαστική, γραφική ή συμβολική) σε οποιαδήποτε μορφή, που δηλώνει, υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι ένα τρόφιμο έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Ο **"ισχυρισμός διατροφής"** αναφέρεται στις ιδιαίτερες ευεργετικές θρεπτικές ιδιότητες του τροφίμου λόγω της ενέργειας ή της θρεπτικής ή άλλης ουσίας που περιέχεται, περιέχεται σε αυξημένο ή μειωμένο ποσοστό ή δεν περιέχεται σε αυτό, π.χ. «χαμηλά λιπαρά», «υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες» κλπ.
- Ο **"ισχυρισμός υγείας"** αναφέρεται στην επίδραση που έχει ένα τρόφιμο ή ένα συστατικό του στην υγεία του καταναλωτή, π.χ. «το ασβέστιο συμβάλλει στην υγεία των οστών» (Κυρανάς, 2016).

Η διατροφική επισήμανση είναι υποχρεωτική, όταν γίνεται ισχυρισμός διατροφής.

3.12. Σε ποιες περιπτώσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένας ισχυρισμός διατροφής

Προϋπόθεση για την χρήση ενός ισχυρισμού διατροφής αποτελεί, το τρόφιμο στο οποίο θα διατυπωθεί να είναι σύμφωνα με τους γενικούς όρους και τις προϋποθέσεις του Κανονισμού.

Ακόμη, ισχυρισμοί διατροφής μπορούν να γίνονται και όταν δεν λαμβάνεται υπόψη το περίγραμμα θρεπτικών χαρακτηριστικών τους. Δηλαδή, μπορούν να αναφέρονται σε μείωση των λιπαρών, των κορεσμένων λιπαρών οξέων, των trans λιπαρών οξέων, των σακχάρων και του αλατιού ή νατρίου, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη το περίγραμμα (όταν αυτό καθοριστεί) ως προς την ή τις συγκεκριμένες θρεπτικές ουσίες για τις οποίες διατυπώνεται ο ισχυρισμός. Επίσης, όταν η ποσότητα του προϊόντος, που αναμένεται να καταναλωθεί, παρέχει σημαντική ποσότητα της θρεπτικής ή άλλης ουσίας για την οποία διατυπώνεται ο ισχυρισμός (Κυρανάς, 2016).

3.12.1. Ο ισχυρισμός διατροφής στην επισήμανση

Στον πίνακα 5 αναφέρονται τα είδη των ισχυρισμών διατροφής και οι προϋποθέσεις χρήσης του καθενός αντίστοιχα, με βάση τον Κανονισμό 1924/2006/ΕΚ (Κυρανάς, 2016).

Πίνακας 5. Είδη των ισχυρισμών διατροφής.

ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ
ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΞΙΑ	Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερες από 40 kcal (170 kj)/100 g για στερεές τροφές ή περισσότερες από 20 kcal (80 kj)/100 ml για υγρές τροφές. Για τα επιτραπέζια γλυκαντικά ισχύει το όριο των 4 kcal (17 kj)/μερίδα, με ισοδύναμες γλυκαντικές ιδιότητες 6 g καλαμοσακχάρου (περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού καλαμοσακχάρου).
	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν η

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΞΙΑ	ενεργειακή αξία έχει μειωθεί κατά 30% τουλάχιστον, με ένδειξη του ή των χαρακτηριστικών που μειώνουν τη συνολική ενεργειακή αξία του τροφίμου.
ΧΩΡΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΞΙΑ	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερες από 4 kcal (17 kj)/100ml. Για τα επιτραπέζια γλυκαντικά, ισχύει το όριο των 0,4 kcal (1,7 kj)/μερίδα, με ισοδύναμες γλυκαντικές ιδιότητες 6 g καλαμοσακχάρου (περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού καλαμοσακχάρου).
ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 3 g λιπαρών ανά 100 g για στερεές τροφές ή 1,5 g λιπαρών ανά 100 ml για υγρές τροφές (1,8 g λιπαρών ανά 100 ml για το ημιαποβουτυρωμένο γάλα).
ΧΩΡΙΣ ΛΙΠΑΡΑ	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,5 g λιπαρών ανά 100 g ή 100 ml. Ωστόσο, απαγορεύονται οι ισχυρισμοί που εκφράζονται ως "X % χωρίς λιπαρά".
ΧΑΜΗΛΑ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο εάν 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 trans λιπαρών οξέων δεν πρέπει να υπερβαίνει το 10 % της ενεργειακής αξίας.
ΧΩΡΙΣ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν το άθροισμα των κορεσμένων λιπαρών και των trans λιπαρών οξέων δεν υπερβαίνει τα 0,1 g κορεσμένων λιπαρών ανά 100 g ή 100 ml.
ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΣΑΚΧΑΡΑ	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν 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.
ΧΩΡΙΣ ΣΑΚΧΑΡΑ	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,5 g σακχάρων ανά 100 g ή 100 ml.
	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν το προϊόν δεν περιέχει πρόσθετους μονοσακχαρίτες ή δισακχαρίτες ή άλλο

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ	τρόφιμο που χρησιμοποιείται για τις γλυκαντικές του ιδιότητες. Εάν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα στο τρόφιμο, η επισήμανση θα πρέπει να φέρει και την ακόλουθη ένδειξη: "ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ".
ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ/ΑΛΑΤΙ	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,12 g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100 g ή ανά 100 ml. 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.
ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ/ΑΛΑΤΙ	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,04 g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100 g ή ανά 100 ml. Ο ισχυρισμός αυτός δεν χρησιμοποιείται για τα φυσικά μεταλλικά νερά και τα άλλα νερά.
ΧΩΡΙΣ ΝΑΤΡΙΟ/ΑΛΑΤΙ	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,005 g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού ανά 100 g.
ΠΗΓΗ ΕΔΩΔΙΜΩΝ ΙΝΩΝ	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 3 g εδώδιμων ινών ανά 100 g ή τουλάχιστον 1,5 g εδώδιμων ινών ανά 100 kcal.
ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 6 g εδώδιμων ινών ανά 100 g ή τουλάχιστον 3 g εδώδιμων ινών ανά 100 kcal.
ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν τουλάχιστον το 12 % της ενεργειακής αξίας του τροφίμου παρέχεται από πρωτεΐνες.
ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν τουλάχιστον το 20 % της ενεργειακής αξίας του τροφίμου παρέχεται από πρωτεΐνες.
ΠΗΓΗ [όνομα βιταμίνης/ων ή/και όνομα ανόργανου άλατος/ων]	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν 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 του Ευρωπαϊκού

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

	Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 20 ^{ης} Δεκεμβρίου 2006 για την προσθήκη βιταμινών και ανόργανων στοιχείων και ορισμένων άλλων ουσιών στα τρόφιμα.
ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ [όνομα βιταμίνης/ων ή/και όνομα ανόργανου άλατος/ων]	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν το προϊόν περιέχει τουλάχιστον τη διπλάσια ποσότητα από την "πηγή [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] ή/και [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ].
ΠΕΡΙΕΧΕΙ [ονομασία θρεπτικής ή άλλης ουσίας]	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν το προϊόν είναι σύμφωνο με όλες τις εφαρμοστέες διατάξεις του παρόντος Κανονισμού και ιδίως το άρθρο 5. Για τις βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα, ισχύουν οι όροι για τη χρήση του ισχυρισμού "πηγή".
ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (ονομασία της θρεπτικής ουσίας)	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν το προϊόν πληροί τις προϋποθέσεις για τον ισχυρισμό "πηγή" και η περιεκτικότητα έχει αυξηθεί τουλάχιστον κατά 30% σε σύγκριση με παρόμοιο προϊόν.
ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (ονομασία της θρεπτικής ουσίας)	Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο όταν η περιεκτικότητα έχει μειωθεί τουλάχιστον κατά 30% σε σύγκριση με παρόμοιο προϊόν, εκτός από την περίπτωση ιχνοστοιχείων όπου επιτρέπεται διαφορά της τάξης του 10% ως προς τις τιμές αναφοράς που ορίζονται με την Οδηγία 90/496/ΕΟΚ και του νατρίου, ή της ισοδύναμης τιμής νατρίου, όπου επιτρέπεται διαφορά της τάξης του 25 %.
ΜΕΙΩΜΕΝΩΝ ΘΕΡΜΙΔΩΝ (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 "μειωμένων θερμίδων" (light ή lite).
ΕΚ ΦΥΣΕΩΣ/ΦΥΣΙΚΟ	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 προτασσόμενος του ισχυρισμού.

3.13. Σε ποιες περιπτώσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένας ισχυρισμός υγείας

Οι ισχυρισμοί υγείας επιτρέπονται στις εξής περιπτώσεις:

1. Όταν υπάρχει δήλωση που να επισημαίνει τη σπουδαιότητα της ποικιλίας και ισορροπημένης διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής.
2. Όταν αναγράφεται η ποσότητα του τροφίμου και ο τρόπος κατανάλωσής του, ώστε να επιτευχθεί το ευεργετικό αποτέλεσμα που δηλώνει ο ισχυρισμός.
3. Όταν υπάρχει δήλωση προς τα άτομα που πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωση του τροφίμου.
4. Ακόμη, η παρουσία, απουσία ή μειωμένη περιεκτικότητα, σε τρόφιμο ή σε κατηγορία τροφίμων, με βάση τη θρεπτική ή άλλη ουσία για την οποία γίνεται ο ισχυρισμός, πρέπει να έχει αποδεδειγμένα ευεργετικό θρεπτικό ή φυσιολογικό αποτέλεσμα, σύμφωνα με αποδεκτά επιστημονικά στοιχεία.
5. Έπειτα, είναι σημαντικό η θρεπτική ή άλλη ουσία για την οποία διατυπώνεται ο ισχυρισμός, να είναι σε μορφή που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον οργανισμό.
6. Όταν υπάρχει κατάλληλη προειδοποίηση για τα προϊόντα που ενδέχεται να αποτελούν κίνδυνο για την υγεία, σε περίπτωση υπερκατανάλωσής τους.
7. Όταν η ουσία στην οποία αναφέρεται έχει αποδεδειγμένα ευεργετική επίδραση για την υγεία του καταναλωτή (σωματική, ψυχική).
8. Επίσης, όταν η ουσία δεν περιέχεται ή δεν περιέχεται σε μειωμένη ποσότητα η οποία επιφέρει το θρεπτικό ή φυσιολογικό αποτέλεσμα που δηλώνει ο ισχυρισμός, σύμφωνα με αποδεκτά επιστημονικά στοιχεία.
9. Όταν η ουσία στην οποία αναφέρεται συμβάλλει στο αδυνάτισμα ή στον έλεγχο του βάρους, στην μείωση του αισθήματος της πείνας ή την αύξηση του αισθήματος του κορεσμού (Κυρανάς, 2016).

3.13.1. Ο ισχυρισμός υγείας στην επισήμανση

Οι ισχυρισμοί υγείας διακρίνονται:

- ✓ Σε αυτούς που περιγράφουν ή μνημονεύουν:
 - το ρόλο θρεπτικής ή άλλης ουσίας στην αύξηση, την ανάπτυξη και τις λειτουργίες του οργανισμού,
 - ψυχολογικές λειτουργίες και λειτουργίες συμπεριφοράς,
 - αδυνάτισμα ή έλεγχο του βάρους ή μείωση του αισθήματος πείνας ή αύξηση του αισθήματος κορεσμού ή μείωση της διαθέσιμης ενέργειας από τη διαίτα,

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

με την Οδηγία 96/8/ΕΚ «σχετικά με τα τρόφιμα που προορίζονται να χρησιμοποιηθούν σε δίαιτες μειωμένων θερμίδων για απώλεια βάρους».

- ✓ Σε αυτούς που αναφέρονται σε μείωση του κινδύνου εκδήλωσης μίας ασθένειας, δηλαδή ισχυρισμούς υγείας που δηλώνουν, υποδηλώνουν ή οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η κατανάλωση κατηγορίας τροφίμων, τροφίμου ή συστατικού του μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο για εκδήλωση ανθρώπινης ασθένειας.
- ✓ Σε αυτούς που σχετίζονται με την ανάπτυξη και την υγεία των παιδιών (Κυρανάς, 2016).

Απαγορεύσεις των ισχυρισμών διατροφής και υγείας


Οι ισχυρισμοί διατροφής και υγείας απαγορεύονται όταν:

- είναι ψευδείς, διφορούμενοι ή παραπλανητικοί. Τα ευεργετικά αποτελέσματα, όπως αυτά διατυπώνονται στον ισχυρισμό πρέπει να κατανοούνται από τον καταναλωτή
- δημιουργούν αμφιβολίες σχετικά με την ασφάλεια ή/και τη θρεπτική επάρκεια των άλλων τροφίμων
- εμφανίζουν ως αποδεκτή την υπερβολική κατανάλωση ενός τροφίμου
- δηλώνουν ή υπονοούν ότι η ισορροπημένη και με ποικιλία τροφίμων διατροφή δεν μπορεί να παρέχει επαρκείς ποσότητες θρεπτικών συστατικών και
- αναφέρονται σε ανεπιθύμητες αλλαγές των λειτουργιών του οργανισμού που θα μπορούσαν να προκαλέσουν δυσάρεστα αισθήματα στον καταναλωτή (Κυρανάς, 2016).

3.14. Σύμβολα των συσκευασιών και συμμόρφωση προς το περιβάλλον

Στον παρακάτω πίνακα αναφέρονται τα σύμβολα σε σχέση με το περιβάλλον (ΕΦΕΤ, 2015).

Πίνακας 6. Σύμβολα των συσκευασιών.

	<p>Συμβολίζει τα προϊόντα υψηλής ποιότητας που είναι φιλικά προς το περιβάλλον.</p>
---	---

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

	<p>Γνωστό και ως GREENDOT. Σημαίνει ότι ο παραγωγός συμμετέχει σε σύστημα εναλλακτικής διαχείρισης και συνεισφέρει οικονομικά για την ανακύκλωση του προϊόντος.</p>
	<p>Προϊόν κατάλληλο για ανακύκλωση.</p>
	<p>Τύπος πλαστικού που ανακυκλώνεται.</p>
	<p>Το σύμβολο υπάρχει στις γυάλινες συσκευασίες και προτρέπει στην ανακύκλωσή τους.</p>
	<p>Απόρριψη του προϊόντος με τον πιο κατάλληλο τρόπο (στον κάδο σκουπιδιών).</p>
	<p>Το σήμα CE δηλώνει ότι το προϊόν συμμορφώνεται με τις απαιτήσεις των Ευρωπαϊκών νόμων για την υγεία, ασφάλεια και προστασία του περιβάλλοντος που μεταφράζεται σε συμμόρφωση με της Ευρωπαϊκές Οδηγίες Προϊόντων.</p>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο: ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ

4.1. Απαιτήσεις προσθήκης φυτοστερολών

Στην επισήμανση των τροφίμων στα οποία έγινε προσθήκη φυτοστερολών πρέπει να αναγράφονται οι πληροφορίες:

- ✓ ‘με προσθήκη φυτοστερολών / φυτοστανολών’, δίπλα στην ονομασία πώλησης
- ✓ ‘ποσοστό περιεχόμενων πρόσθετων ελεύθερων φυτοστερολών στο τρόφιμο’
- ✓ ‘το προϊόν απευθύνεται αποκλειστικά στα άτομα που επιθυμούν να μειώσουν τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα’
- ✓ ‘το προϊόν πρέπει να χρησιμοποιείται στο πλαίσιο μιας υγιούς διατροφής, που περιλαμβάνει την συχνή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών’
- ✓ ‘πρέπει να αποφεύγεται η ημερήσια κατανάλωση άνω των 3g πρόσθετων φυτοστερολών’ (FDA, 2019).

4.2. Απαιτήσεις προσθήκης βιταμινών και ανόργανων συστατικών

Βιταμίνες και ανόργανα συστατικά υπό μορφή βιολογικά διαθέσιμα για το ανθρώπινο σώμα μπορούν να προστίθενται σε τρόφιμα, ανεξαρτήτως του εάν περιέχονται συνήθως σε αυτά ή όχι, προκειμένου να ληφθούν υπόψη, κυρίως:

- α) η έλλειψη μιας ή περισσότερων βιταμινών ή/ και ανόργανων συστατικών στον πληθυσμό ή σε συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες, η οποία μπορεί να αποδεικνύεται είτε από κλινικά στοιχεία, είτε από γενικές εξετάσεις αίματος, στις οποίες υπάρχουν χαμηλά επίπεδα της ή/ και των συγκεκριμένων βιταμινών ή/ και ανόργανων συστατικών
- β) η δυνατότητα βελτίωσης της διατροφικής κατάστασης του πληθυσμού ή συγκεκριμένων πληθυσμιακών ομάδων ή/ και κάλυψης των πιθανών ελλείψεων πρόσληψης, μέσω της διατροφής, βιταμινών ή ανόργανων συστατικών οι οποίες οφείλονται σε αλλαγές των διατροφικών συνηθειών, ή
- γ) η εξέλιξη των γενικών αποδεκτών επιστημονικών γνώσεων για τον ρόλο που διαδραματίζουν οι βιταμίνες και τα ανόργανα συστατικά στη διατροφή και σχετικά με τα συνακόλουθα οφέλη για την υγεία (Νικολακοπούλου, 2013).

4.3. Περιορισμοί για την προσθήκη βιταμινών και ανόργανων συστατικών

Βιταμίνες και ανόργανα συστατικά δεν μπορούν να προστίθενται στα:

- α) μη μεταποιημένα προϊόντα (ανεπεξεργαστα), συμπεριλαμβανομένων, μεταξύ άλλων, των φρούτων, των λαχανικών, του κρέατος και των ψαριών
- β) ποτά που περιέχουν περισσότερο από 1,2 % κατ' όγκο οινόπνευμα (Νικολακοπούλου, 2013).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο: ΙΧΝΗΛΑΣΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΥΘΥΝΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

5.1.Τι είναι η ιχνηλασιμότητα

Η ιχνηλασιμότητα είναι απαραίτητη στην ανάκληση ελαττωματικών προϊόντων. Τα απαραίτητα στοιχεία είναι η εμπορική ονομασία του προϊόντος, μαζί με τον κωδικό ή το barcode για επιβεβαίωση. Επίσης χρειάζεται και ο αριθμός παρτίδας (είναι μαζί με την ημερομηνία λήξης συνήθως) και τα στοιχεία της εταιρίας παραγωγής. Εάν είναι νωπό προϊόν (π.χ. γάλα ή κρέας) χρειάζεται : και η "οβάλ σφραγίδα" της μονάδας παραγωγής. Στοιχεία που αφορούν το κατάστημα, την ημέρα και ώρα αγοράς του προϊόντος θα βοηθήσουν τον εντοπισμό των ελαττωματικών προϊόντων στο ράφι (Fontelles, 2006).

5.2.Πως μπορεί να προσέχει ο καταναλωτής για την ασφάλεια των τροφίμων

Η ασφάλεια των τροφίμων, εξαρτάται και από τον ίδιο τον καταναλωτή. Εφόσον έχουν τηρηθεί όλοι οι απαιτούμενοι κανόνες, σε όλα τα στάδια επεξεργασίας των τροφίμων, ο καταναλωτής οφείλει να προσέχει για την τήρηση των προϋποθέσεων ασφάλειας και υγιεινής του ίδιου. Παράδειγμα είναι η προσοχή, πριν την αγορά, της ημερομηνίας λήξης του τροφίμου, η σωστή αποθήκευση αλλά και η προσεκτική χρήση του (Fontelles, 2006).

ΜΕΡΟΣ Β΄: ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

6.1. Μεθοδολογία

Έχοντας αναλύσει το θεωρητικό σκέλος, ακολούθησε η ενασχόληση με το στατιστικό κομμάτι της πτυχιακής. Για την διεκπεραίωση της μελέτης μας χρησιμοποιήθηκε ανώνυμο ερωτηματολόγιο 33 ερωτήσεων ανοικτού και κλειστού τύπου. Αυτό μοιράστηκε σε 800 άτομα με τέτοιον τρόπο, ώστε το δείγμα να γίνει πιο αντιπροσωπευτικό και αμερόληπτο, με σκοπό τα αποτελέσματα να είναι ακριβή και αντιπροσωπευτικά του γενικού πληθυσμού. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 19 ερωτήσεις που αφορούν δημογραφικά στοιχεία και διάφορες πληροφορίες του δείγματος. Στη συνέχεια, ακολουθούν 14 ερωτήσεις που αφορούν τις αναγραφόμενες πληροφορίες στις ετικέτες των τροφίμων.

Η στατιστική ανάλυση χωρίστηκε σε δύο στάδια. Αρχικά, με την μέθοδο της περιγραφικής στατιστικής κατασκευάστηκαν οι πίνακες συχνοτήτων και τα αντίστοιχα διαγράμματα των δημογραφικών στοιχείων των συμμετεχόντων στην έρευνα. Έπειτα, με τη χρήση της στατιστικής μεθόδου χ^2 (chi-square) ελέγχθηκε αν υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά, δηλαδή εξάρτηση μεταξύ διαφόρων μεταβλητών και αν ναι, πόσο ισχυρή είναι. Με αυτό τον τρόπο υπήρξε η δυνατότητα να προσεγγιστούν με λεπτομέρεια όλα τα στοιχεία που παρουσιάζουν ενδιαφέρον, καθώς και να ερμηνευτούν τα αποτελέσματα με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Για την περιγραφική στατιστική και τις μεθόδους στατιστικής ανάλυσης αξιοποιήθηκαν τα προγράμματα Excel και IBM SPSS Statistics 19.

6.2. Δημογραφικά στοιχεία

Αρχικά, αναφέρονται τα δημογραφικά στοιχεία όπως είναι το φύλο, η ηλικία, ο ΔΜΣ, η οικογενειακή κατάσταση, ο αριθμός παιδιών, η εθνικότητα, το μορφωτικό επίπεδο, το μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα και το επάγγελμα.

- Το δείγμα πλήθους 800 ατόμων, αποτελείται από 282 άνδρες και 518 γυναίκες.
- Τα 272 άτομα είναι μεταξύ των ηλικιών 18 και 30, 298 άτομα ηλικιών 31 έως 45, 189 άτομα ηλικιών 46 έως 60 και 41 άτομα από 60 ετών και πάνω.
- Με βάση τον ΔΜΣ τα άτομα ταξινομήθηκαν ως εξής: 10 άτομα ως ελλειποβαρή, 460 ως φυσιολογικά, 241 ως υπέρβαρα, 62 ως παχύσαρκα βαθμού 1, 18 ως παχύσαρκα βαθμού 2 και 9 άτομα ως παχύσαρκα βαθμού 3.
- Οι περισσότεροι δηλώνουν έγγαμοι, ενώ επίσης οι πιο πολλοί δεν έχουν κανένα παιδί.
- Σχεδόν όλοι δηλώνουν ελληνική εθνικότητα, με εξαίρεση 2 ατόμων.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

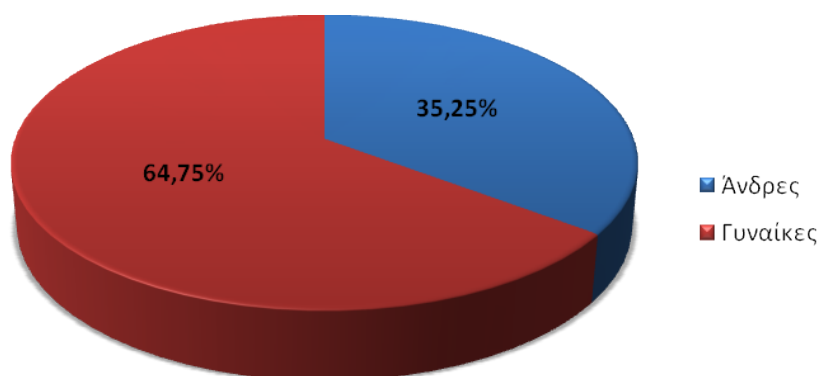
- Το μορφωτικό επίπεδο των ατόμων έχει ως εξής: δημοτικό έχουν τελειώσει 8 άτομα, γυμνάσιο 23 άτομα, λύκειο 316 άτομα και ΑΕΙ 453 άτομα.
- Το μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα για 124 άτομα βρίσκεται κάτω από 600 ευρώ, για 355 άτομα 601 έως 1000 ευρώ, για 237 άτομα 1001 έως 1500 ευρώ και για τα υπόλοιπα 84 άτομα βρίσκεται από 1500 ευρώ και πάνω.
- Τέλος, σε σχέση με την εργασία άνεργοι δηλώνουν 37 άτομα, 19 άτομα είναι αγρότες /ή και κτηνοτρόφοι, 140 δηλώνουν ως ελεύθεροι επαγγελματίες, 69 άτομα ασχολούνται με τα οικιακά, 52 άτομα είναι συνταξιούχοι, 374 είναι υπάλληλοι (δημόσιοι/ιδιωτικοί) καθώς και φοιτητές οι οποίοι ανέρχονται τους 109.

Τα παραπάνω στοιχεία παρουσιάζονται στους παρακάτω πίνακες και διαγράμματα ή πίτες.

6.2.1. Φύλο

Φύλο

	Συχνότητα	Ποσοστό
Άνδρες	282	35,25%
Γυναίκες	518	64,75%
Σύνολο	800	100%

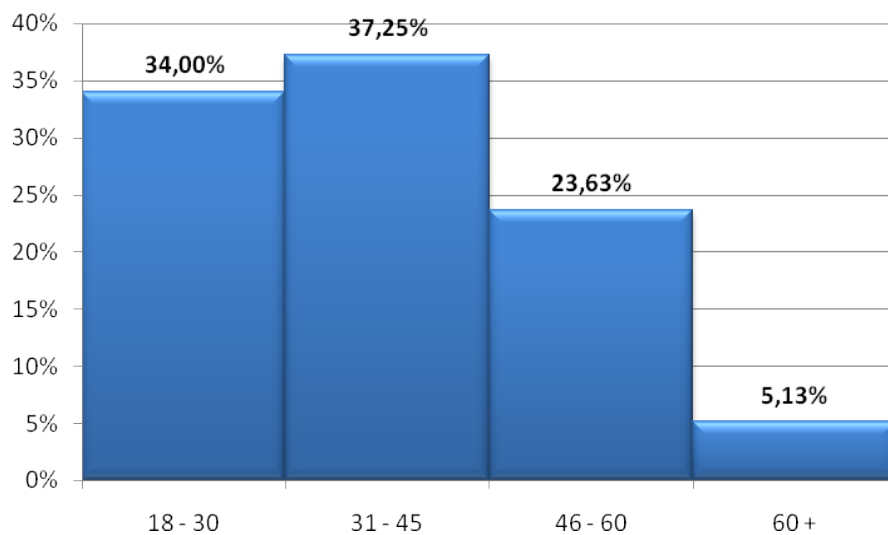


6.2.2. Ηλικία

Ηλικία

	Συχνότητα	Ποσοστό
18 - 30	272	34,00%
31 - 45	298	37,25%
46 - 60	189	23,63%
60 +	41	5,13%
Σύνολο	800	100%

Ηλικία

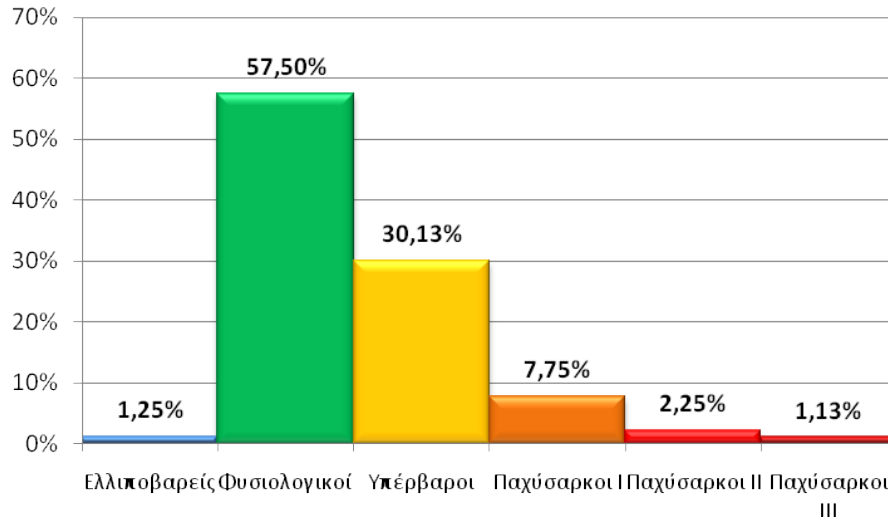


6.2.3. Κατηγορία Δείκτη Μάζας σώματος (ΔΜΣ)

Κατηγορία Δείκτη Μάζας Σώματος

	Συχνότητα	Ποσοστό
Ελλιποβαρείς	10	1,25%
Φυσιολογικοί	460	57,50%
Υπέρβαροι	241	30,13%
Παχύσαρκοι I	62	7,75%
Παχύσαρκοι II	18	2,25%
Παχύσαρκοι III	9	1,13%
Σύνολο	800	100%

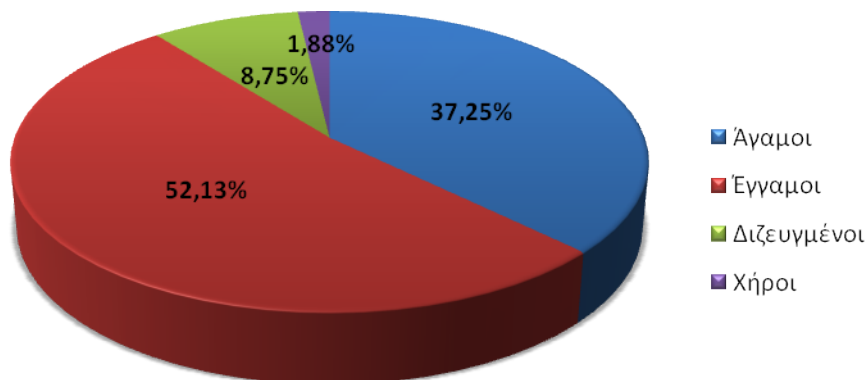
Κατηγορία Δείκτη Μάζας Σώματος



6.2.4. Οικογενειακή κατάσταση

Οικογενειακή κατάσταση

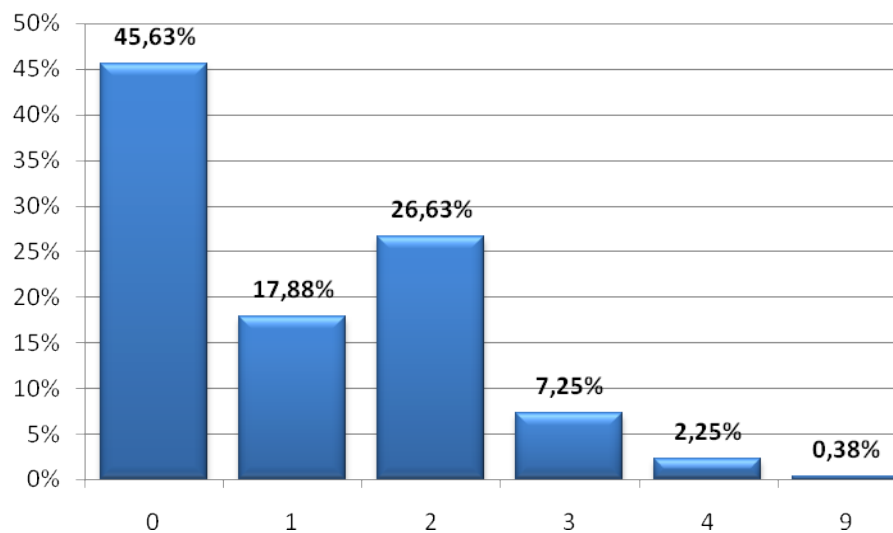
	Συχνότητα	Ποσοστό
Άγαμοι	298	37,25%
Έγγαμοι	417	52,13%
Διζευγμένοι	70	8,75%
Χήροι	15	1,88%
Σύνολο	800	100%



6.2.5. Αριθμός παιδιών

Αριθμός Παιδιών		
	Συχνότητα	Ποσοστό
0	365	45,63%
1	143	17,88%
2	213	26,63%
3	58	7,25%
4	18	2,25%
>4	3	0,38%
Σύνολο	800	100%

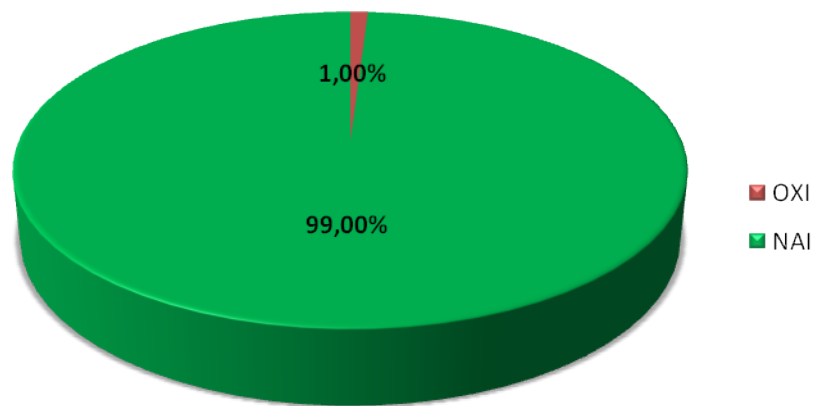
Αριθμός παιδιών



6.2.6. Εθνικότητα Ελληνική

Εθνικότητα Ελληνική		
	Συχνότητα	Ποσοστό
ΟΧΙ	8	1,00%
ΝΑΙ	792	99,00%
Σύνολο	800	100%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

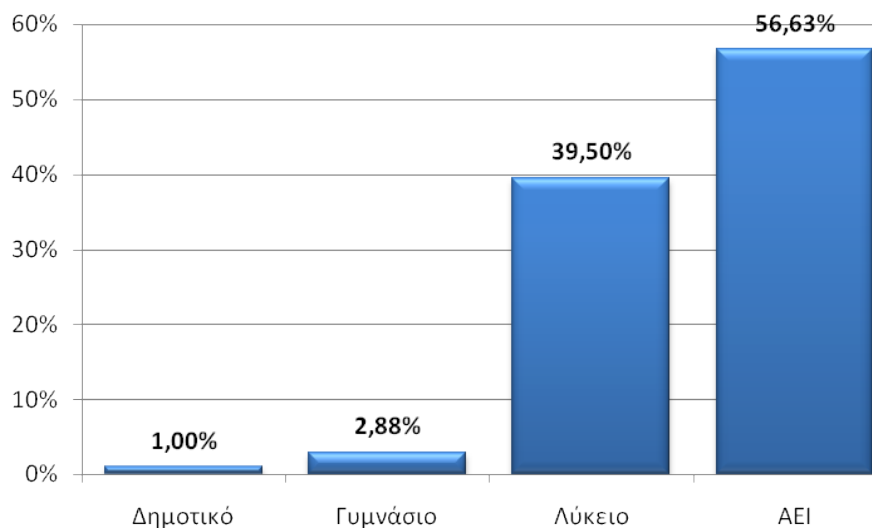


6.2.7. Μορφωτικό επίπεδο

Μορφωτικό επίπεδο

	Συχνότητα	Ποσοστό
Δημοτικό	8	1,00%
Γυμνάσιο	23	2,88%
Λύκειο	316	39,50%
ΑΕΙ	453	56,63%
Σύνολο	800	100%

Μορφωτικό επίπεδο

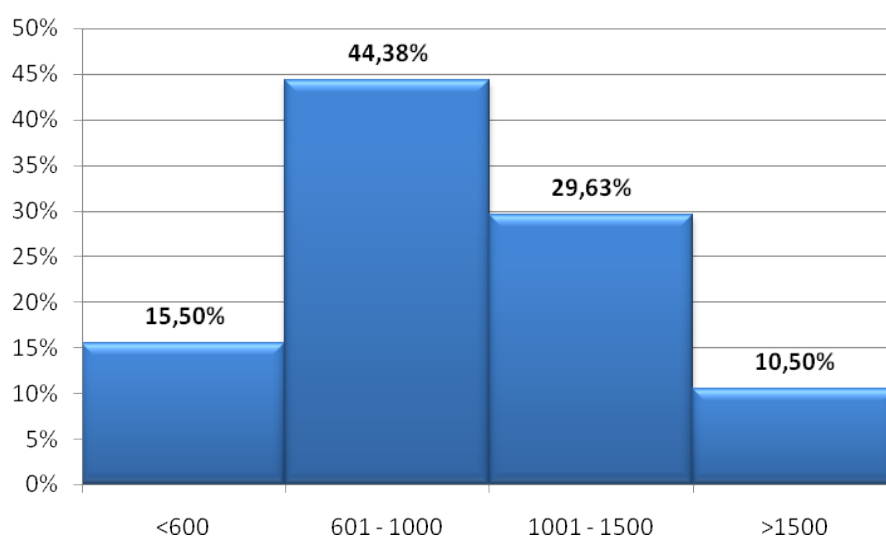


6.2.8. Μηνιαίο Οικογενειακό Εισόδημα

Μηνιαίο Οικογενειακό Εισόδημα

	Συχνότητα	Ποσοστό
<600	124	15,50%
601 - 1000	355	44,38%
1001 - 1500	237	29,63%
>1500	84	10,50%
Σύνολο	800	100%

Μηνιαίο Οικογενειακό Εισόδημα



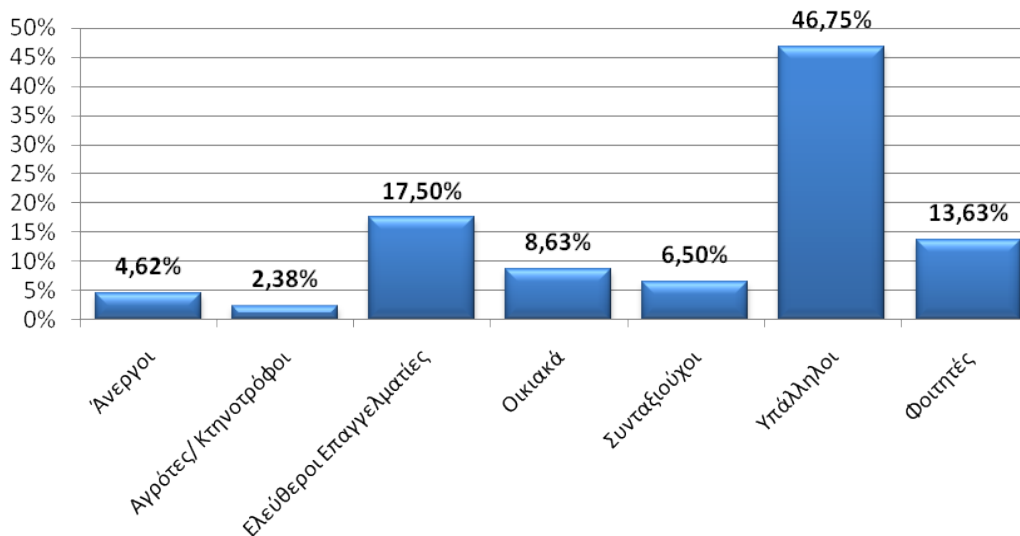
6.2.9. Επάγγελμα

Επάγγελμα

	Συχνότητα	Ποσοστό
Άνεργοι	37	4,63%
Αγρότες/Κτηνοτρόφοι	19	2,38%
Ελεύθεροι Επαγγελματίες	140	17,50%
Οικιακά	69	8,63%
Συνταξιούχοι	52	6,50%
Υπάλληλοι	374	46,75%
Φοιτητές	109	13,63%
Σύνολο	800	100%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Επάγγελμα



Στη συνέχεια αναφέρονται πληροφορίες που αφορούν την συχνότητα της άσκησης, την προετοιμασία του φαγητού, τα ψώνια για το νοικοκυριό, καθώς και τις αγορές τροφίμων και όχι μόνο.

- Η συχνότητα άσκησης των ατόμων έχει ως εξής: 405 άτομα δεν ασκούνται καθόλου, 234 άτομα ασκούνται 1 φορά/βδομάδα, 122 άτομα 3 φορές/βδομάδα και 39 άτομα κάθε μέρα.
- Τα περισσότερα άτομα αξιολογούν τη φυσική τους κατάσταση ικανοποιητική, ενώ την γενικότερη κατάσταση της υγείας τους καλή.
- Έπειτα, με την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι, το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτώμενων δηλώνει πως ασχολούνται οι ίδιοι.
- Επίσης, 409 άτομα ψωνίζουν τα ίδια για το νοικοκυριό και τα 250 άτομα τα μοιράζονται.
- Η συχνότητα των ατόμων που ασχολούνται με τις αγορές των τροφίμων έχει ως εξής: 22 άτομα δεν ψωνίζουν ποτέ, 124 άτομα 1 φορά/μήνα, 326 άτομα 1 φορά/βδομάδα, 218 άτομα 3 φορές/βδομάδα και 110 άτομα κάθε μέρα.
- Τα περισσότερα άτομα αφιερώνουν από 15 λεπτά έως 1 ώρα για την αγορά των τροφίμων.
- Τα χρήματα που ξοδεύονται για όλες τις αγορές, καθώς και τα έξοδα που αφορούν μόνο τις αγορές των τροφίμων κυμαίνονται στα 21 με 40 ευρώ.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

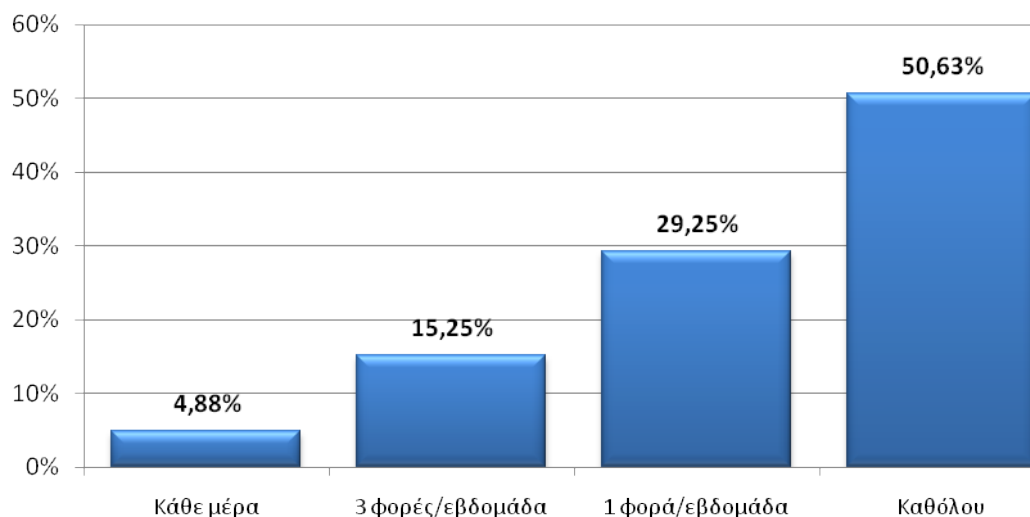
Οι παραπάνω πληροφορίες αναφέρονται στους αμέσως επόμενους πίνακες και διαγράμματα.

6.2.10. Συχνότητα άσκησης

Συχνότητα άσκησης

	Συχνότητα	Ποσοστό
Κάθε μέρα	39	4,88%
3 φορές/εβδομάδα	122	15,25%
1 φορά/εβδομάδα	234	29,25%
Καθόλου	405	50,63%
Σύνολο	800	100%

Συχνότητα άσκησης



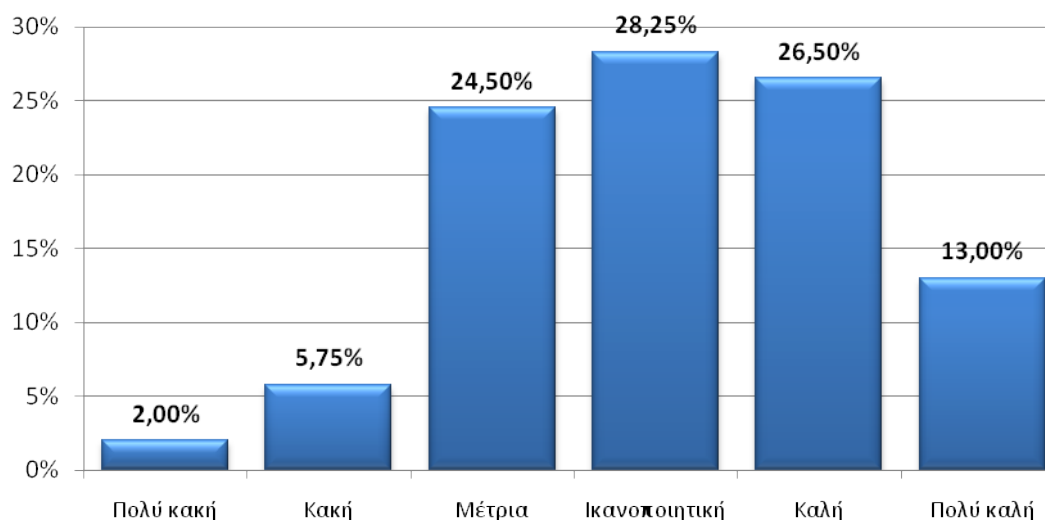
6.2.11. Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης

Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης

	Συχνότητα	Ποσοστό
Πολύ κακή	16	2,00%
Κακή	46	5,75%
Μέτρια	196	24,50%
Ικανοποιητική	226	28,25%
Καλή	212	26,50%
Πολύ καλή	104	13,00%
Σύνολο	800	100%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης

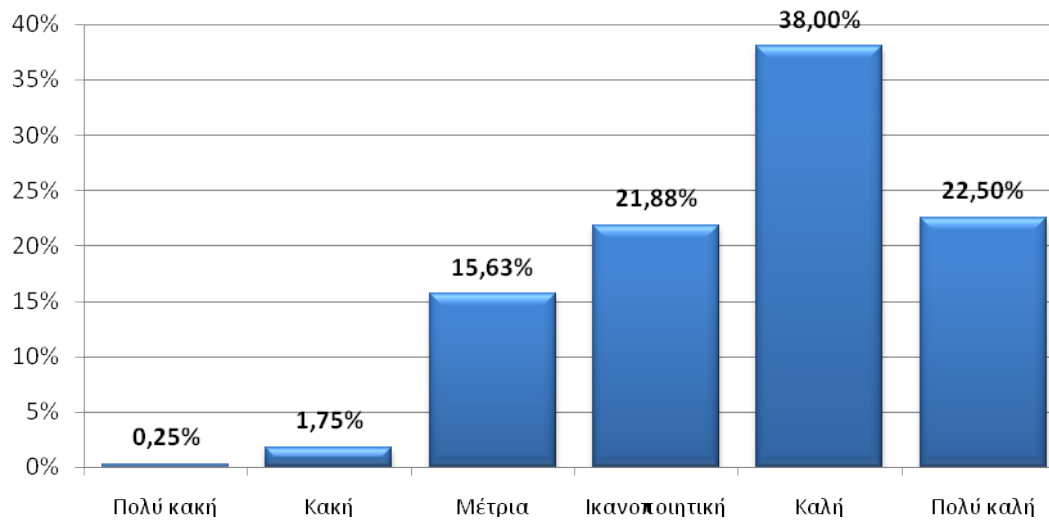


6.2.12.Αξιολόγηση της γενικότερης κατάστασης της υγείας

Αξιολόγηση της κατάστασης της υγείας

	Συχνότητα	Ποσοστό
Πολύ κακή	2	0,25%
Κακή	14	1,75%
Μέτρια	125	15,63%
Ικανοποιητική	175	21,88%
Καλή	304	38,00%
Πολύ καλή	180	22,50%
Σύνολο	800	100%

Αξιολόγηση της κατάστασης της υγείας

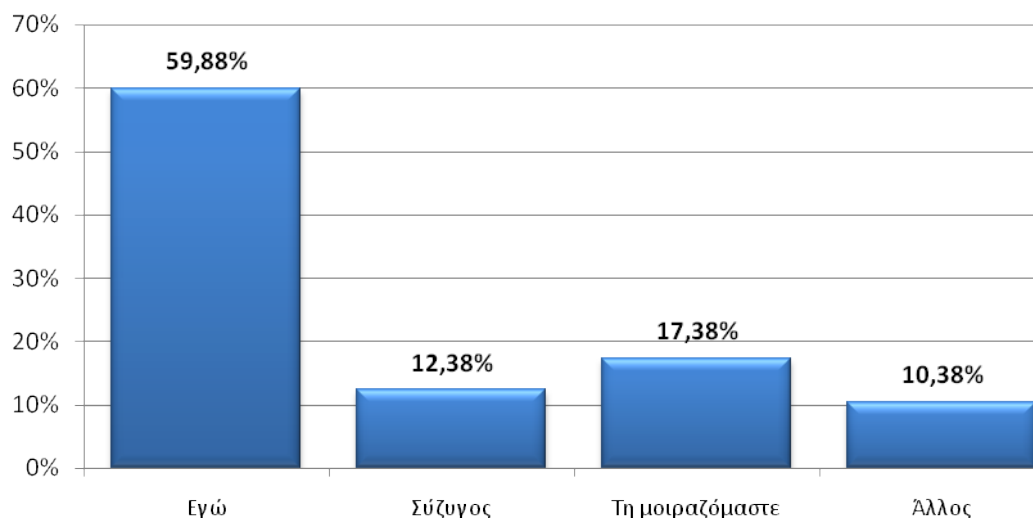


6.2.13. Προετοιμασία φαγητού στο σπίτι

Προετοιμασία φαγητού

	Συχνότητα	Ποσοστό
Εγώ	479	59,88%
Σύζυγος	99	12,38%
Τη μοιραζόμαστε	139	17,38%
Άλλος	83	10,38%
Σύνολο	800	100%

Προετοιμασία φαγητού

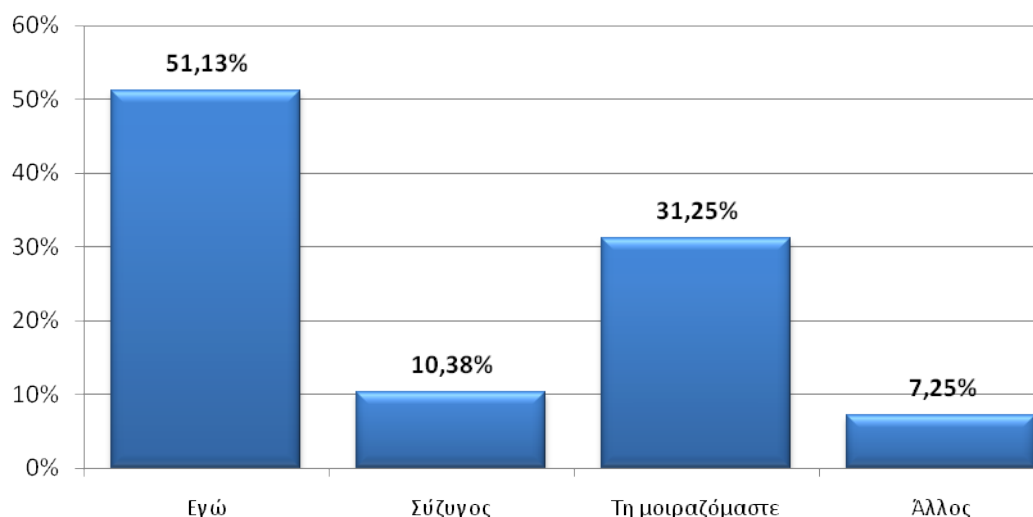


6.2.14.Ασχολία με τα ψώνια για το νοικοκυριό

Ασχολία με τα ψώνια για το νοικοκυριό

	Συχνότητα	Ποσοστό
Εγώ	409	51,13%
Σύζυγος	83	10,38%
Τη μοιραζόμαστε	250	31,25%
Άλλος	58	7,25%
Σύνολο	800	100%

Ασχολία με τα ψώνια για το νοικοκυριό



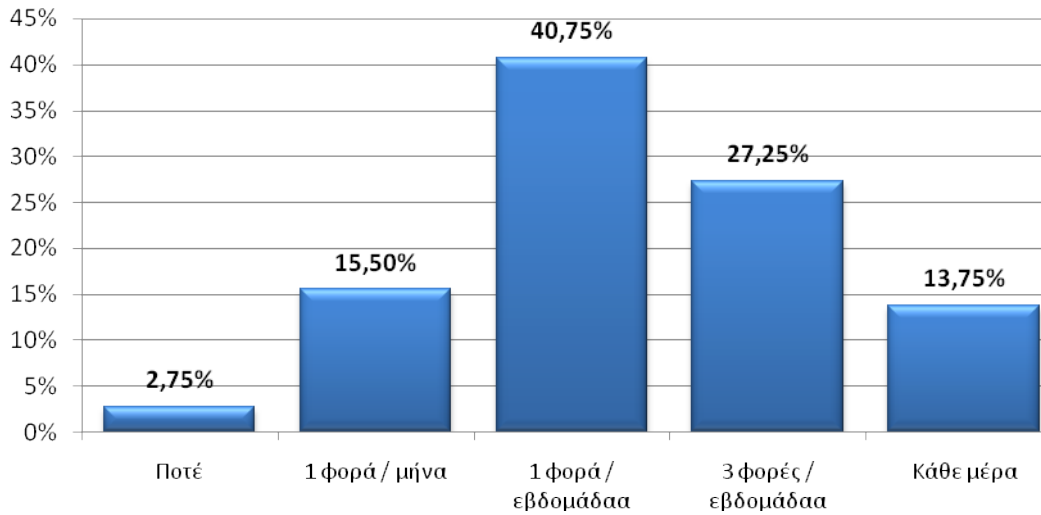
6.2.15.Συχνότητα αγοράς τροφίμων

Συχνότητα αγοράς τροφίμων

	Συχνότητα	Ποσοστό
Ποτέ	22	2,75%
1 φορά / μήνα	124	15,50%
1 φορά / εβδομάδα	326	40,75%
3 φορές / εβδομάδα	218	27,25%
Κάθε μέρα	110	13,75%
Σύνολο	800	100%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Συχνότητα αγοράς τροφίμων



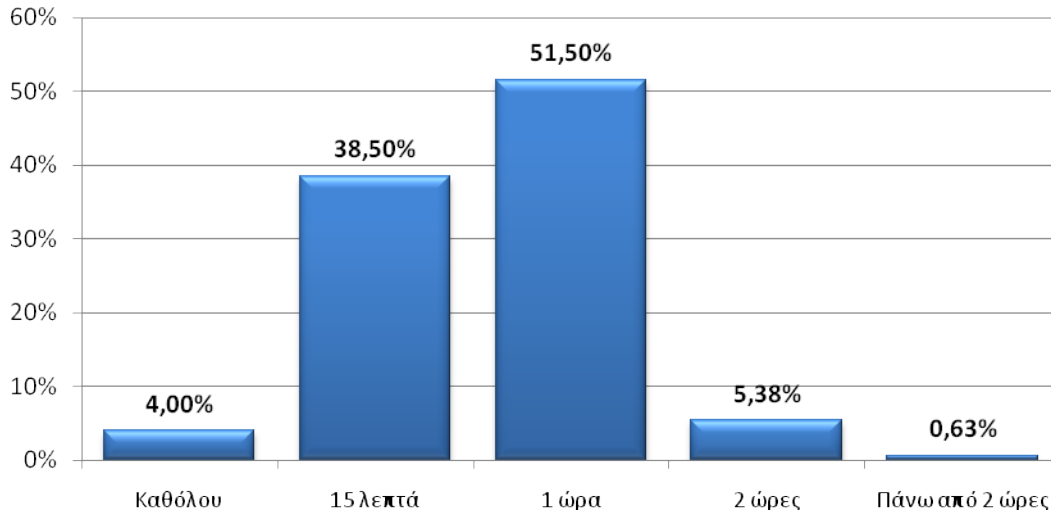
6.2.16.Χρονική διάρκεια για τα ψώνια

Χρονική διάρκεια για τα ψώνια

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	32	4,00%
15 λεπτά	308	38,50%
1 ώρα	412	51,50%
2 ώρες	43	5,38%
Πάνω από 2 ώρες	5	0,63%
Σύνολο	800	100%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Χρονική διάρκεια για τα ψώνια

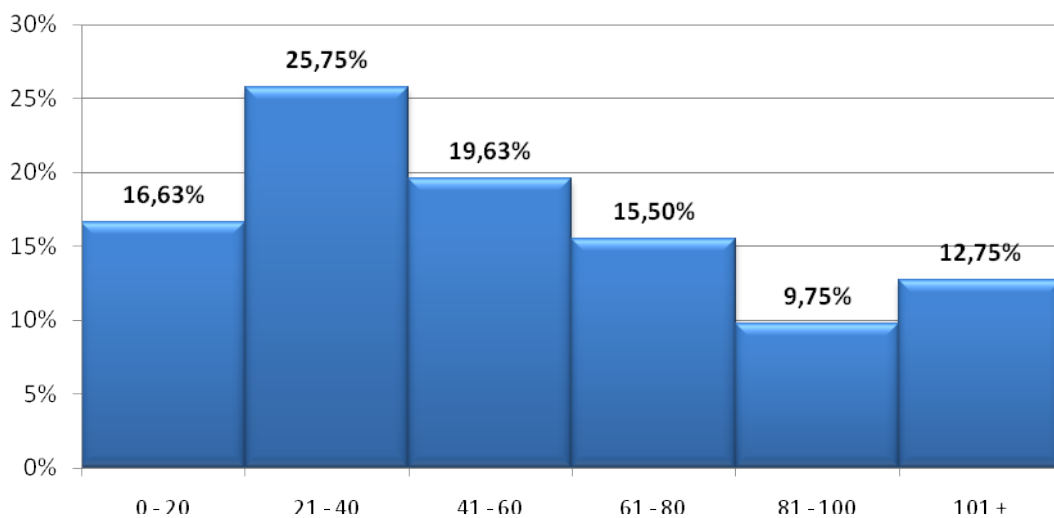


6.2.17. Έξοδα για όλες τις αγορές

Έξοδα για όλες τις αγορές

	Συχνότητα	Ποσοστό
0 – 20	133	16,63%
21 – 40	206	25,75%
41 – 60	157	19,63%
61 – 80	124	15,50%
81 - 100	78	9,75%
101 +	102	12,75%
Σύνολο	800	100%

Έξοδα για όλες τις αγορές

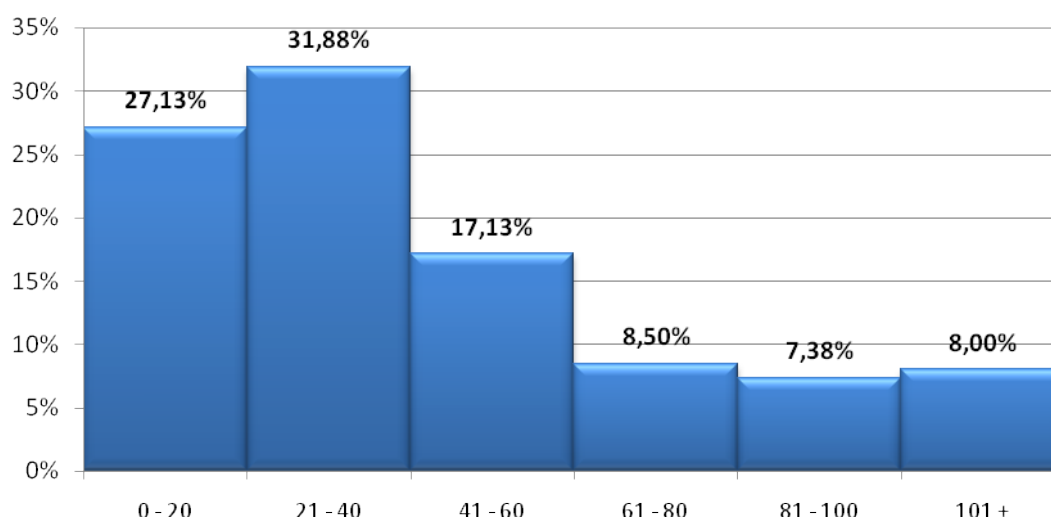


6.2.18. Έξοδα που αφορούν τις αγορές τροφίμων

Έξοδα για τις αγορές τροφίμων

	Συχνότητα	Ποσοστό
0 – 20	217	27,13%
21 – 40	255	31,88%
41 – 60	137	17,13%
61 – 80	68	8,50%
81 - 100	59	7,38%
101 +	64	8,00%
Σύνολο	800	100%

Έξοδα για τις αγορές τροφίμων



6.3. Παράγοντες επιρροής κατά την αγορά τροφίμων

Οι απαντήσεις των ατόμων που αφορούν τους παράγοντες επιρροής κατά την αγορά των τροφίμων αναφέρονται συνοπτικά παρακάτω:

- Από την ασφάλεια των τροφίμων (π.χ. αγορά βιολογικών) τα 239 άτομα επηρεάζονται πολύ, κάποιες φορές επηρεάζονται 166 άτομα, ενώ πάρα πολύ επηρεάζονται 163 άτομα.
- Από την διατροφική αξία των τροφίμων (π.χ. ενισχυμένη θρεπτική αξία), τα 82 άτομα δεν επηρεάζονται καθόλου, τα 98 λίγο, τα 159 κάποιες φορές, τα 283 πολύ και τα 178 πάρα πολύ.
- Η ημερομηνία λήξης επηρεάζει το μεγαλύτερο ποσοστό των καταναλωτών.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Η μέθοδος επεξεργασίας (αποστείρωση, αφυδάτωση κλπ.) δεν επηρεάζει καθόλου τα 135 άτομα, λίγο επηρεάζονται 109 άτομα, κάποιες φορές 207 άτομα, πολύ 186 άτομα, καθώς και πάρα πολύ 163 άτομα.
- Ακόμη, τα πιο πολλά άτομα επηρεάζονται πάρα πολύ από την οσμή και γεύση των τροφίμων, όπως και από την εμφάνιση.
- Καθόλου δεν επηρεάζονται από την παρουσία πρόσθετων ουσιών 68 άτομα, λίγο επηρεάζονται 119 άτομα, κάποιες φορές 236 άτομα, πολύ 208 άτομα και πάρα πολύ 169 άτομα.
- Έπειτα, από τη σύσταση των τροφίμων σε αλάτι οι περισσότεροι βρίσκονται στο ενδιάμεσο, αφού δηλώνουν πως επηρεάζονται κάποιες φορές.
- Η εμφάνιση της συσκευασίας επηρεάζει κατά ένα μεγάλο ποσοστό τους καταναλωτές.
- Όσον αφορά την αναλυτική πληροφόρηση για τους τρόπους χρήσης κάποιες φορές επηρεάζονται 209 άτομα, κατά πολύ επηρεάζονται 267 άτομα και πάρα πολύ 166 άτομα.
- Πολλά άτομα επηρεάζονται ακόμη από την ευκολία ανοίγματος της συσκευασίας, το υλικό της συσκευασίας (χάρτινη, πλαστική κλπ.), τη δυνατότητα ανακύκλωσης της συσκευασίας, τον τρόπο συντήρησης (ντουλάπι, ψυγείο, κατάψυξη) και την επωνυμία της μονάδας παραγωγής.
- Τέλος, οι περισσότεροι δηλώνουν πως επηρεάζονται πάρα πολύ από την τιμή αγοράς.

Στους παρακάτω πίνακες και διαγράμματα παρουσιάζονται οι παραπάνω πληροφορίες.

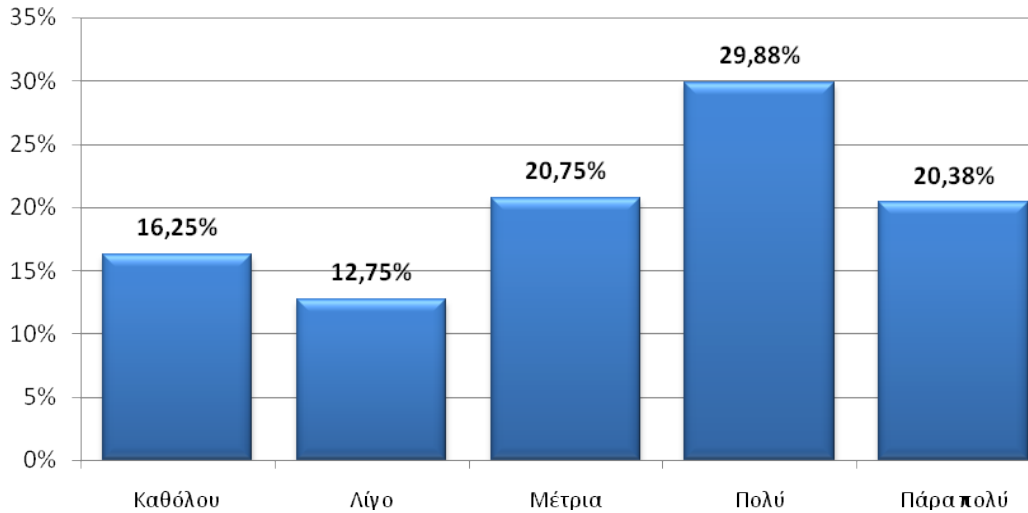
6.3.1. Ασφάλεια τροφίμων (π.χ. αγορά βιολογικών)

Ασφάλεια τροφίμων

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	130	16,25%
Λίγο	102	12,75%
Μέτρια	166	20,75%
Πολύ	239	29,88%
Πάρα πολύ	163	20,38%
Σύνολο	800	100%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ασφάλεια τροφίμων

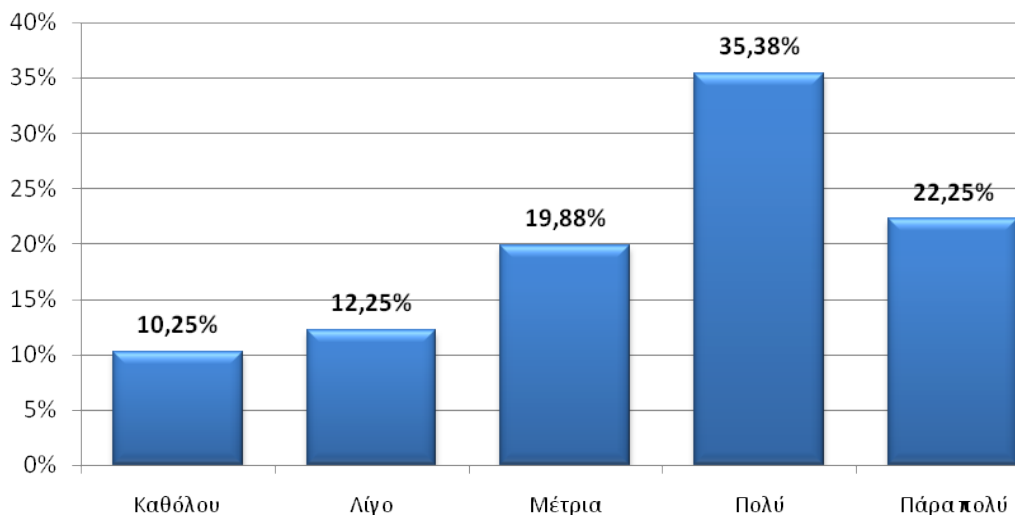


6.3.2. Διατροφική αξία (π.χ. ενισχυμένη θρεπτική αξία)

Διατροφική αξία

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	82	10,25%
Λίγο	98	12,25%
Μέτρια	159	19,88%
Πολύ	283	35,38%
Πάρα πολύ	178	22,25%
Σύνολο	800	100%

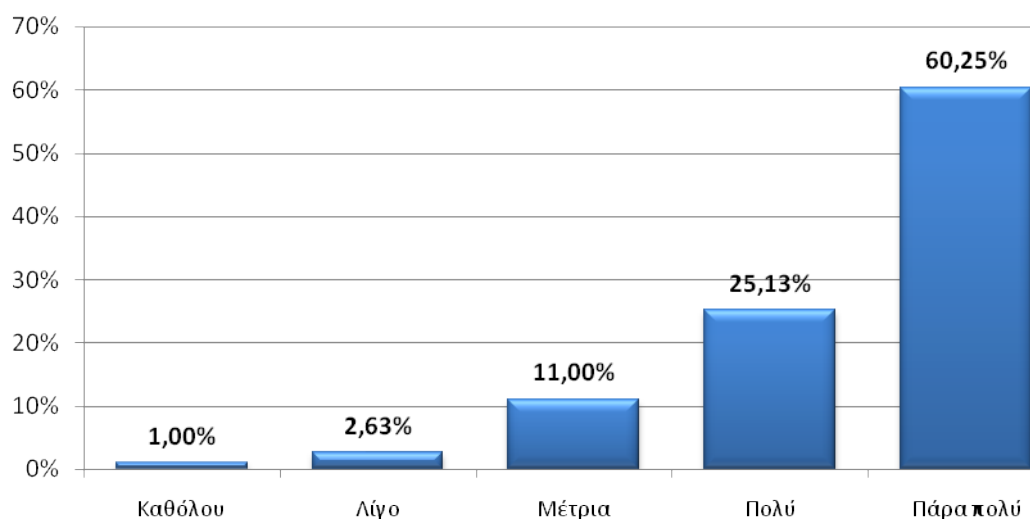
Διατροφική αξία



6.3.3. Ημερομηνία λήξης

Ημερομηνία λήξης		
	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	8	1,00%
Λίγο	21	2,63%
Μέτρια	88	11,00%
Πολύ	201	25,13%
Πάρα πολύ	482	60,25%
Σύνολο	800	100%

Ημερομηνία λήξης

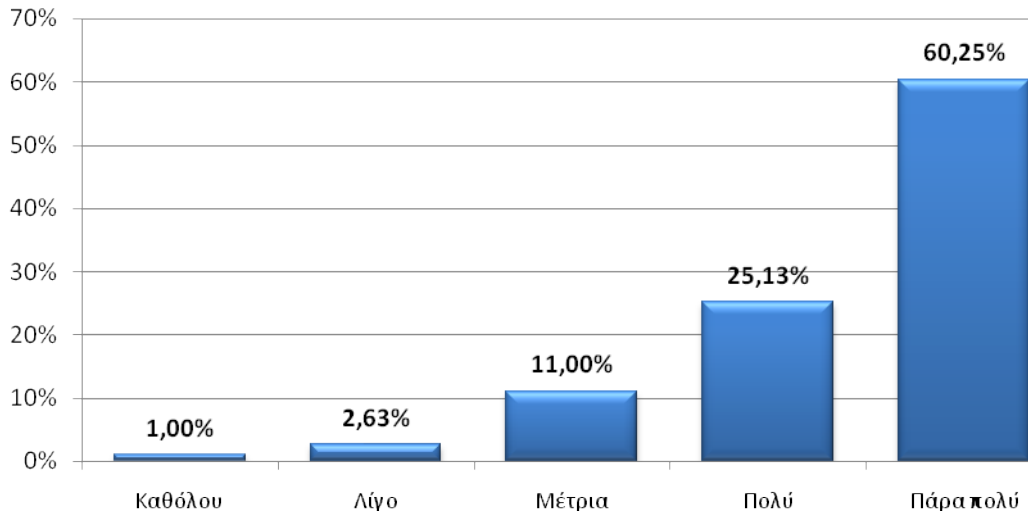


6.3.4. Μέθοδος επεξεργασίας (αποστείρωση, αφυδάτωση κλπ.)

Μέθοδος επεξεργασίας		
	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	135	16,88%
Λίγο	109	13,63%
Μέτρια	207	25,88%
Πολύ	186	23,25%
Πάρα πολύ	163	20,38%
Σύνολο	800	100%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Μέθοδος επεξεργασίας

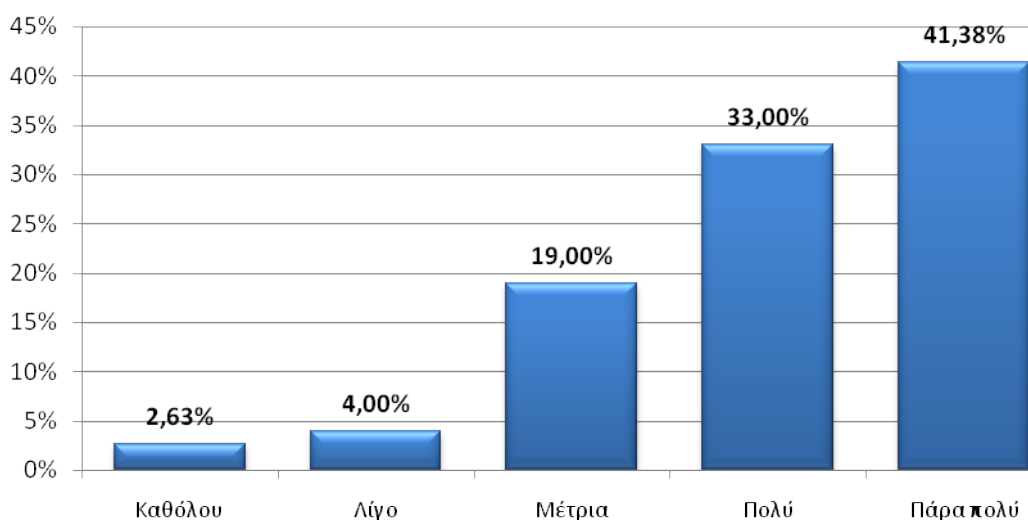


6.3.5. Οσμή και γεύση

Οσμή και γεύση

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	21	2,63%
Λίγο	32	4,00%
Μέτρια	152	19,00%
Πολύ	264	33,00%
Πάρα πολύ	331	41,38%
Σύνολο	800	100%

Οσμή και γεύση

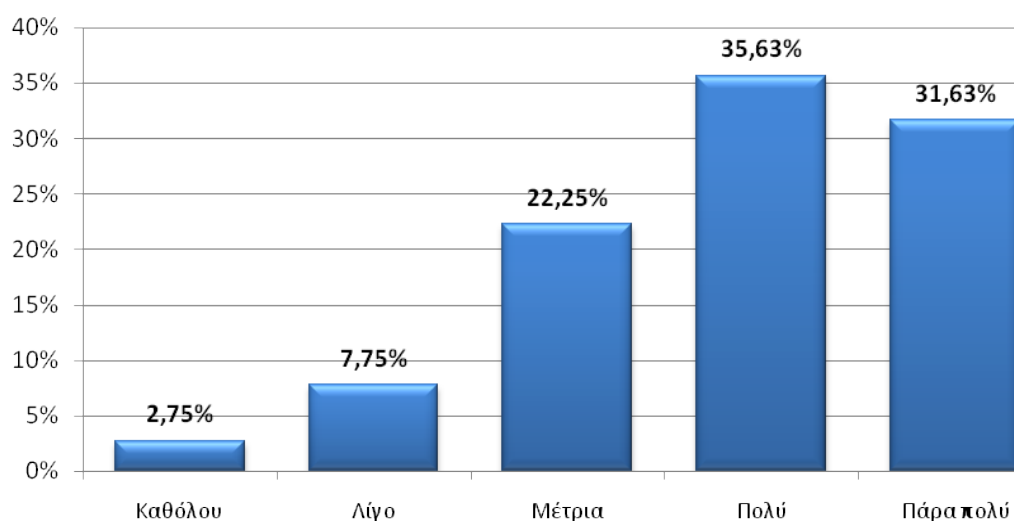


6.3.6. Εμφάνιση των τροφίμων

Εμφάνιση τροφίμων

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	22	2,75%
Λίγο	62	7,75%
Μέτρια	178	22,25%
Πολύ	285	35,63%
Πάρα πολύ	253	31,63%
Σύνολο	800	100%

Εμφάνιση τροφίμων



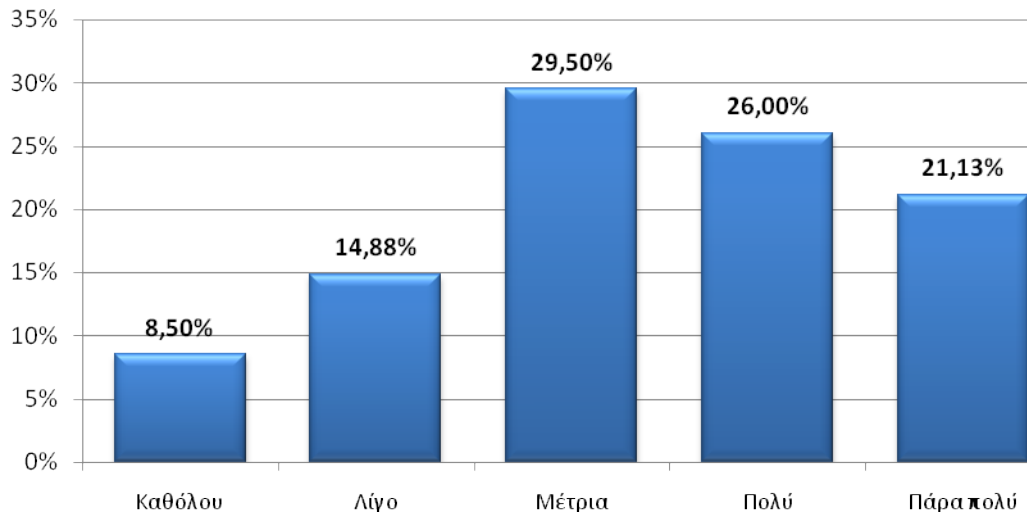
6.3.7. Παρουσία πρόσθετων ουσιών (E)

Παρουσία πρόσθετων ουσιών

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	68	8,50%
Λίγο	119	14,88%
Μέτρια	236	29,50%
Πολύ	208	26,00%
Πάρα πολύ	169	21,13%
Σύνολο	800	100%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Παρουσία πρόσθετων ουσιών

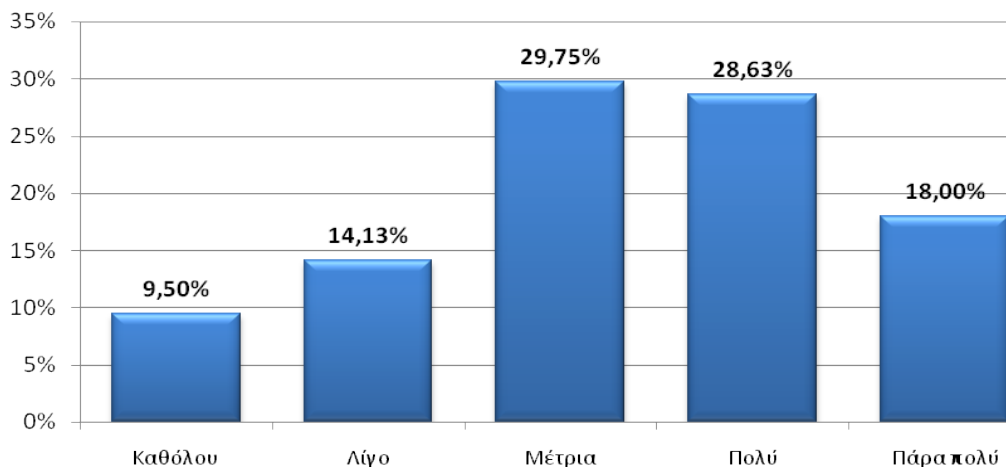


6.3.8. Σύσταση τροφίμων σε αλάτι

Σύσταση τροφίμων σε αλάτι

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	76	9,50%
Λίγο	113	14,13%
Μέτρια	238	29,75%
Πολύ	229	28,63%
Πάρα πολύ	144	18,00%
Σύνολο	800	100%

Σύσταση τροφίμων σε αλάτι

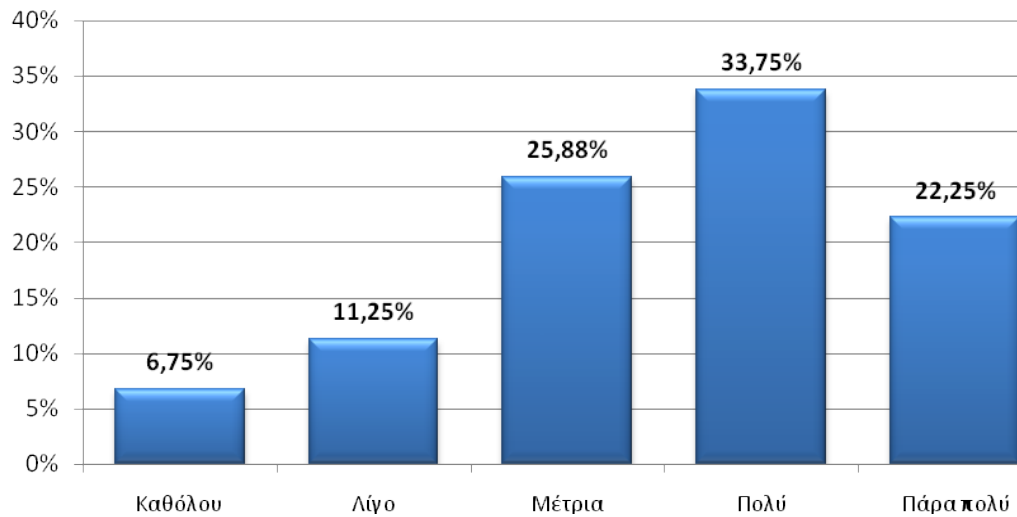


6.3.9.Εμφάνιση της συσκευασίας

Εμφάνιση συσκευασίας

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	54	6,75%
Λίγο	90	11,25%
Μέτρια	207	25,88%
Πολύ	270	33,75%
Πάρα πολύ	178	22,25%
Σύνολο	799	100%

Εμφάνιση συσκευασίας



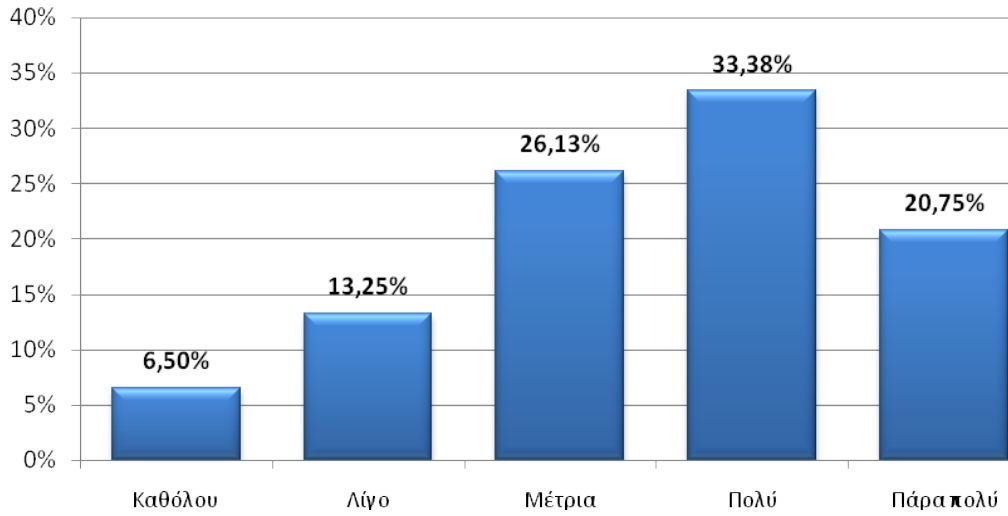
6.3.10.Αναλυτική πληροφόρηση για τους τρόπους χρήσης

Τρόποι χρήσης

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	52	6,50%
Λίγο	106	13,25%
Μέτρια	209	26,13%
Πολύ	267	33,38%
Πάρα πολύ	166	20,75%
Σύνολο	800	100%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Τρόποι Χρήσης

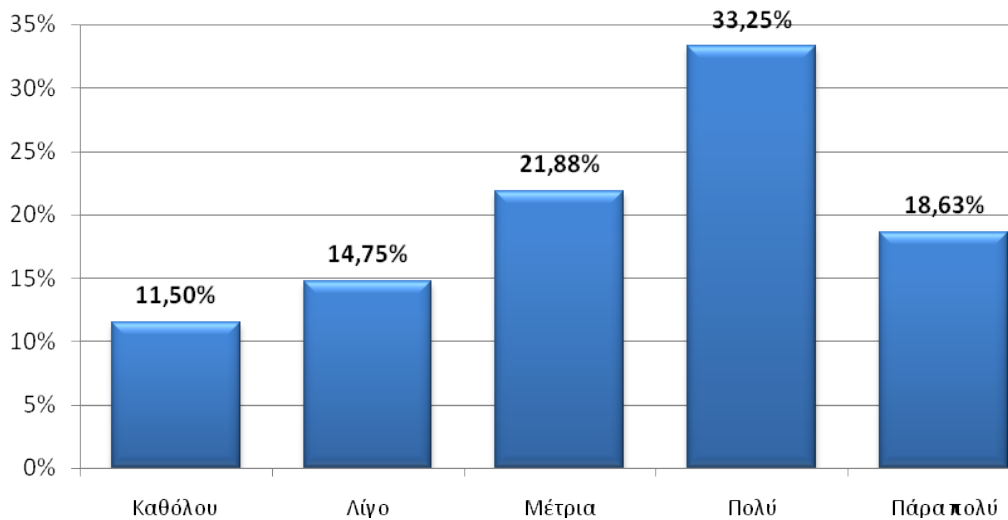


6.3.11.Ευκολία ανοίγματος της συσκευασίας

Εύκολο άνοιγμα

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	92	11,50%
Λίγο	118	14,75%
Μέτρια	175	21,88%
Πολύ	266	33,25%
Πάρα πολύ	149	18,63%
Σύνολο	800	100%

Εύκολο άνοιγμα

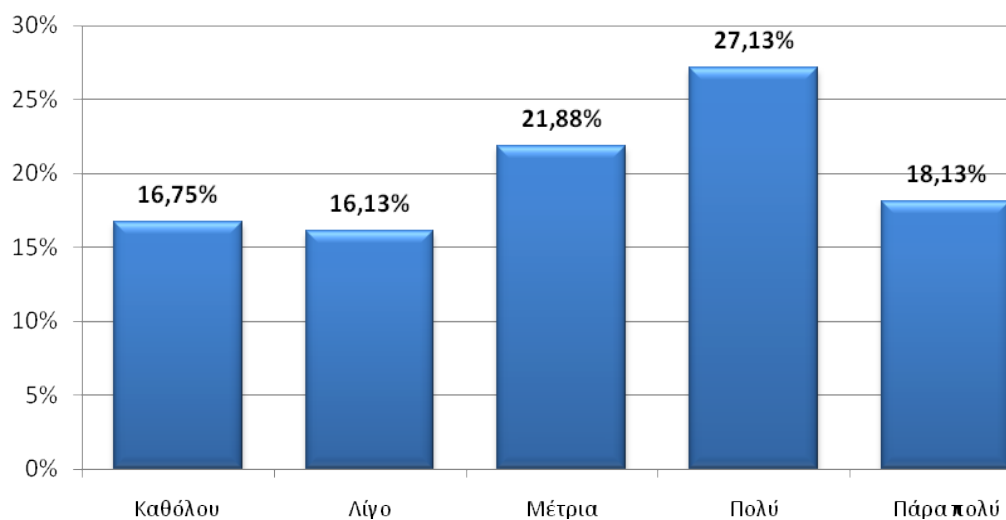


6.3.12.Υλικό συσκευασίας (χάρτινη, πλαστική κλπ.)

Υλικό συσκευασίας

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	134	16,75%
Λίγο	129	16,13%
Μέτρια	175	21,88%
Πολύ	217	27,13%
Πάρα πολύ	145	18,13%
Σύνολο	800	100%

Υλικό συσκευασίας



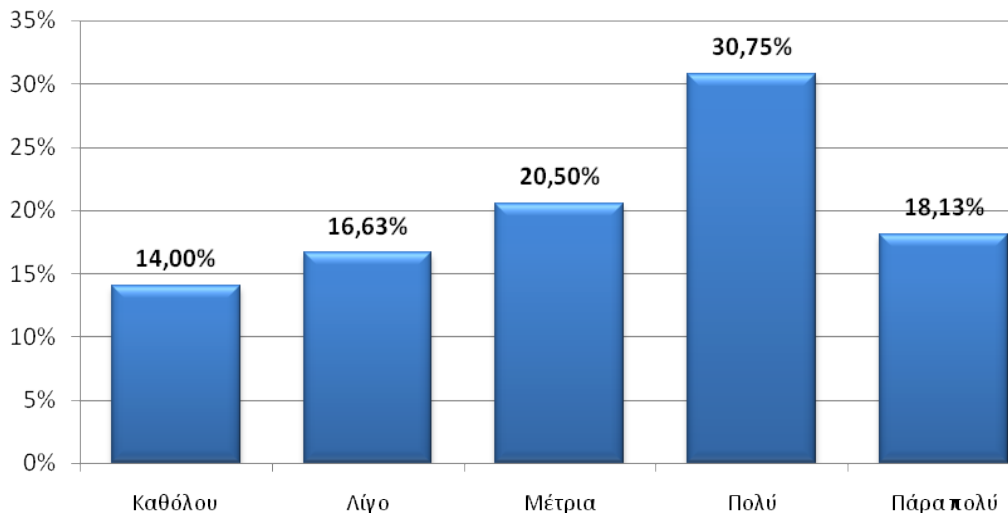
6.3.13.Δυνατότητα ανακύκλωσης της συσκευασίας

Ανακύκλωση της συσκευασίας

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	112	14,00%
Λίγο	133	16,63%
Μέτρια	164	20,50%
Πολύ	246	30,75%
Πάρα πολύ	145	18,13%
Σύνολο	800	100%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ανακύκλωση της συσκευασίας

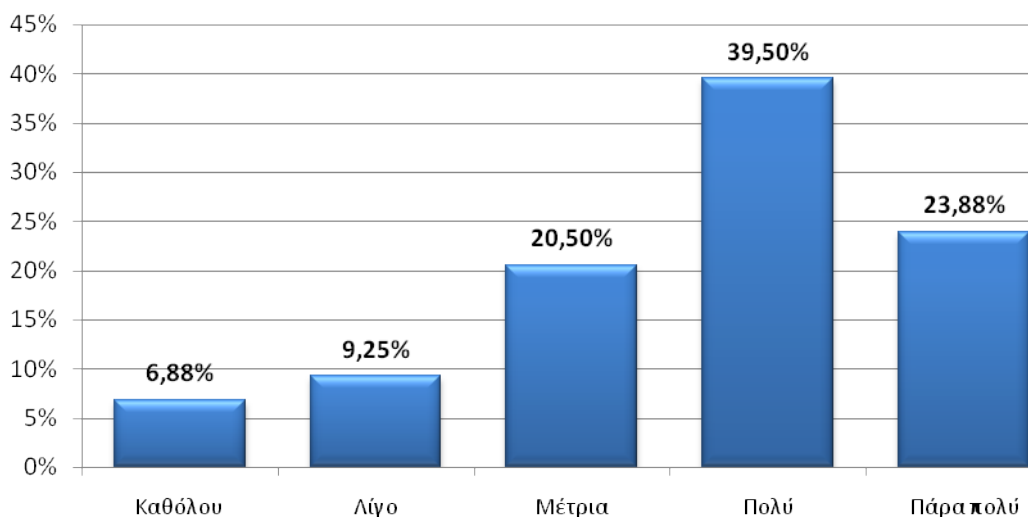


6.3.14. Τρόπος συντήρησης (ντουλάπι, ψυγείο, κατάψυξη)

Τρόπος συντήρησης

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	55	6,88%
Λίγο	74	9,25%
Μέτρια	164	20,50%
Πολύ	316	39,50%
Πάρα πολύ	191	23,88%
Σύνολο	800	100%

Τρόπος συντήρησης

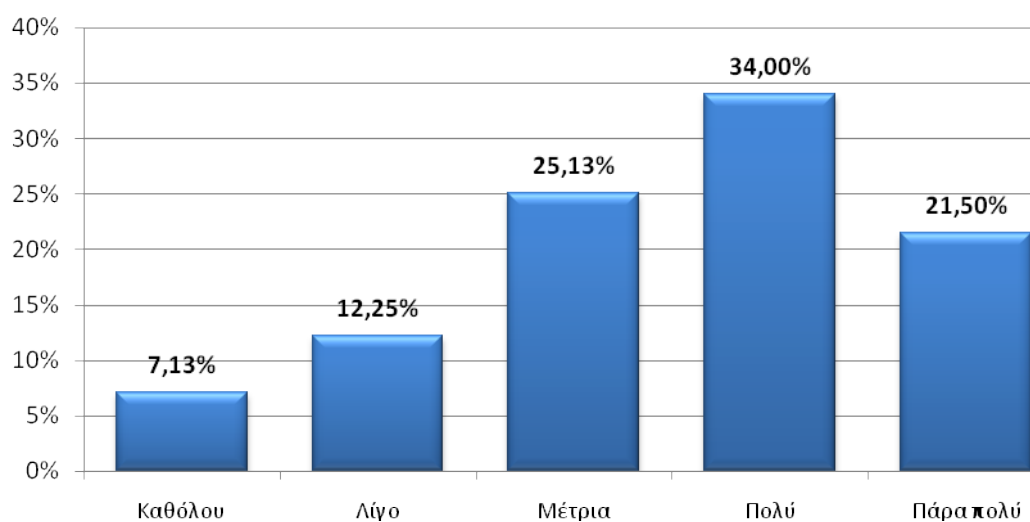


6.3.15.Επωνυμία της μονάδας παραγωγής

Επωνυμία της μονάδας παραγωγής

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	57	7,13%
Λίγο	98	12,25%
Μέτρια	201	25,13%
Πολύ	272	34,00%
Πάρα πολύ	172	21,50%
Σύνολο	800	100%

Επωνυμία της μονάδας παραγωγής

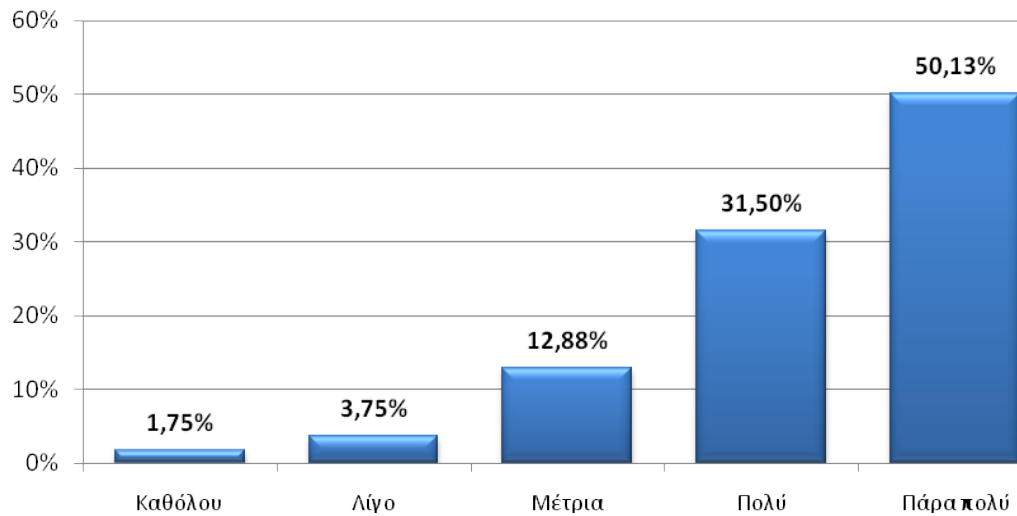


6.3.16.Τιμή αγοράς

Τιμή αγοράς

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	14	1,75%
Λίγο	30	3,75%
Μέτρια	103	12,88%
Πολύ	252	31,50%
Πάρα πολύ	401	50,13%
Σύνολο	800	100%

Τιμή αγοράς



6.4.Επιρροή αγορών από τις διατροφικές προτιμήσεις και απαιτήσεις των υπόλοιπων μελών της οικογένειας

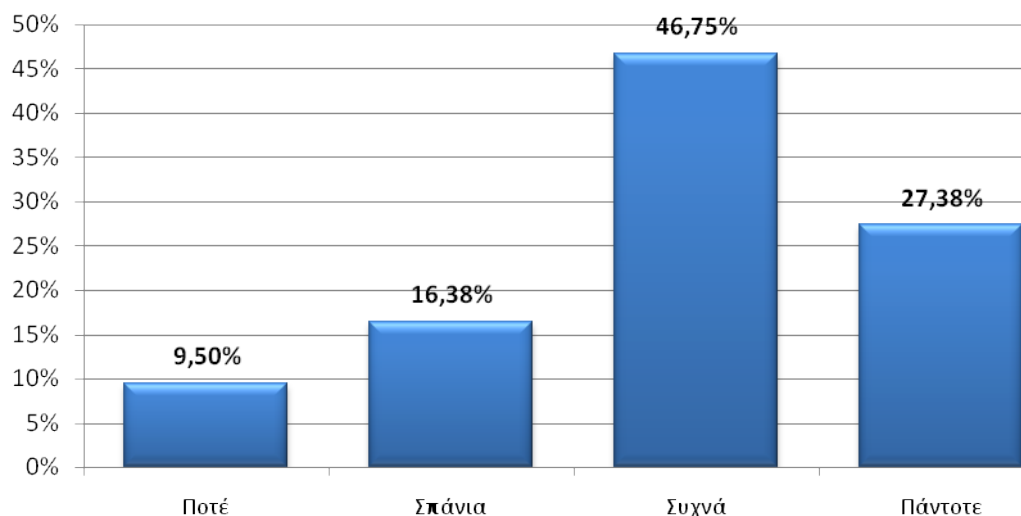
Τα περισσότερα άτομα επηρεάζονται συχνά έως πάντοτε από τις διατροφικές προτιμήσεις και απαιτήσεις των υπόλοιπων μελών της οικογένειας.

Διατρ. Πρωτ. Οικ.

	Συχνότητα	Ποσοστό
Ποτέ	76	9,50%
Σπάνια	131	16,38%
Συχνά	374	46,75%
Πάντοτε	219	27,38%
Σύνολο	800	100%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Διατρ. Πρωτ. Οικ.

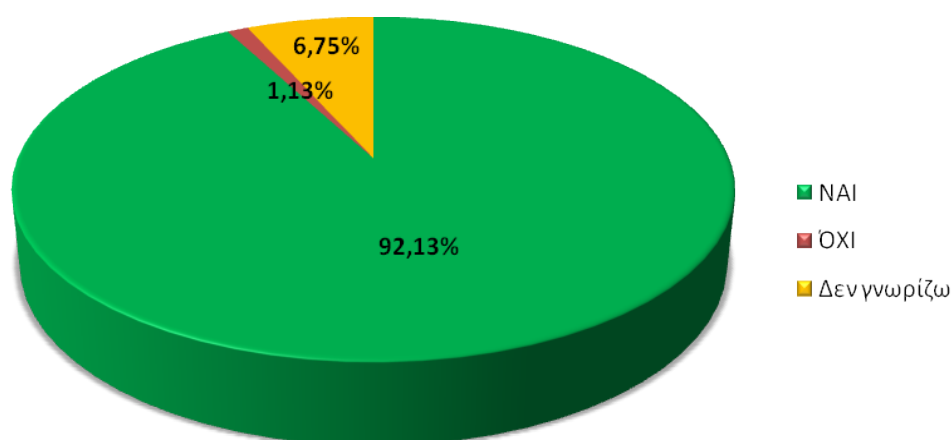


6.5.Υποχρεωτική αναγραφή της σύστασης των τροφίμων

Οι περισσότεροι πιστεύουν πως είναι υποχρεωτική η αναγραφή της σύστασης.

Υποχρεωτική αναγραφή

	Συχνότητα	Ποσοστό
ΝΑΙ	737	92,13%
ΌΧΙ	9	1,13%
Δεν γνωρίζω	54	6,75%
Σύνολο	800	100%



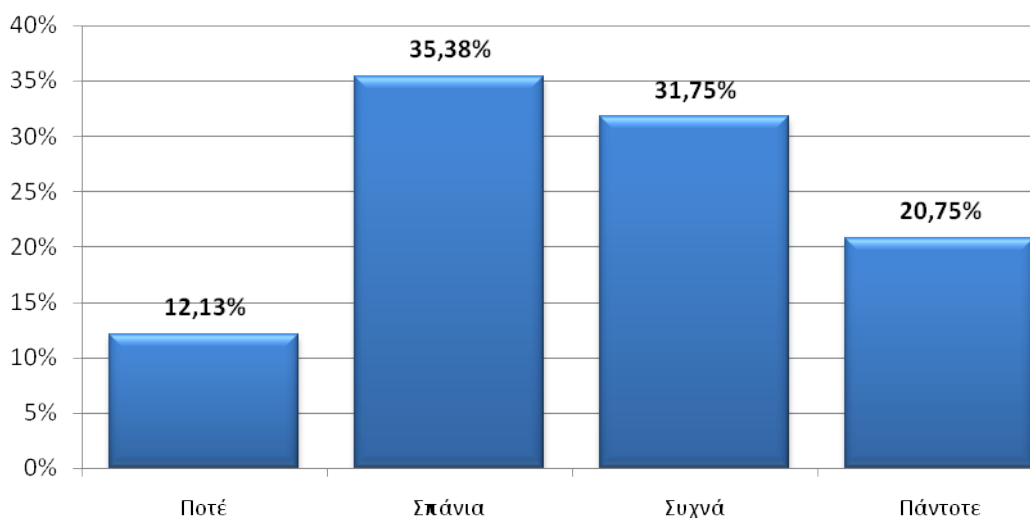
6.6. Ανάγνωση των βασικών πληροφοριών της ετικέτας των τροφίμων, όταν ένα προϊόν αγοράζεται για πρώτη φορά

Το μεγαλύτερο ποσοστό των καταναλωτών δηλώνει πως κάποιες φορές διαβάζει τις βασικές πληροφορίες των τροφίμων, όταν αγοράζει το προϊόν για πρώτη φορά.

Ανάγνωση βασικών πληροφοριών

	Συχνότητα	Ποσοστό
Ποτέ	97	12,13%
Σπάνια	283	35,38%
Συχνά	254	31,75%
Πάντοτε	166	20,75%
Σύνολο	800	100%

Ανάγνωση βασικών πληροφοριών



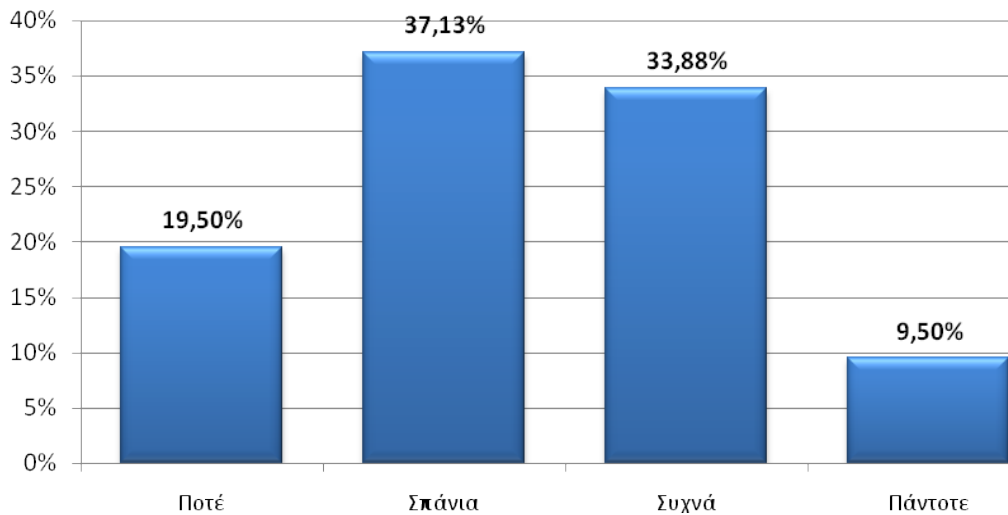
6.7. Επιρροή των αγορών από τις διατροφικές πληροφορίες

Σπάνια δηλώνουν πως επηρεάζονται οι περισσότεροι από τις διατροφικές πληροφορίες της ετικέτας.

Διατροφικές πληροφορίες

	Συχνότητα	Ποσοστό
Ποτέ	156	19,50%
Σπάνια	297	37,13%
Συχνά	271	33,88%
Πάντοτε	76	9,50%
Σύνολο	800	100%

Διατροφικές πληροφορίες



6.8. Ανάγνωση των πληροφοριών της σύστασης σε μεγαλοσυστατικά (π.χ. πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπος, φυτική ίνα)

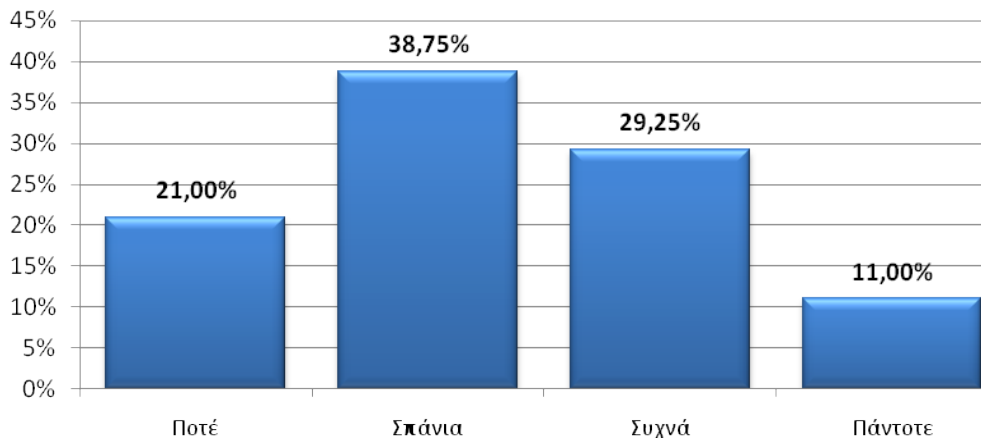
Το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων σπάνια διαβάζει τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά.

Ανάγνωση μεγαλοσυστατικών

	Συχνότητα	Ποσοστό
Ποτέ	168	21,00%
Σπάνια	310	38,75%
Συχνά	234	29,25%
Πάντοτε	88	11,00%
Σύνολο	800	100%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ανάγνωση μεγαλοσυστατικών



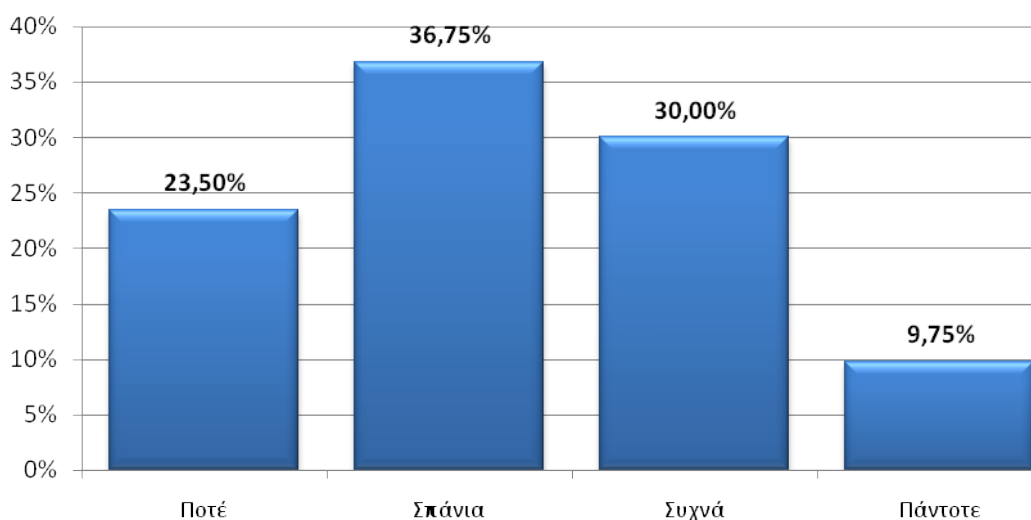
6.9.Ανάγνωση των πληροφοριών της σύστασης σε μικροσυστατικά (π.χ. βιταμίνες, πρόσθετα (E), αλάτι, ζάχαρη)

Στην ανάγνωση των πληροφοριών που αφορούν τη σύσταση σε μικροσυστατικά, οι πιο πολλοί δηλώνουν σπάνια.

Ανάγνωση μικροσυστατικών

	Συχνότητα	Ποσοστό
Ποτέ	188	23,50%
Σπάνια	294	36,75%
Συχνά	240	30,00%
Πάντοτε	78	9,75%
Σύνολο	800	100%

Ανάγνωση μικροσυστατικών



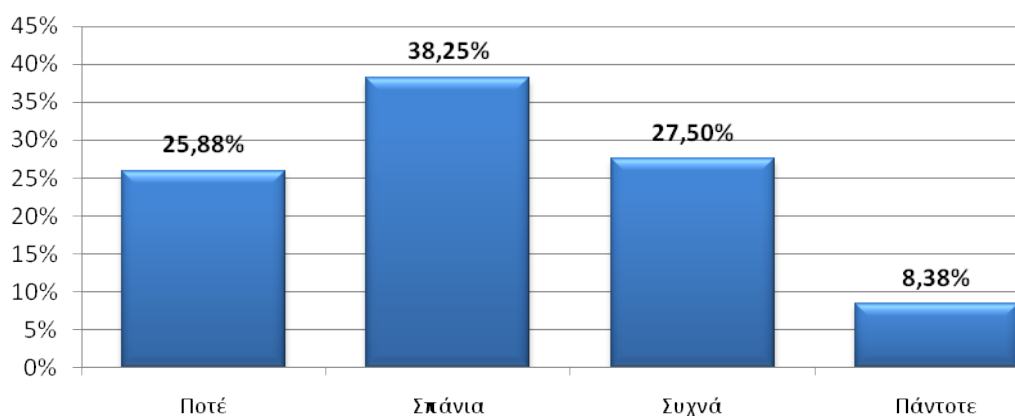
6.10. Έλεγχος των διατροφικών ισχυρισμών στην ετικέτα των τροφίμων (π.χ. χαμηλή ενεργειακή αξία, χαμηλά λιπαρά, χωρίς νάτριο ή αλάτι, πηγή εδώδιμων ινών κλπ.)

Το μεγαλύτερο ποσοστό των καταναλωτών δηλώνει πως σπάνια εξετάζει τους διατροφικούς ισχυρισμούς.

Διατροφικοί ισχυρισμοί

	Συχνότητα	Ποσοστό
Ποτέ	207	25,88%
Σπάνια	306	38,25%
Συχνά	220	27,50%
Πάντοτε	67	8,38%
Σύνολο	800	100%

Διατροφικοί ισχυρισμοί



6.11. Έλεγχος των ισχυρισμών υγείας στην ετικέτα των τροφίμων (π.χ. το ασβέστιο συμβάλλει στην υγεία των οστών κλπ.)

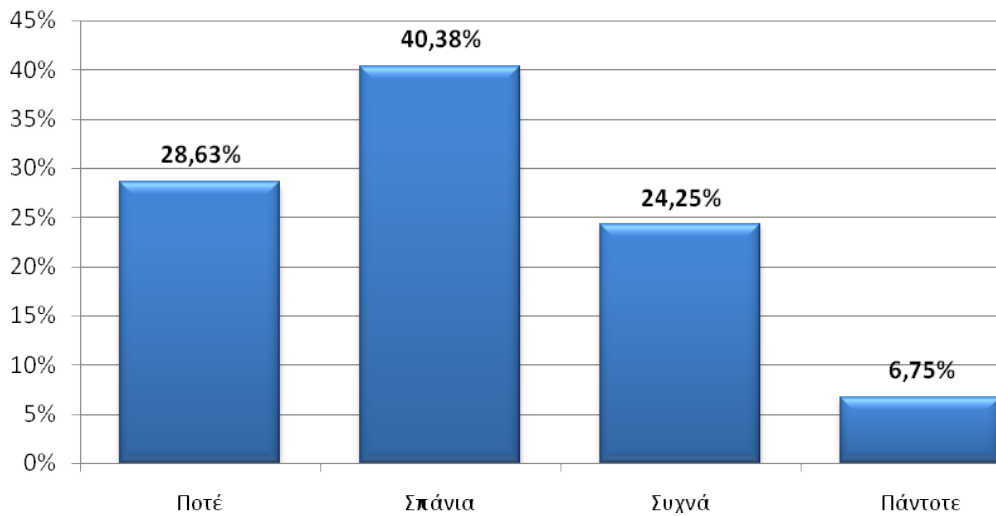
Ποτέ μέχρι σπάνια δηλώνουν οι περισσότεροι πως διαβάζουν τους ισχυρισμούς υγείας.

Ισχυρισμοί υγείας

	Συχνότητα	Ποσοστό
Ποτέ	229	28,63%
Σπάνια	323	40,38%
Συχνά	194	24,25%
Πάντοτε	54	6,75%
Σύνολο	800	100%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ισχυρισμοί υγείας



6.12.Αποφυγή ανάγνωσης της ετικέτας

Οι λόγοι για τους οποίους αποφεύγουν οι καταναλωτές να διαβάζουν την ετικέτα, αναφέρονται συνοπτικά παρακάτω:

- Οι περισσότεροι δηλώνουν πως δεν αποφεύγουν την ανάγνωση της ετικέτας, λόγω έλλειψης χρόνου, καθώς επίσης ούτε λόγω μη κατανόησής της.
- Κάποιες φορές απαντούν πως γνωρίζουν τη σύσταση των τροφίμων και γι αυτό άλλοτε την αποφεύγουν και άλλοτε όχι.
- Έπειτα, οι πιο πολλοί ερωτώμενοι δηλώνουν πως ο λόγος αποφυγής δεν είναι λόγω πεποιθήσεώς τους ότι οι ετικέτες δεν είναι αληθινές, αλλά και ούτε λόγω δυσκολίας ανάγνωσης των μικρών γραμμάτων της ετικέτας.
- Τέλος, για τους περισσότερους ο λόγος αποφυγής ανάγνωσης της ετικέτας δεν είναι λόγω μη ενδιαφέροντος.

Οι συγκεκριμένες πληροφορίες παρουσιάζονται στους παρακάτω πίνακες και διαγράμματα.

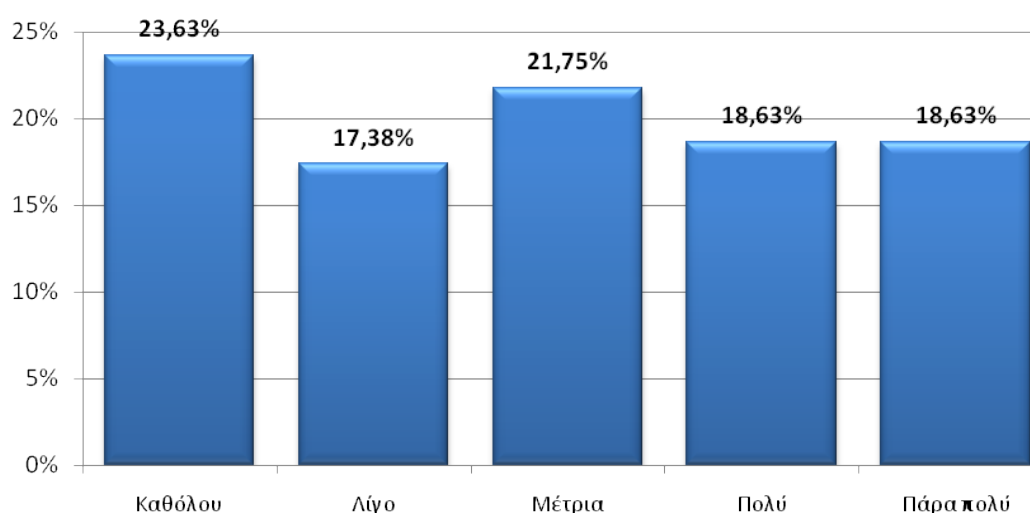
6.12.1.Έλλειψη χρόνου

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Έλλειψη χρόνου

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	189	23,63%
Λίγο	139	17,38%
Μέτρια	174	21,75%
Πολύ	149	18,63%
Πάρα πολύ	149	18,63%
Σύνολο	800	100%

Έλλειψη χρόνου



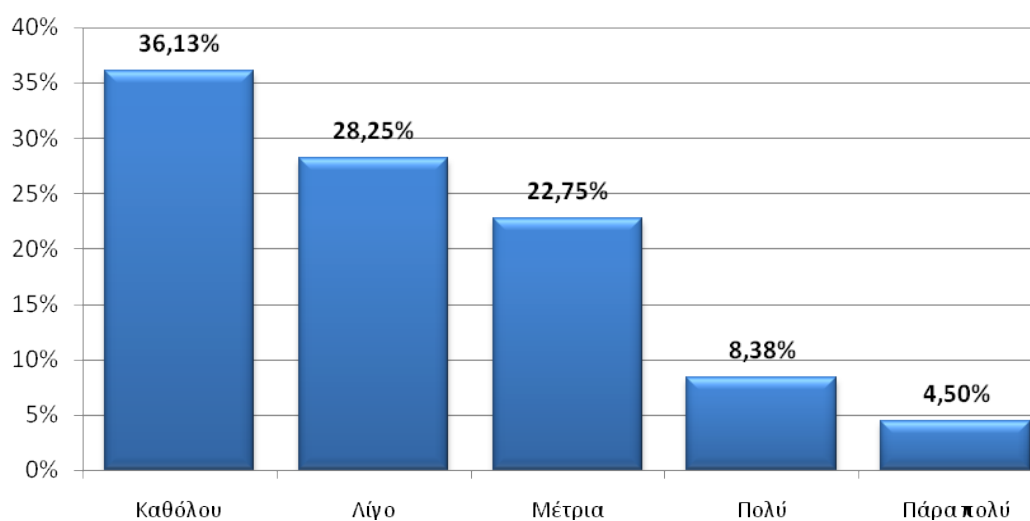
6.12.2. Δυσκολία στη κατανόηση

Μη κατανόηση

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	289	36,13%
Λίγο	226	28,25%
Μέτρια	182	22,75%
Πολύ	67	8,38%
Πάρα πολύ	36	4,50%
Σύνολο	800	100%

Μη κατανόηση

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

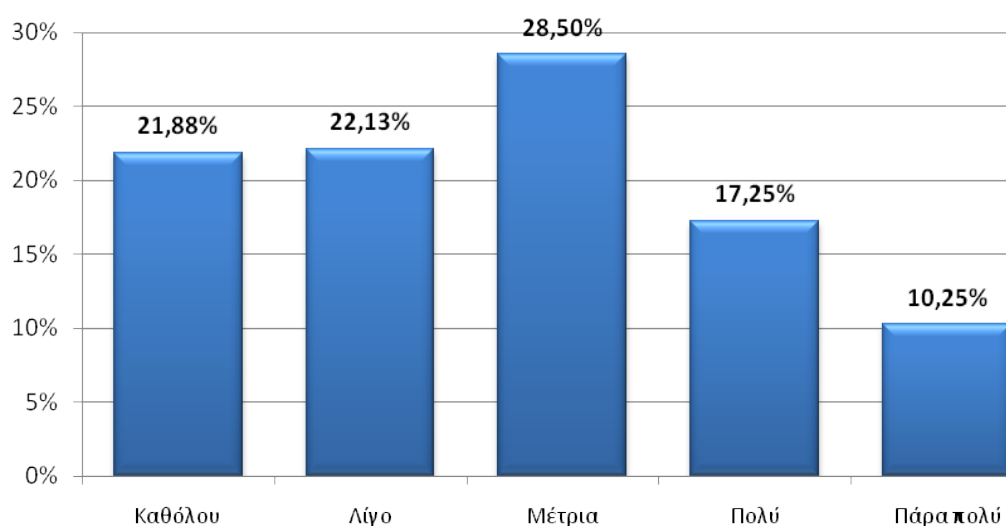


6.12.3.Γνώση της σύστασης των τροφίμων

Σύσταση τροφίμων

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	175	21,88%
Λίγο	177	22,13%
Μέτρια	228	28,50%
Πολύ	138	17,25%
Πάρα πολύ	82	10,25%
Σύνολο	800	100%

Σύσταση τροφίμων



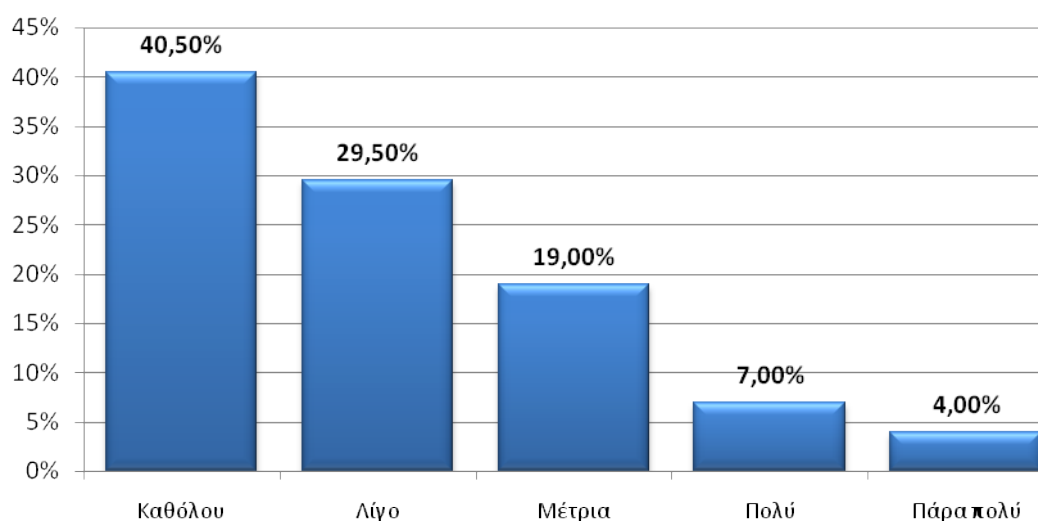
6.12.4.Πεποίθηση για μη αληθινές ετικέτες

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Μη αληθινές ετικέτες

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	324	40,50%
Λίγο	236	29,50%
Μέτρια	152	19,00%
Πολύ	56	7,00%
Πάρα πολύ	32	4,00%
Σύνολο	800	100%

Μη αληθινές ετικέτες



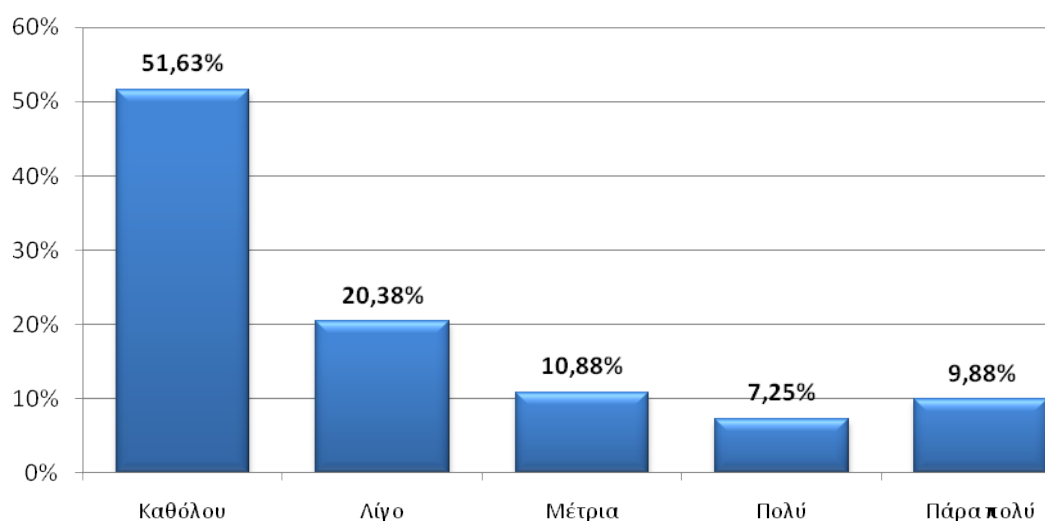
6.12.5. Δυσκολία ανάγνωσης λόγω μικρών γραμμάτων

Μικρά γράμματα

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	413	51,63%
Λίγο	163	20,38%
Μέτρια	87	10,88%
Πολύ	58	7,25%
Πάρα πολύ	79	9,88%
Σύνολο	800	100%

Μικρά γράμματα

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

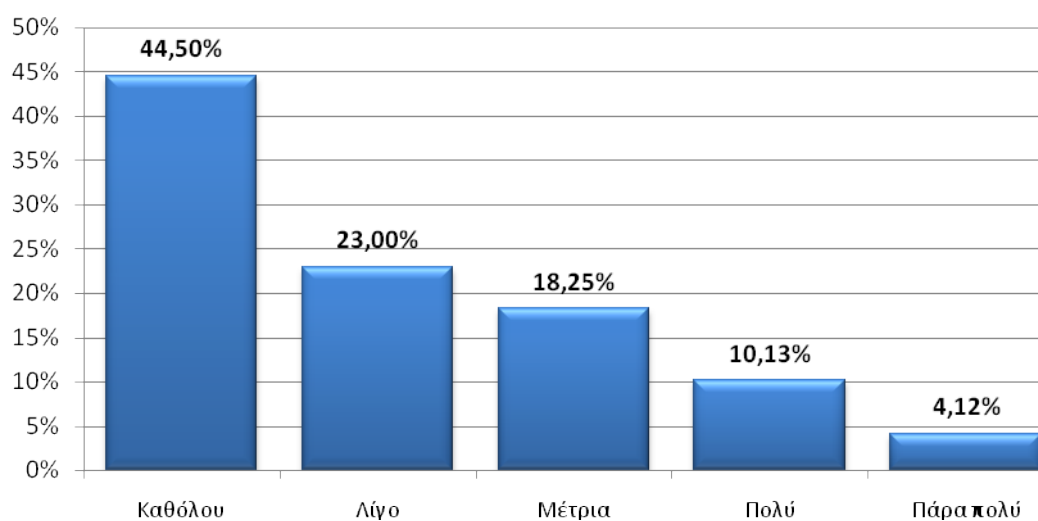


6.12.6. Μη ενδιαφέρον

Μη ενδιαφέρον

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	356	44,50%
Λίγο	184	23,00%
Μέτρια	146	18,25%
Πολύ	81	10,13%
Πάρα πολύ	33	4,13%
Σύνολο	800	100%

Μη ενδιαφέρον



6.13. Άλλα χαρακτηριστικά

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Στη συνέχεια, αναφέρονται κάποια άλλα στοιχεία πάνω στα οποία ερωτήθηκαν οι καταναλωτές και σχετίζονται με τη χώρα προέλευσης του τροφίμου, με την επιλογή πλαστικής συσκευασίας, χάρτινης, γυάλινης κλπ.

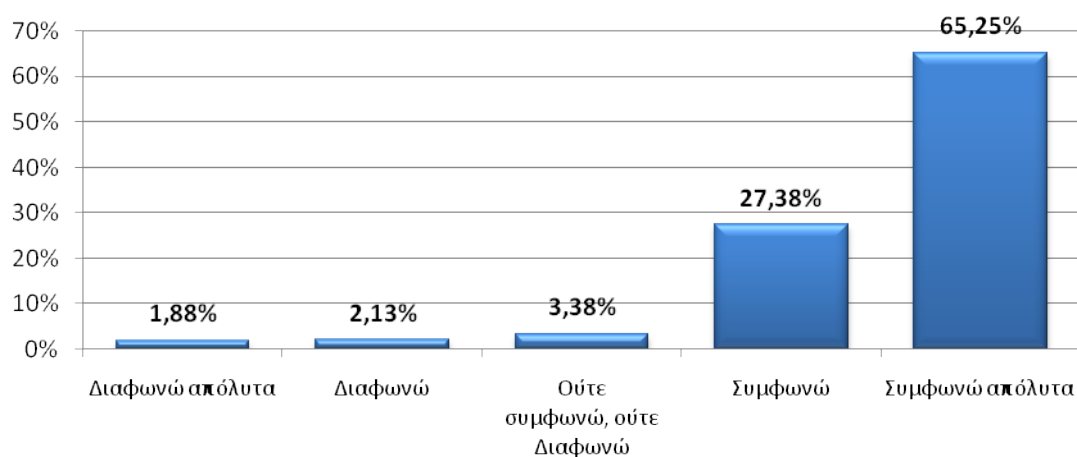
- Τα 522 άτομα δηλώνουν πως ελέγχουν πάντα την ημερομηνία λήξης των τροφίμων.
- Επίσης, πολλά άτομα προσέχουν στη συσκευασία τη χώρα προέλευσης.
- Το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων δηλώνει πως ούτε συμφωνεί, ούτε διαφωνεί όσον αφορά την ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών, την ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών για λόγους υγιεινής διατροφής, καθώς και για λόγους υγείας.
- Επιπλέον, στην μη επιλογή προϊόντων που δε φέρουν πίνακα με διατροφικές πληροφορίες τα άτομα απάντησαν ως εξής: τα 145 διαφωνούν απόλυτα, τα 197 διαφωνούν, τα 219 βρίσκονται στο ενδιάμεσο, δηλαδή ούτε συμφωνούν ούτε διαφωνούν, τα 125 συμφωνούν και τα 113 συμφωνούν απόλυτα.
- Τα περισσότερα άτομα, όσον αφορά την επιλογή συσκευασιών των οποίων οι διατροφικές πληροφορίες είναι ευδιάκριτες, ούτε συμφωνούν, ούτε διαφωνούν.
- Οι πιο πολλοί δηλώνουν πως διαφωνούν απόλυτα σε σχέση με την αποφυγή ανάγνωσης των διατροφικών πληροφοριών, επειδή δεν τις καταλαβαίνουν.
- Ακόμη, οι περισσότεροι απάντησαν πως ούτε προτιμούν ούτε δεν προτιμούν τις οικολογικές συσκευασίες.
- Στην επιλογή ανακυκλώσιμων συσκευασιών, καθώς και καινοτομικών συσκευασιών οι πιο πολλοί λένε πως ούτε συμφωνούν ούτε διαφωνούν και με πολλούς να συμφωνούν.
- Οι συσκευασίες με εύκολο άνοιγμα προτιμώνται από το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων.
- Οι χάρτινες συσκευασίες επιλέγονται από τους πιο πολλούς.
- Έπειτα, για τις γυάλινες συσκευασίες οι περισσότεροι δηλώνουν πως τις επιλέγουν και πολλοί πως ούτε τις επιλέγουν ούτε δεν τις επιλέγουν.
- Τέλος, σε σχέση με τις πλαστικές συσκευασίες το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτώμενων δηλώνει πως δεν τις επιλέγει καθόλου, καθώς επίσης και πως άλλοτε τις επιλέγει και άλλοτε όχι.

Οι παραπάνω πληροφορίες παρουσιάζονται στους αμέσως επόμενους πίνακες και διαγράμματα.

6.13.1. Ημερομηνία λήξης τροφίμων

Ημερομηνία λήξης		
	Συχνότητα	Ποσοστό
Διαφωνώ απόλυτα	15	1,88%
Διαφωνώ	17	2,13%
Ούτε συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ	27	3,38%
Συμφωνώ	219	27,38%
Συμφωνώ απόλυτα	522	65,25%
Σύνολο	800	100%

Ημερομηνία λήξης

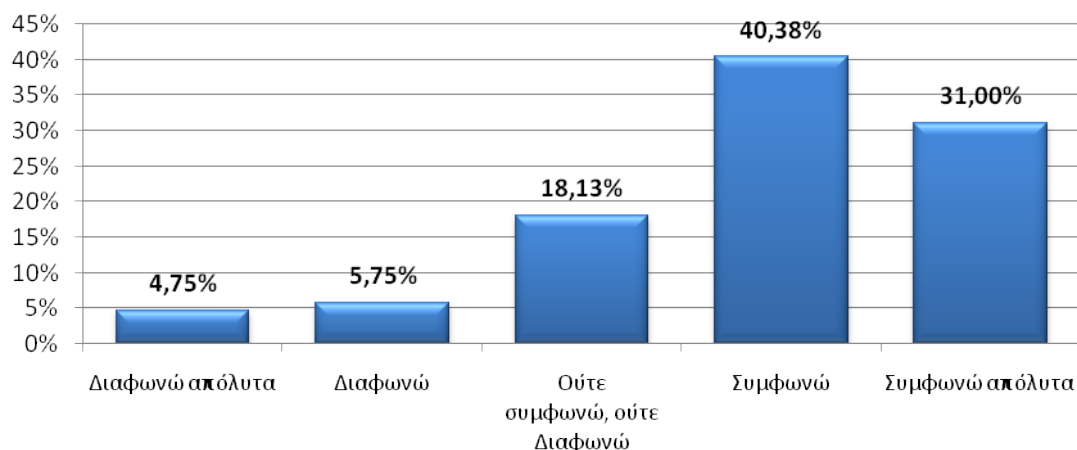


6.13.2. Χώρα προέλευσης τροφίμων

Χώρα προέλευσης		
	Συχνότητα	Ποσοστό
Διαφωνώ απόλυτα	38	4,75%
Διαφωνώ	46	5,75%
Ούτε συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ	145	18,13%
Συμφωνώ	323	40,38%
Συμφωνώ απόλυτα	248	31,00%
Σύνολο	800	100%

Χώρα προέλευσης

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

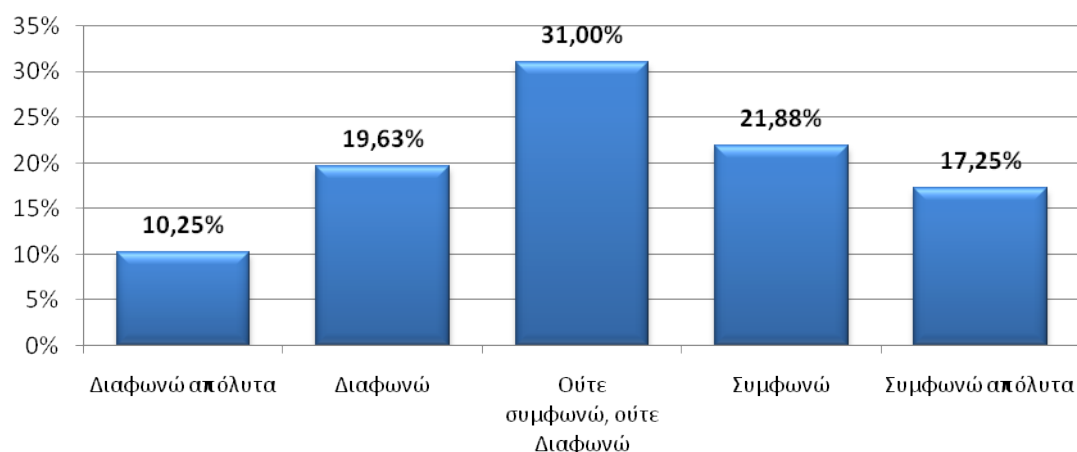


6.13.3. Διατροφικές πληροφορίες

Διατροφικές πληροφορίες

	Συχνότητα	Ποσοστό
Διαφωνώ απόλυτα	82	10,25%
Διαφωνώ	157	19,63%
Ούτε συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ	248	31,00%
Συμφωνώ	175	21,88%
Συμφωνώ απόλυτα	138	17,25%
Σύνολο	800	100%

Διατροφικές πληροφορίες



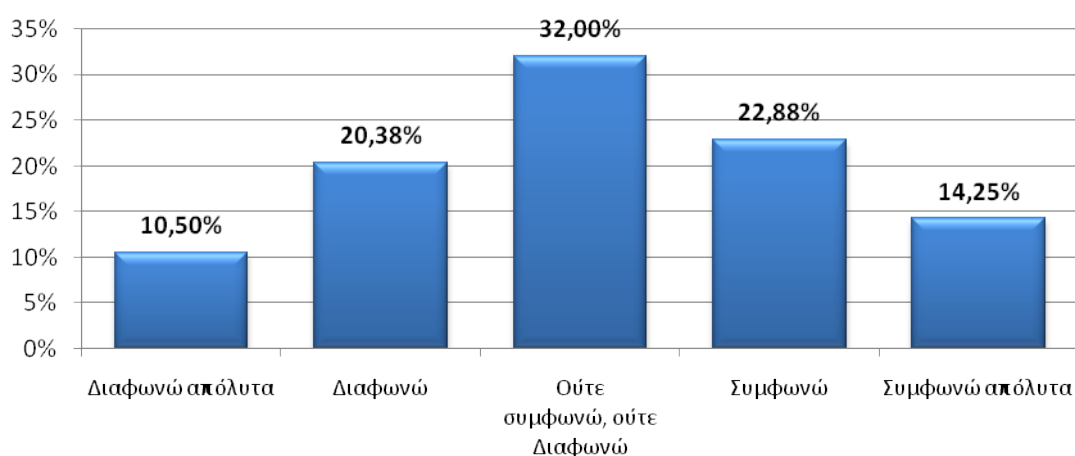
6.13.4. Διατροφικές πληροφορίες για σωστή διατροφή

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Διατροφικές πληροφορίες

	Συχνότητα	Ποσοστό
Διαφωνώ απόλυτα	84	10,50%
Διαφωνώ	163	20,38%
Ούτε συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ	256	32,00%
Συμφωνώ	183	22,88%
Συμφωνώ απόλυτα	114	14,25%
Σύνολο	800	100%

Διατροφικές πληροφορίες



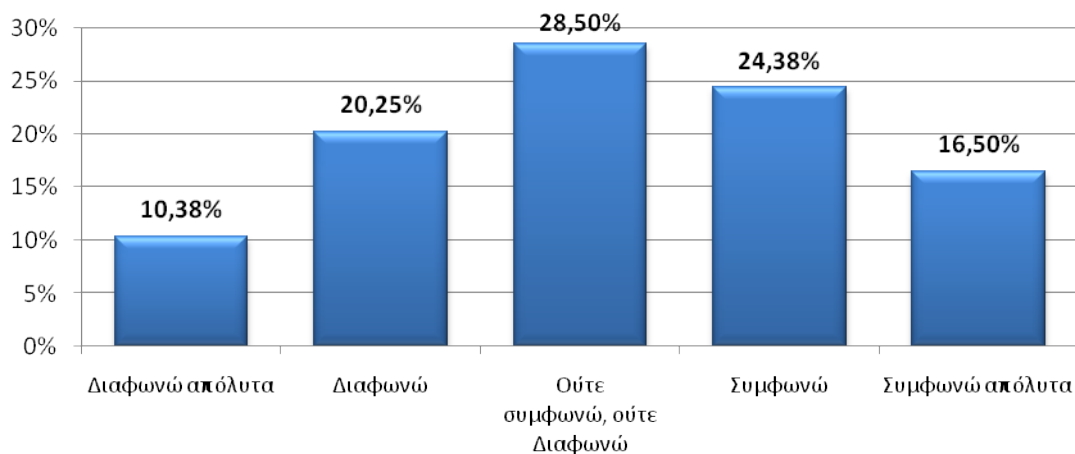
6.13.5. Διατροφικές πληροφορίες για διατήρηση της υγείας

Διατροφικές πληροφορίες

	Συχνότητα	Ποσοστό
Διαφωνώ απόλυτα	83	10,38%
Διαφωνώ	162	20,25%
Ούτε συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ	228	28,50%
Συμφωνώ	195	24,38%
Συμφωνώ απόλυτα	132	16,50%
Σύνολο	800	100%

Διατροφικές πληροφορίες

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

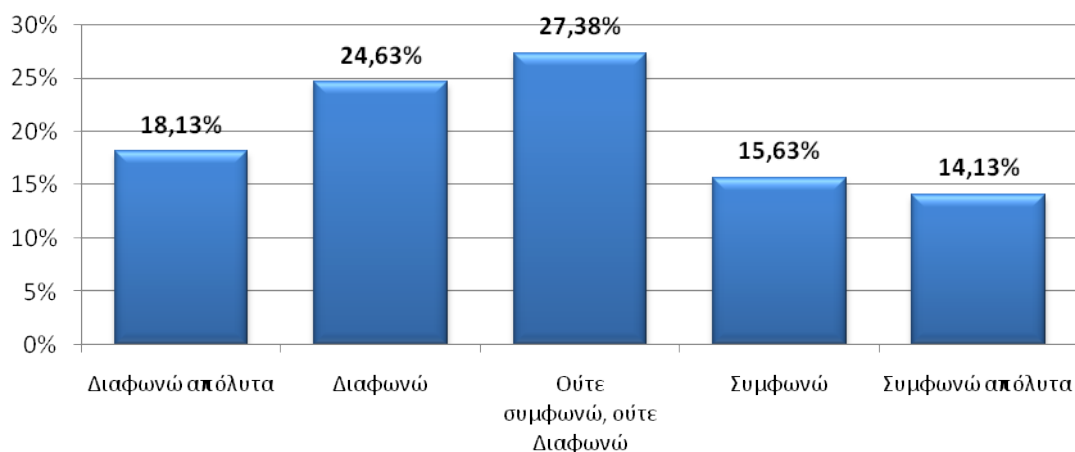


6.13.6. Αποφυγή αγοράς προϊόντων χωρίς πίνακα

Διατροφικές πληροφορίες

	Συχνότητα	Ποσοστό
Διαφωνώ απόλυτα	145	18,13%
Διαφωνώ	197	24,63%
Ούτε συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ	219	27,38%
Συμφωνώ	125	15,63%
Συμφωνώ απόλυτα	113	14,13%
Σύνολο	800	100%

Διατροφικές πληροφορίες



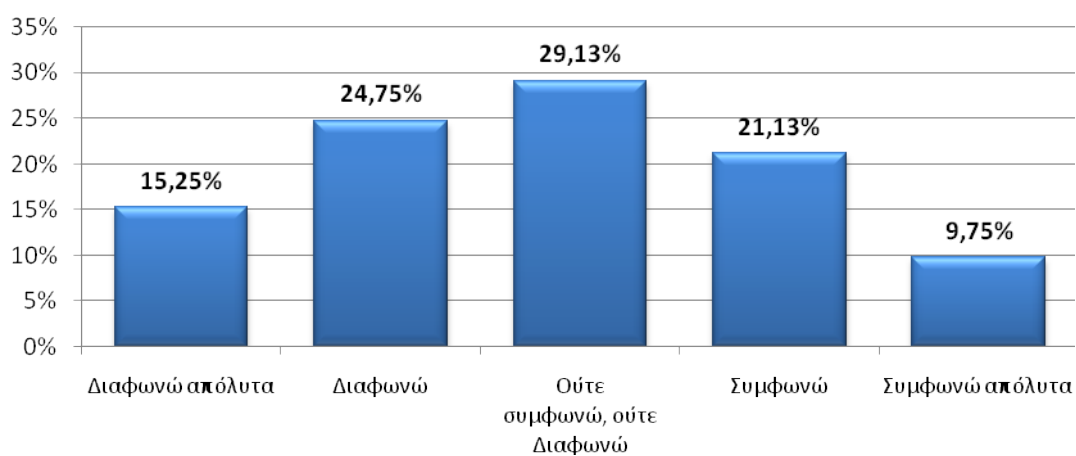
6.13.7. Ευδιάκριτες διατροφικές πληροφορίες

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Διατροφικές πληροφορίες

	Συχνότητα	Ποσοστό
Διαφωνώ απόλυτα	122	15,25%
Διαφωνώ	198	24,75%
Ούτε συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ	233	29,13%
Συμφωνώ	169	21,13%
Συμφωνώ απόλυτα	78	9,75%
Σύνολο	800	100%

Διατροφικές πληροφορίες



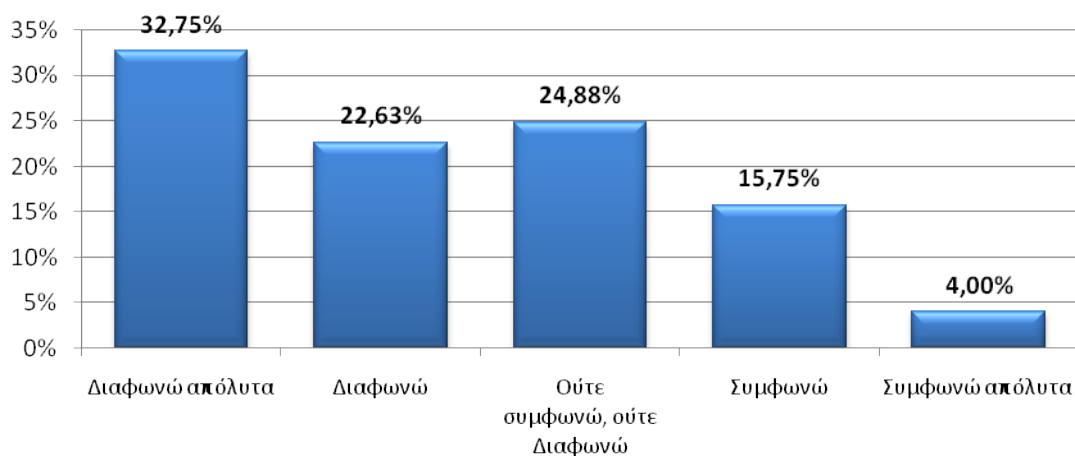
6.13.8. Αποφυγή ανάγνωσης διατροφικών πληροφοριών

Αποφυγή ανάγνωσης

	Συχνότητα	Ποσοστό
Διαφωνώ απόλυτα	262	32,75%
Διαφωνώ	181	22,63%
Ούτε συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ	199	24,88%
Συμφωνώ	126	15,75%
Συμφωνώ απόλυτα	32	4,00%
Σύνολο	800	100%

Αποφυγή ανάγνωσης

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

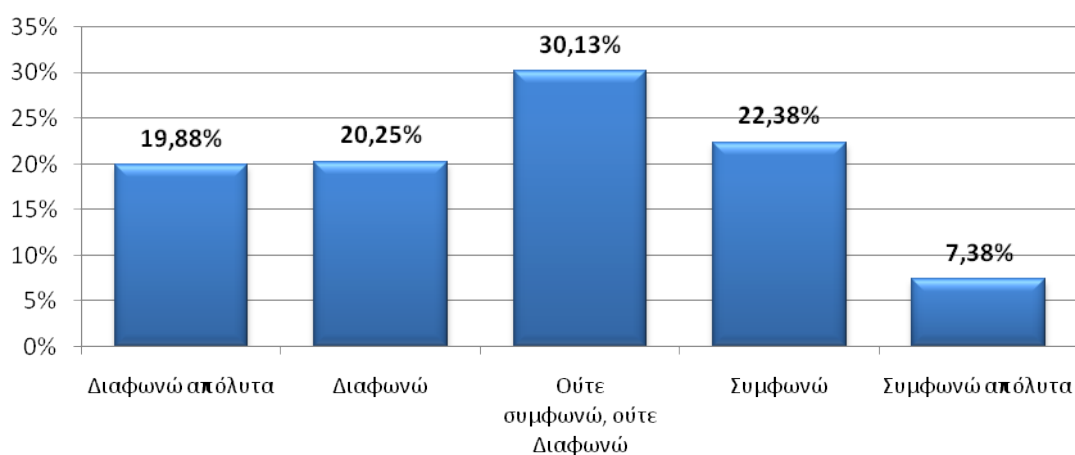


6.13.9. Οικολογικές συσκευασίες

Οικολογικές συσκευασίες

	Συχνότητα	Ποσοστό
Διαφωνώ απόλυτα	159	19,88%
Διαφωνώ	162	20,25%
Ούτε συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ	241	30,13%
Συμφωνώ	179	22,38%
Συμφωνώ απόλυτα	59	7,38%
Σύνολο	800	100%

Οικολογικές συσκευασίες



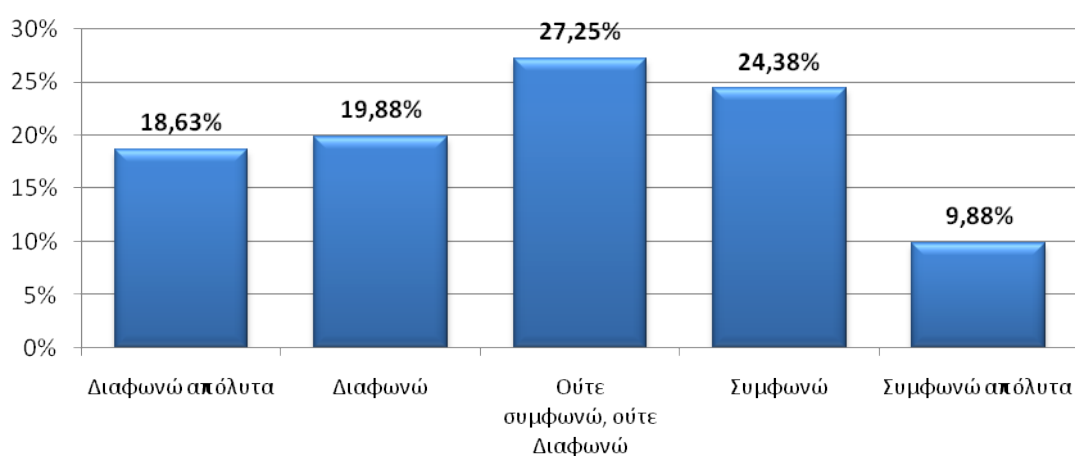
6.13.10. Ανακυκλώσιμες συσκευασίες

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ανακυκλώσιμες συσκευασίες

	Συχνότητα	Ποσοστό
Διαφωνώ απόλυτα	149	18,63%
Διαφωνώ	159	19,88%
Ούτε συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ	218	27,25%
Συμφωνώ	195	24,38%
Συμφωνώ απόλυτα	79	9,88%
Σύνολο	800	100%

Ανακυκλώσιμες συσκευασίες



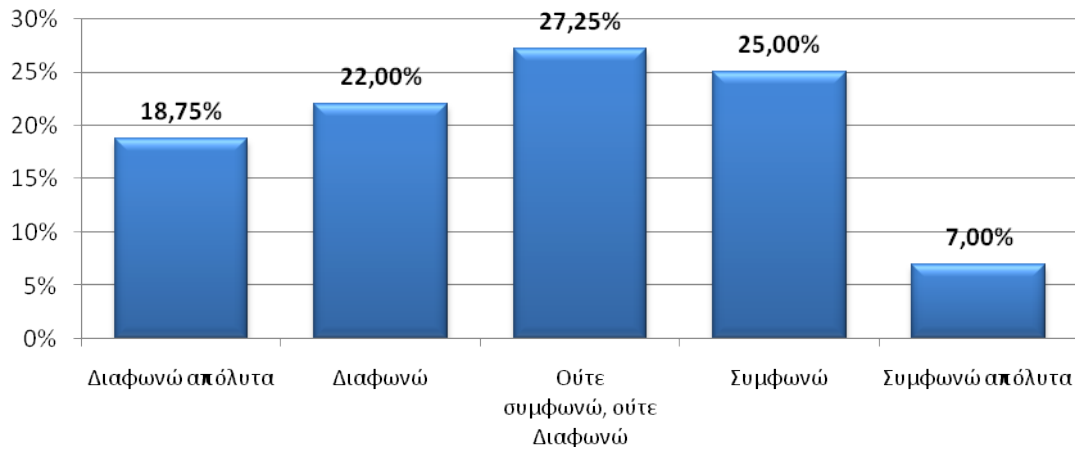
6.13.11. Καινοτόμες συσκευασίες

Καινοτόμες συσκευασίες

	Συχνότητα	Ποσοστό
Διαφωνώ απόλυτα	150	18,75%
Διαφωνώ	176	22,00%
Ούτε συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ	218	27,25%
Συμφωνώ	200	25,00%
Συμφωνώ απόλυτα	56	7,00%
Σύνολο	800	100%

Καινοτόμες συσκευασίες

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

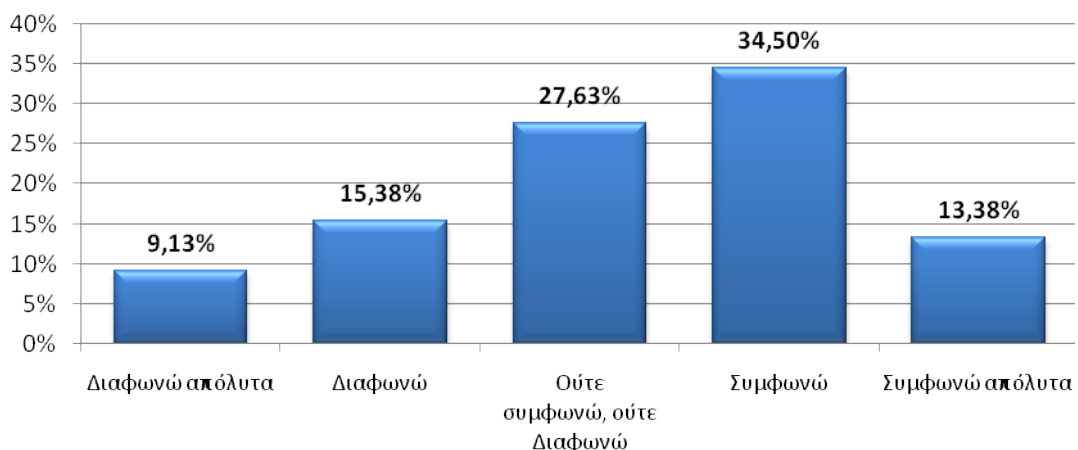


6.13.12. Συσκευασίες με ευκολία ανοίγματος

Εύκολο άνοιγμα

	Συχνότητα	Ποσοστό
Διαφωνώ απόλυτα	73	9,13%
Διαφωνώ	123	15,38%
Ούτε συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ	221	27,63%
Συμφωνώ	276	34,50%
Συμφωνώ απόλυτα	107	13,38%
Σύνολο	800	100%

Εύκολο άνοιγμα



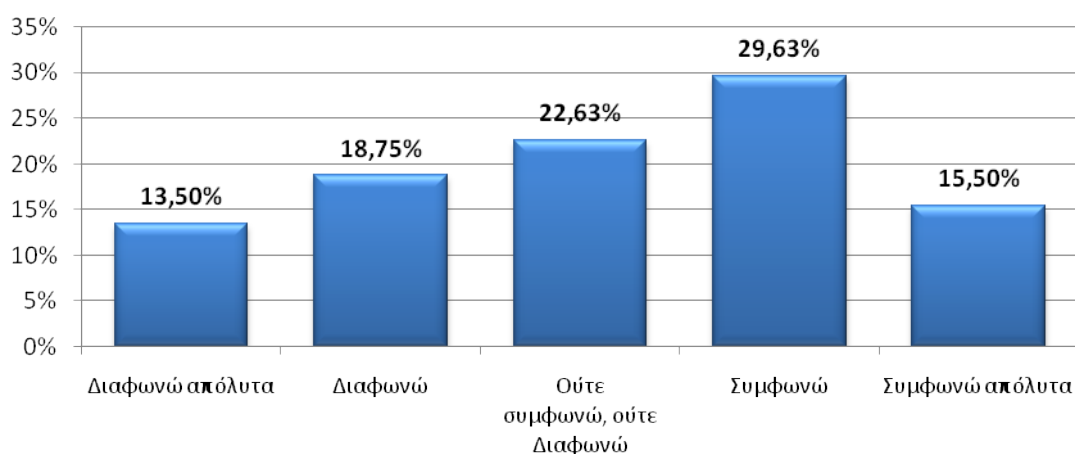
6.13.13. Χάρτινες συσκευασίες

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Χάρτινες συσκευασίες

	Συχνότητα	Ποσοστό
Διαφωνώ απόλυτα	108	13,50%
Διαφωνώ	150	18,75%
Ούτε συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ	181	22,63%
Συμφωνώ	237	29,63%
Συμφωνώ απόλυτα	124	15,50%
Σύνολο	800	100%

Χάρτινες συσκευασίες



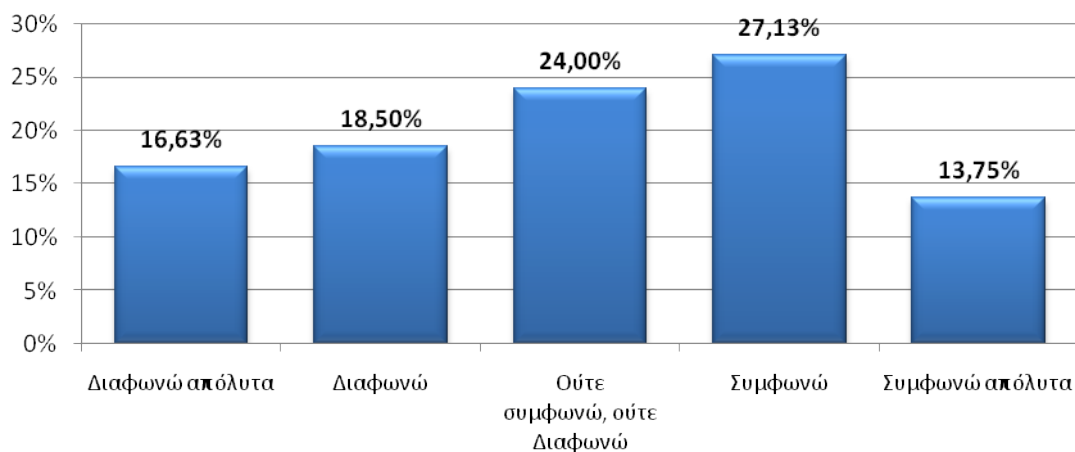
6.13.14.Γυάλινες συσκευασίες

Γυάλινες συσκευασίες

	Συχνότητα	Ποσοστό
Διαφωνώ απόλυτα	133	16,63%
Διαφωνώ	148	18,50%
Ούτε συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ	192	24,00%
Συμφωνώ	217	27,13%
Συμφωνώ απόλυτα	110	13,75%
Σύνολο	800	100%

Γυάλινες συσκευασίες

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

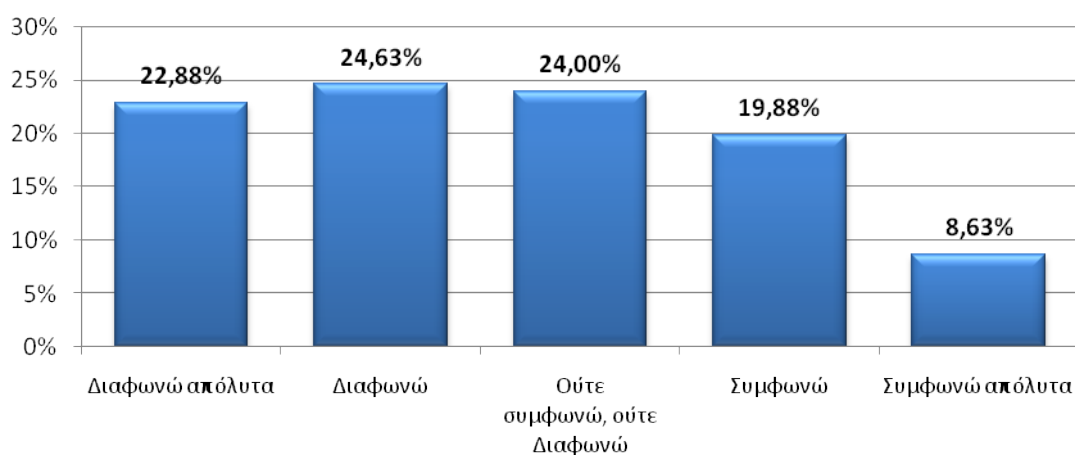


6.13.15.Πλαστικές συσκευασίες

Πλαστικές συσκευασίες

	Συχνότητα	Ποσοστό
Διαφωνώ απόλυτα	183	22,88%
Διαφωνώ	197	24,63%
Ούτε συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ	192	24,00%
Συμφωνώ	159	19,88%
Συμφωνώ απόλυτα	69	8,63%
Σύνολο	800	100%

Πλαστικές συσκευασίες



6.14.Σήμανση με βάση την «ΣΗΔ»

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



- ✓ Αρχικά, σύμφωνα με την ανάγνωση της ετικέτας οι ερωτηθέντες απάντησαν λανθασμένα πως το τρόφιμο είναι θερμιδογόνο.
- ✓ Έπειτα, οι περισσότεροι απάντησαν σωστά πως το τρόφιμο θεωρείται υψηλό σε σάκχαρα.
- ✓ Σε σχέση με την περιεκτικότητα στο λίπος οι πιο πολλοί απάντησαν λανθασμένα πως το τρόφιμο δεν είναι περιορισμένο σε λίπη.
- ✓ Επίσης, λανθασμένα απάντησαν ότι το τρόφιμο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη.
- ✓ Τέλος, οι περισσότεροι ερωτηθέντες απάντησαν σωστά πως το τρόφιμο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

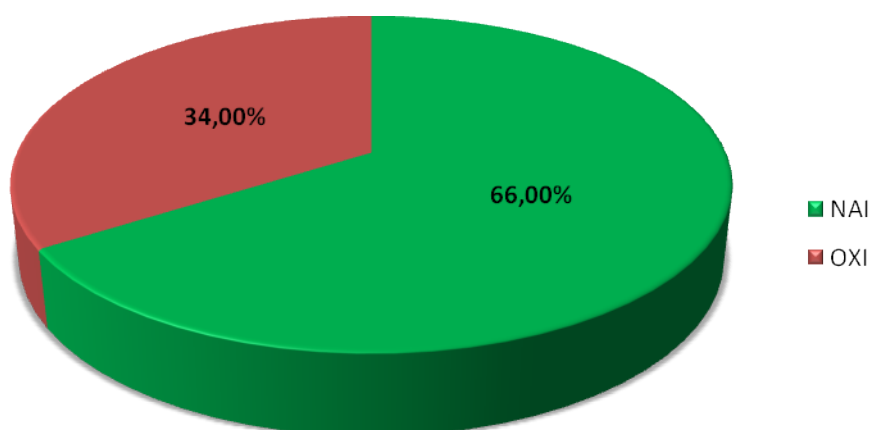
Οι συγκεκριμένες πληροφορίες απεικονίζονται στους επόμενους πίνακες και πίτες.

6.14.1. Τρόφιμο πολύ θερμιδογόνο

Θερμιδογόνο τρόφιμο

	Συχνότητα	Ποσοστό
ΝΑΙ	528	66,00%
ΟΧΙ	272	34,00%
Σύνολο	800	100%

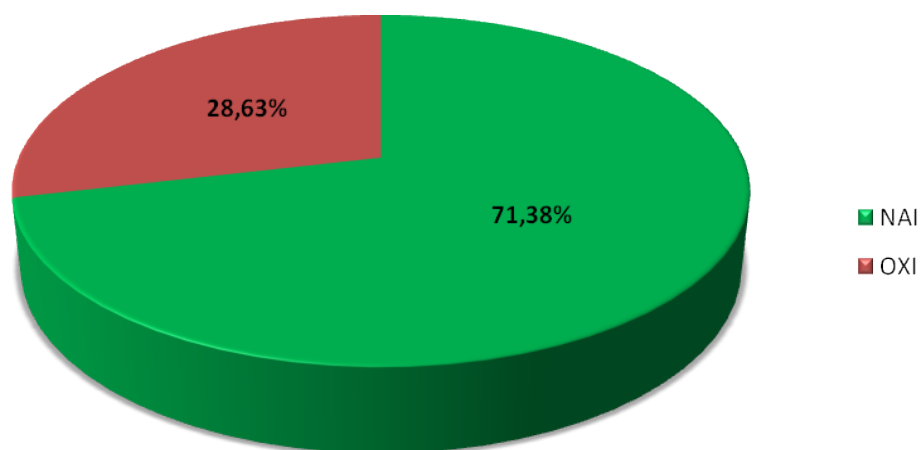
ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



6.14.2.Υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα

Υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα

	Συχνότητα	Ποσοστό
ΝΑΙ	571	71,38%
ΟΧΙ	229	28,63%
Σύνολο	800	100%

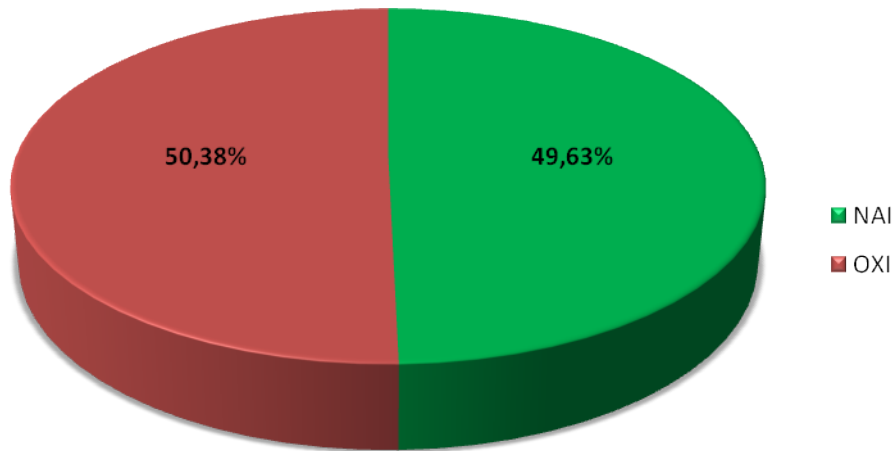


6.14.3.Περιορισμένη περιεκτικότητα σε λίπος

Περιορισμένη περιεκτικότητα
σε λίπος

	Συχνότητα	Ποσοστό
ΝΑΙ	397	49,63%
ΟΧΙ	403	50,38%
Σύνολο	800	100%

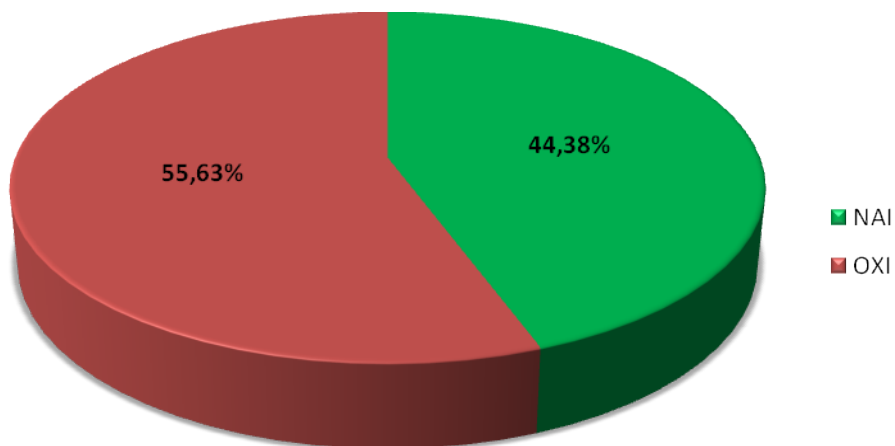
ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



6.14.4. Χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένο λίπος

Χαμηλή περιεκτικότητα σε
κορεσμένο λίπος

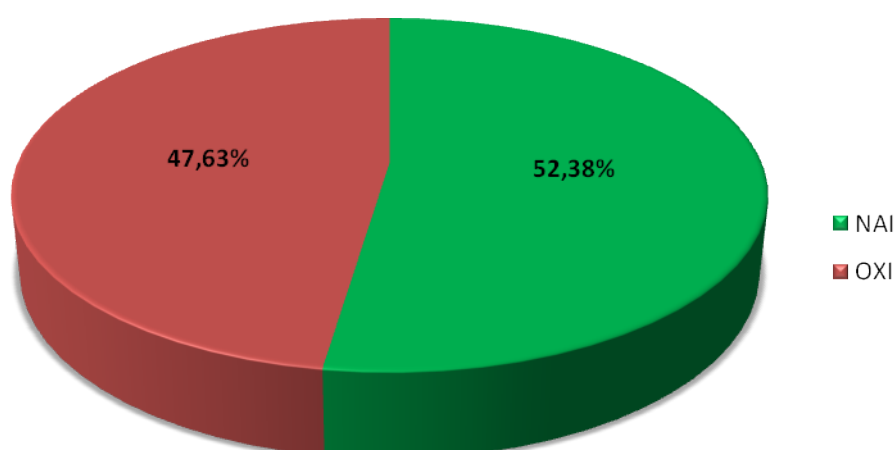
	Συχνότητα	Ποσοστό
ΝΑΙ	355	44,38%
ΟΧΙ	445	55,63%
Σύνολο	800	100%



6.14.5.Υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι

Υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι

	Συχνότητα	Ποσοστό
ΝΑΙ	419	52,38%
ΟΧΙ	381	47,63%
Σύνολο	800	100%



6.15.Διάφορες πληροφορίες σχετικές με την ετικέτα των τροφίμων

- Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων απάντησε πως κάποιες φορές νιώθει σιγουριά για αυτό που τρώει, όταν διαβάζει τις ετικέτες, επίσης κάποιες φορές θεωρεί πως συμβάλλει η ανάγνωση των διατροφικών ετικετών σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, καθώς ακόμη και στον έλεγχο της διαίτας.
- Λίγο έως κάποιες φορές τα περισσότερα άτομα πιστεύουν πως η ανάγνωση των ετικετών έχει εκπαιδευτικό ρόλο γι' αυτά.
- Ακόμη, οι πιο πολλοί λίγο συμφωνούν στην πρόταση που αναφέρει πως δεν είναι εύκολο να διαβάζουν τις διατροφικές ετικέτες, καθώς επίσης λίγο συμφωνούν και στο ότι οι ετικέτες δεν είναι αξιόπιστες.
- Τέλος, δηλώνουν πως κάποιες φορές οι ετικέτες των τροφίμων φέρουν συγκεχυμένα σύμβολα και πως η ορολογία είναι πολύ επιστημονική.

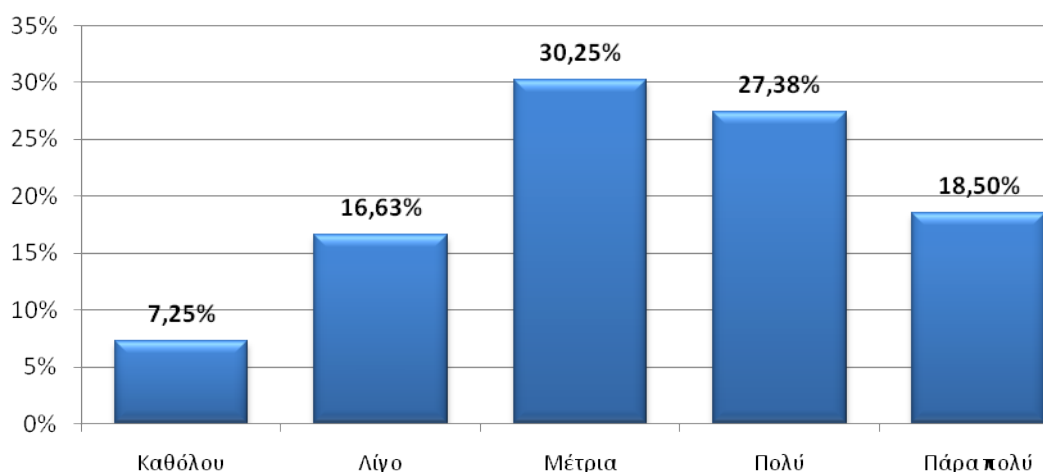
Οι προαναφερθέντες πληροφορίες απεικονίζονται στους παρακάτω πίνακες και διαγράμματα.

6.15.1. Ανάγνωση ετικέτας

Ανάγνωση ετικέτας

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	58	7,25%
Λίγο	133	16,63%
Μέτρια	242	30,25%
Πολύ	219	27,38%
Πάρα πολύ	148	18,50%
Σύνολο	800	100%

Ανάγνωση ετικέτας



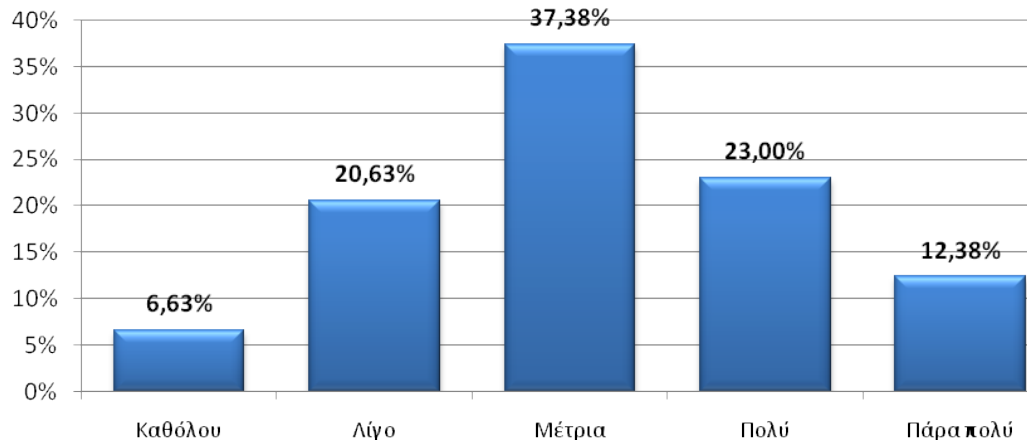
6.15.2. Ανάγνωση ετικέτας

Ανάγνωση ετικέτας

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	53	6,63%
Λίγο	165	20,63%
Μέτρια	299	37,38%
Πολύ	184	23,00%
Πάρα πολύ	99	12,38%
Σύνολο	800	100%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ανάγνωση ετικέτας

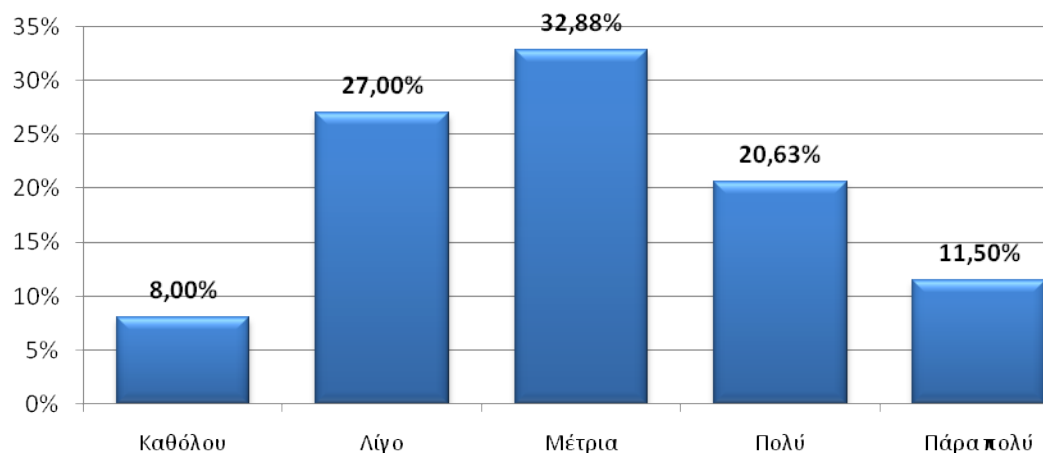


6.15.3.Ανάγνωση ετικέτας

Ανάγνωση ετικέτας

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	64	8,00%
Λίγο	216	27,00%
Μέτρια	263	32,88%
Πολύ	165	20,63%
Πάρα πολύ	92	11,50%
Σύνολο	800	100%

Ανάγνωση ετικέτας

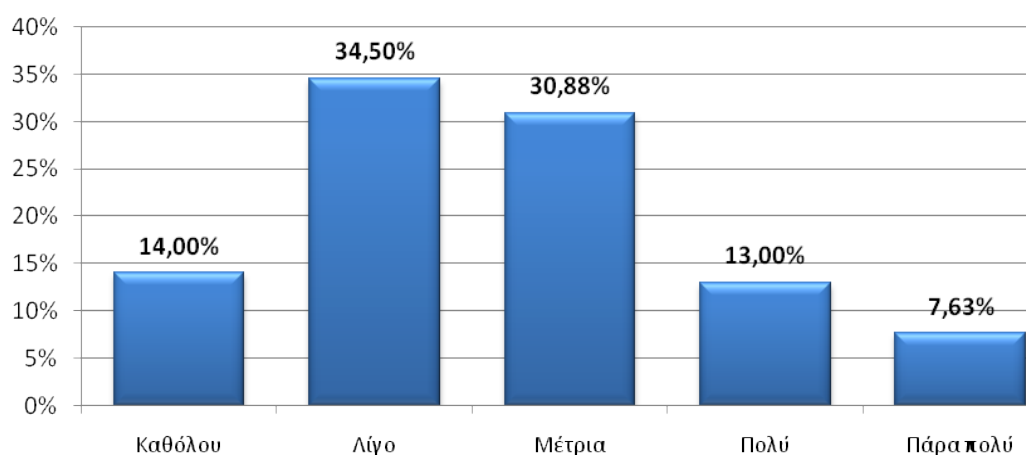


6.15.4. Ανάγνωση ετικετών για εκπαιδευτικό ρόλο

Εκπαιδευτικό ρόλο

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	112	14,00%
Λίγο	276	34,50%
Μέτρια	247	30,88%
Πολύ	104	13,00%
Πάρα πολύ	61	7,63%
Σύνολο	800	100%

Εκπαιδευτικό ρόλο



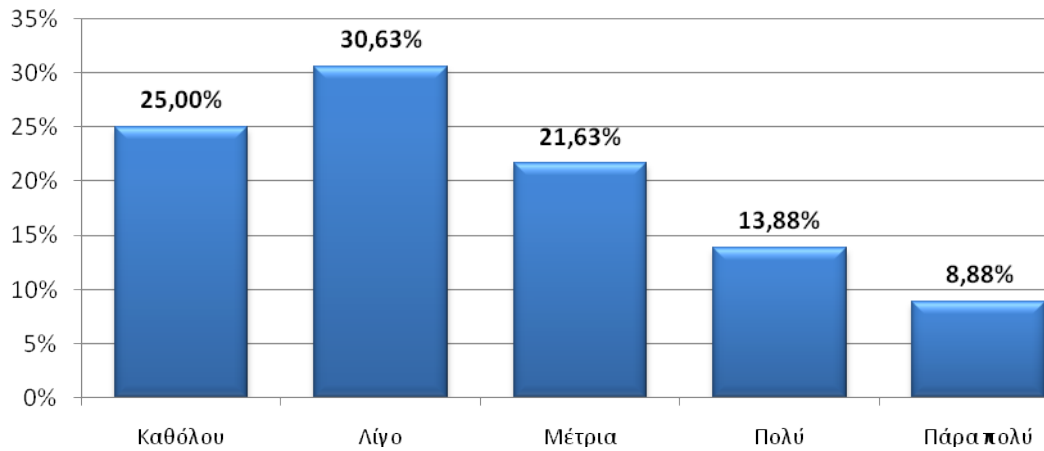
6.15.5. Μη ανάγνωση διατροφικών ετικετών

Μη ανάγνωση ετικετών

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	200	25,00%
Λίγο	245	30,63%
Μέτρια	173	21,63%
Πολύ	111	13,88%
Πάρα πολύ	71	8,88%
Σύνολο	800	100%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Μη ανάγνωση ετικετών

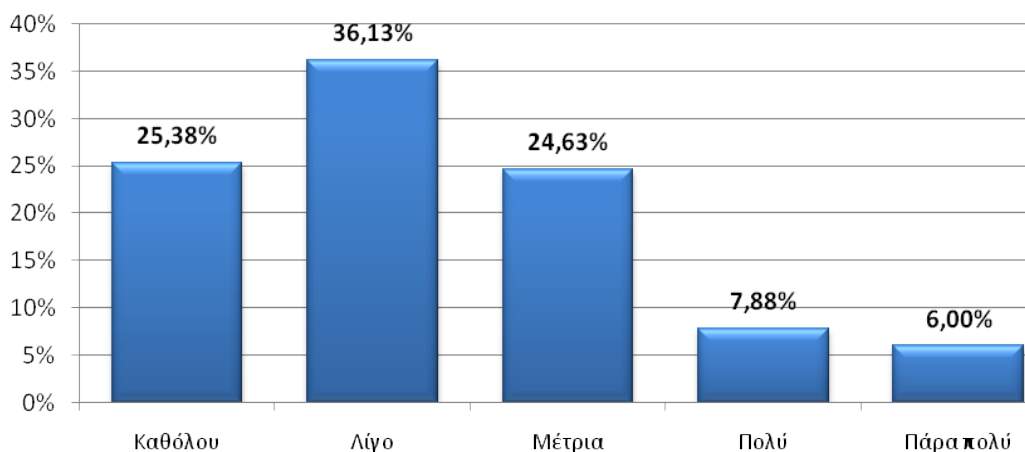


6.15.6. Αξιόπιστες ετικέτες τροφίμων

Αξιόπιστες ετικέτες

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	203	25,38%
Λίγο	289	36,13%
Μέτρια	197	24,63%
Πολύ	63	7,88%
Πάρα πολύ	48	6,00%
Σύνολο	800	100%

Αξιόπιστες ετικέτες

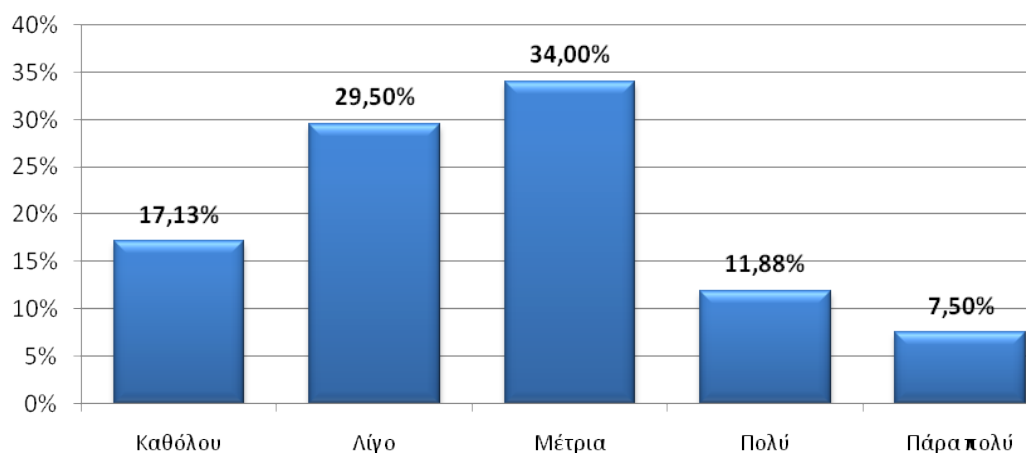


6.15.7.Συγκεκριμένα σύμβολα

Συγκεκριμένα σύμβολα

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	137	17,13%
Λίγο	236	29,50%
Μέτρια	272	34,00%
Πολύ	95	11,88%
Πάρα πολύ	60	7,50%
Σύνολο	800	100%

Σύμβολα συγκεκριμένα



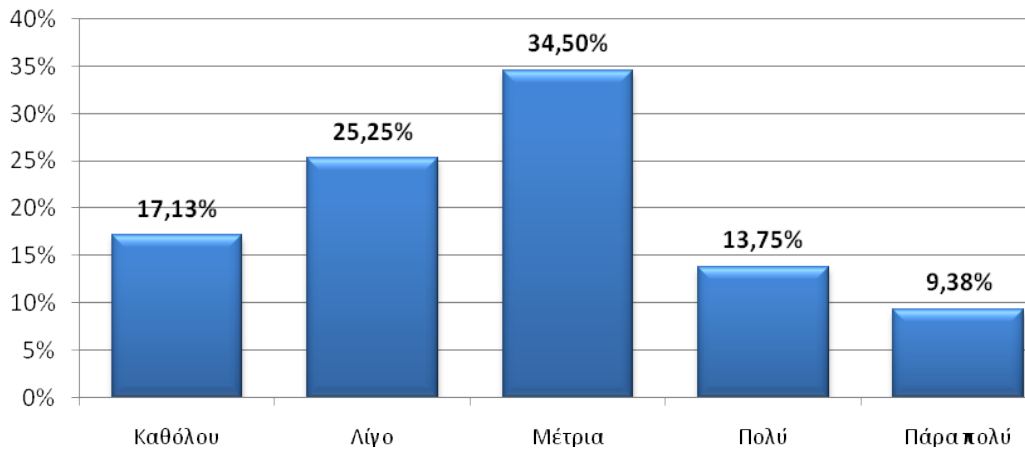
6.15.8.Επιστημονική ορολογία

Επιστημονική ορολογία

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	137	17,13%
Λίγο	202	25,25%
Μέτρια	276	34,50%
Πολύ	110	13,75%
Πάρα πολύ	75	9,38%
Σύνολο	800	100%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Επιστημονική ορολογία



6.16.Προτάσεις για βελτίωση της ετικέτας των τροφίμων

Οι προτάσεις για βελτίωση της ετικέτας των τροφίμων αναφέρονται παρακάτω:

1. Να δίνονται πιο λεπτομερείς πληροφορίες για το τρόφιμο.
2. Να χρησιμοποιούνται πιο απλές λέξεις.
3. Οι περισσότερες πληροφορίες να δίνονται με νούμερα.
4. Να χρησιμοποιούν πιο πολλά σύμβολα και εικόνες.
5. Οι ετικέτες να παραμείνουν όπως είναι.

Με βάση αυτές τις προτάσεις οι ερωτηθέντες απάντησαν ως εξής:

- Οι περισσότεροι απάντησαν πως δεν θέλουν πιο πολλές λεπτομέρειες για το τρόφιμο.
- Ακόμη, επιθυμούν οι λέξεις που χρησιμοποιούνται να είναι πιο απλές.
- Δεν θέλουν οι πιο πολλές πληροφορίες των τροφίμων να δίνονται με νούμερα, ούτε επίσης με πιο πολλά σύμβολα και εικόνες.
- Τέλος, τα 690 άτομα όλου του δείγματος δεν θέλουν οι ετικέτες να παραμείνουν όπως είναι.

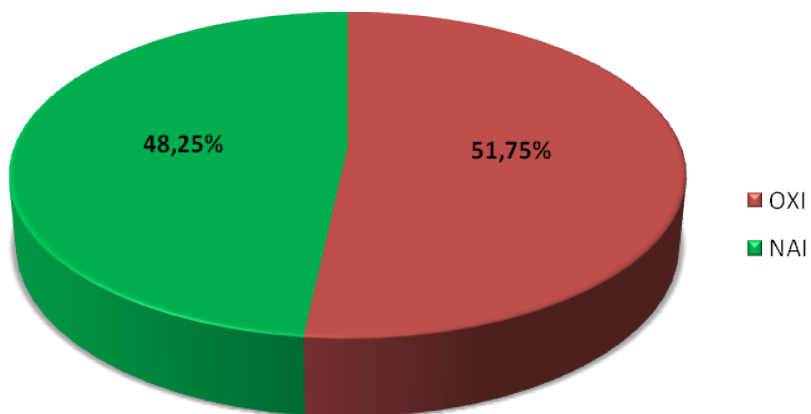
Οι προτάσεις βελτίωσης παρουσιάζονται στους παρακάτω πίνακες και πίτες.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

6.16.1.Λεπτομέρειες για το τρόφιμο

Λεπτομέρειες τροφίμου

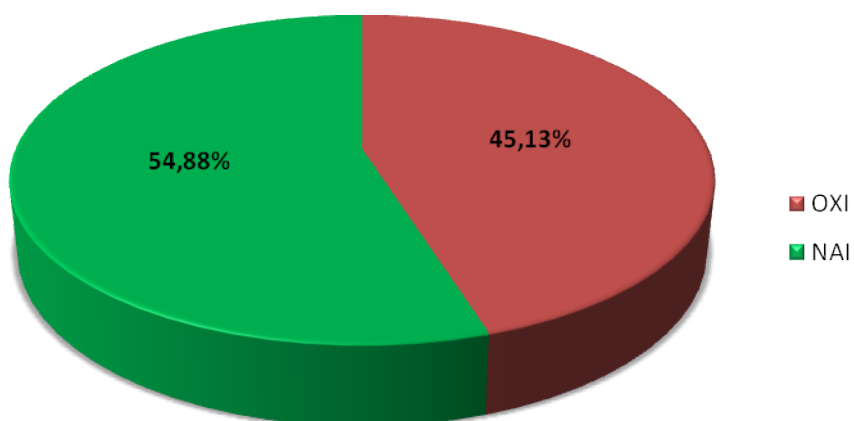
	Συχνότητα	Ποσοστό
ΟΧΙ	414	51,75%
ΝΑΙ	386	48,25%
Σύνολο	800	100%



6.16.2.Απλές λέξεις

Απλές λέξεις

	Συχνότητα	Ποσοστό
ΟΧΙ	361	45,13%
ΝΑΙ	439	54,88%
Σύνολο	800	100%

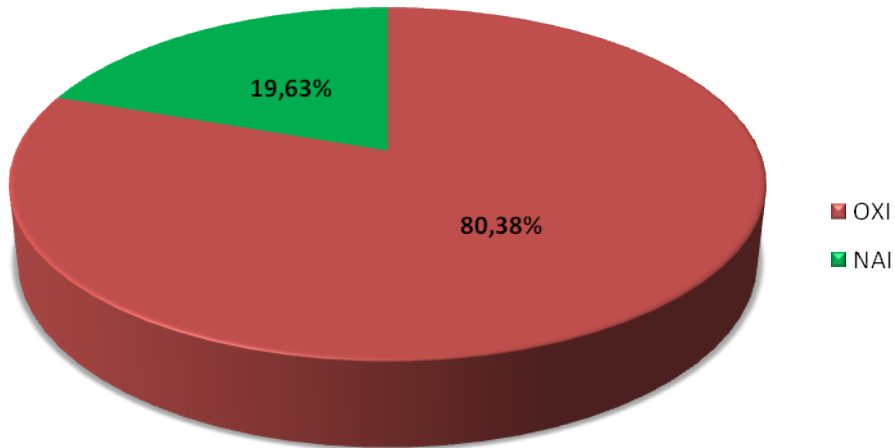


ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

6.16.3. Πληροφορίες με νούμερα

Πληροφορίες με νούμερα

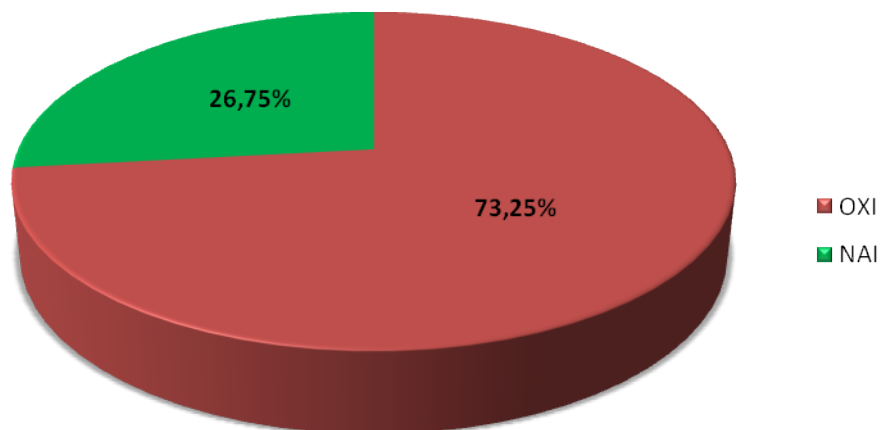
	Συχνότητα	Ποσοστό
ΟΧΙ	643	80,38%
ΝΑΙ	157	19,63%
Σύνολο	800	100%



6.16.4. Πληροφορίες με σύμβολα και εικόνες

Σύμβολα και εικόνες

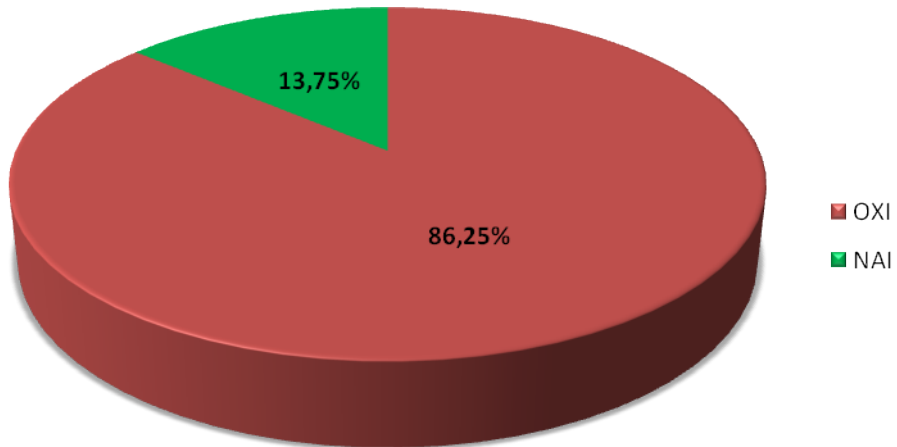
	Συχνότητα	Ποσοστό
ΟΧΙ	586	73,25%
ΝΑΙ	214	26,75%
Σύνολο	800	100%



6.16.5.Οι ετικέτες να μείνουν ίδιες

Ίδιες ετικέτες

	Συχνότητα	Ποσοστό
ΟΧΙ	690	86,25%
ΝΑΙ	110	13,75%
Σύνολο	800	100%



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

7.1. Στατιστική ανάλυση αποτελεσμάτων και συγκρίσεις

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζεται η στατιστική ανάλυση των απαντήσεων σε συγκεκριμένες ερωτήσεις του ερωτηματολογίου μεταξύ ομάδων διαφορετικών δημογραφικών στοιχείων. Σκοπός ήταν να μελετηθεί αν υπάρχει εξάρτηση (συνάφεια) ή ανεξαρτησία μεταξύ των απαντήσεων των ερωτηθέντων και των δημογραφικών ομάδων. Οι συγκρίσεις πραγματοποιήθηκαν με το χ^2 τεστ ανεξαρτησίας, το οποίο ελέγχει αν υπάρχει αλληλεπίδραση (εξάρτηση) ή ανεξαρτησία ανάμεσα σε δύο ποιοτικές κατηγορικές μεταβλητές. 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.

7.2. Έλεγχος της επιρροής του φύλου στην ανάγνωση των πληροφοριών της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά (πχ. πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπος, φυτική ίνα)

Οι απαντήσεις σε σχέση με την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας που αφορά τα μεγαλοσυστατικά ταξινομήθηκαν με βάση το φύλο των ερωτηθέντων και φαίνονται στον πίνακα που ακολουθεί.

Ανάγνωση ετικέτας

			Φύλο		Σύνολο
			Ανδρες	Γυναίκες	
Διαβάζεις τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά (π.χ. πρωτεΐνες, σάκχαρα, λίπος, φυτική ίνα);	Ποτέ	Συχνότητα	68	100	168
		% στο Φύλο	24,1%	19,3%	21,0%
		% στο Σύνολο	8,5%	12,5%	21,0%
	Σπάνια	Συχνότητα	116	194	310
		% στο Φύλο	41,1%	37,5%	38,8%
		% στο Σύνολο	14,5%	24,3%	38,8%
	Συχνά	Συχνότητα	74	160	234
		% στο Φύλο	26,2%	30,9%	29,3%
		% στο Σύνολο	9,3%	20,0%	29,3%
	Πάντοτε	Συχνότητα	24	64	88

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

	% ΣΤΟ ΦΥΛΟ	8,5%	12,4%	11,0%
	% ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ	3,0%	8,0%	11,0%
Σύνολο	Συχνότητα	282	518	800
	% ΣΤΟ ΦΥΛΟ	100,0%	100,0%	100,0%
	% ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ	35,3%	64,8%	100,0%

Πιο αναλυτικά, μελετώντας τις απαντήσεις που μας δόθηκαν και απ' τα δύο φύλα στο ερώτημα «Διαβάζεις τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά;», βλέπουμε ότι το 24,1% για τους άνδρες και το 19,3% για τις γυναίκες αντιστοιχούν σε αυτούς που δεν διαβάζουν ποτέ τη σύσταση της διατροφικής ετικέτας σε μεγαλοσυστατικά. Έπειτα, το 41,1% και το 37,5% των ανδρών και γυναικών αντίστοιχα διαβάζουν σπάνια αυτές τις πληροφορίες, το 26,2% και το 30,9% τις διαβάζουν συχνά, ενώ το 8,5% και το 12,4% διαβάζουν πάντοτε τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά.

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος του χ^2 :

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	6,451 ^a	3	0,092
Likelihood Ratio	6,530	3	0,088
Linear-by-Linear Association	6,299	1	0,012
N of Valid Cases	800		

Συμπερασματικά, με τη στατιστική ανάλυση του τεστ ανεξαρτησίας χ^2 , διαπιστώνουμε πως το $p > \alpha$ ($0,092 > 0,05$), οπότε δεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση και ισχύει ότι οι δύο μεταβλητές (φύλο – ανάγνωση ετικέτας) είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους (δεν υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά). Επομένως, αποδεικνύεται ότι **το φύλο δεν επηρεάζει την ανάγνωση των μεγαλοσυστατικών της ετικέτας.**

7.3. Έλεγχος της επιρροής της ηλικίας στην ανάγνωση των πληροφοριών της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μικροσυστατικά (π.χ. βιταμίνες, πρόσθετα (E), αλάτι, ζάχαρη)

Οι ερωτηθέντες ταξινομήθηκαν με βάση την ηλικία τους στο ερώτημα «Διαβάζεις τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μικροσυστατικά;»

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ανάγνωση ετικέτας

			Ηλικία				Σύνολο
			18 - 30	31 - 45	46 - 60	60 +	
Διαβάζεις τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μικρο-συστατικά (π.χ. βιταμίνες, πρόσθετα (Ε), αλάτι, ζάχαρη);	Ποτέ	Συχνότητα	82	61	36	9	188
		% στην Ηλικία	30,1%	20,5%	19,0%	22,0%	23,5%
		% στο Σύνολο	10,3%	7,6%	4,5%	1,1%	23,5%
	Σπάνια	Συχνότητα	98	123	59	14	294
		% στην Ηλικία	36,0%	41,3%	31,2%	34,1%	36,8%
		% στο Σύνολο	12,3%	15,4%	7,4%	1,8%	36,8%
	Συχνά	Συχνότητα	69	93	71	7	240
		% στην Ηλικία	25,4%	31,2%	37,6%	17,1%	30,0%
		% στο Σύνολο	8,6%	11,6%	8,9%	0,9%	30,0%
	Πάντοτε	Συχνότητα	23	21	23	11	78
		% στην Ηλικία	8,5%	7,0%	12,2%	26,8%	9,8%
		% στο Σύνολο	2,9%	2,6%	2,9%	1,4%	9,8%
Σύνολο	Συχνότητα	272	298	189	41	800	
	% στην Ηλικία	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% στο Σύνολο	34,0%	37,3%	23,6%	5,1%	100,0%	

Οι ηλικίες που δεν διαβάζουν ποτέ τη σύσταση της ετικέτας σε μικροσυστατικά είναι οι εξής: 18 – 30 ετών ανήκει το 30,1%, 31 – 45 ετών ανήκει το 20,5%, 46 – 60 ετών το 19,0% και 60+ ετών ανήκει το 22,0%. Σε αυτούς που τη διαβάζουν σπάνια είναι το 36,0%, το 41,3%, το 31,2% και το 34,1% αντίστοιχα για τις ηλικιακές ομάδες που αναφέρθηκαν. Ακόμη, τα ποσοστά που ανήκουν στα άτομα που διαβάζουν συχνά τη συγκεκριμένη σύσταση είναι τα εξής: 25,4%, 31,2%, 37,6, 17,1%. Επίσης, το 8,5%, το 7,0%, το 12,2% και το 26,8% αντιστοιχούν στις ηλικιακές ομάδες αυτών που διαβάζουν πάντοτε τη σύσταση σε μικροσυστατικά. Επομένως, δημιουργείται η υποψία πως τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας διαβάζουν περισσότερο την διατροφική ετικέτα σε σχέση με τα νεαρότερης ηλικίας άτομα. Αυτό γίνεται αντιληπτό και από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, όπου το 26,8% ανήκει στους ανθρώπους μεγάλης ηλικίας (60+ ετών) οι οποίοι δηλώνουν ότι διαβάζουν πάντοτε τη σύσταση σε μικροσυστατικά, ενώ το 30,1% αντιστοιχεί στα άτομα νεαρής ηλικίας (18-30 ετών), τα οποία δεν τη διαβάζουν ποτέ.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Παρακάτω παρουσιάζεται το χ^2 τεστ ανεξαρτησίας στο οποίο εξάγεται το ίδιο συμπέρασμα:

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	35,346 ^a	9	0,000
Likelihood Ratio	31,550	9	0,000
Linear-by-Linear Association	14,519	1	0,000
N of Valid Cases	800		

Παρατηρώντας τη στατιστική ανάλυση του χ^2 προκύπτει ότι το $p=0,000$, είναι μικρότερο του 0,01 άρα μικρότερο και της τιμής 0,05 (επίπεδο σημαντικότητας), επομένως απορρίπτουμε την μηδενική υπόθεση και δεχόμαστε την εναλλακτική που σημαίνει ότι υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο μεταβλητών (εξάρτηση). Δηλαδή εξάγεται το συμπέρασμα ότι **όντως η ηλικία επηρεάζει την ανάγνωση της ετικέτας στη σύσταση των μικροσυστατικών.**

7.4. Έλεγχος της επιρροής του βάρους στην ανάγνωση των βασικών πληροφοριών της ετικέτας, όταν ένα προϊόν αγοράζεται για πρώτη φορά

Οι ερωτηθέντες ταξινομήθηκαν με βάση το ΔΜΣ στο ερώτημα «Διαβάζεις τις βασικές πληροφορίες της ετικέτας των τροφίμων, όταν αγοράζεις ένα προϊόν για πρώτη φορά;»

			ΔΜΣ			Σύνολο
			Ελλιποβαρείς / Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι	
Διαβάζεις τις βασικές πληροφορίες της ετικέτας των τροφίμων όταν αγοράζεις ένα προϊόν για πρώτη φορά;	Ποτέ	Συχνότητα	42	40	15	97
		% στον ΔΜΣ	8,9%	16,6%	16,9%	12,1%
		% στο Σύνολο	5,3%	5,0%	1,9%	12,1%
	Σπάνια	Συχνότητα	152	97	34	283
		% στον ΔΜΣ	32,3%	40,2%	38,2%	35,4%
		% στο Σύνολο	19,0%	12,1%	4,3%	35,4%
Συχνά	Συχνότητα	171	65	18	254	

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

	% στον ΔΜΣ	36,4%	27,0%	20,2%	31,8%
	% στο Σύνολο	21,4%	8,1%	2,3%	31,8%
Πάντοτε	Συχνότητα	105	39	22	166
	% στον ΔΜΣ	22,3%	16,2%	24,7%	20,8%
	% στο Σύνολο	13,1%	4,9%	2,8%	20,8%
Σύνολο	Συχνότητα	470	241	89	800
	% στον ΔΜΣ	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% στο Σύνολο	58,8%	30,1%	11,1%	100,0%

Τα άτομα τα οποία δεν διαβάζουν ποτέ τις βασικές πληροφορίες των τροφίμων, όταν ένα προϊόν αγοράζεται για πρώτη φορά, είναι τα ελλιποβαρή/φυσιολογικά σε ποσοστό 8,9%, τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα σε 16,6% και 16,9% αντίστοιχα. Επίσης, τα άτομα που τις διαβάζουν σπάνια είναι οι ελλιποβαρείς/φυσιολογικοί σε ποσοστό 32,3%, ενώ οι υπέρβαροι και οι παχύσαρκοι σε ποσοστά 40,2% και 38,2% αντίστοιχα. Το 36,4%, το 27,0% και το 20,2% ανήκουν σε αυτούς που τις διαβάζουν συχνά, ενώ σε αυτούς που διαβάζουν πάντοτε τις βασικές πληροφορίες είναι το 22,3%, το 16,2% και το 24,7% αντίστοιχα. Επομένως, βλέπουμε πως οι υπέρβαροι και οι παχύσαρκοι δεν ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για την ανάγνωση των βασικών πληροφοριών (16,6% και 16,9% αντίστοιχα) σε αντίθεση με τους ελλιποβαρείς/φυσιολογικούς, οι οποίοι τις διαβάζουν συχνά (36,4%).

Στη συνέχεια πραγματοποιείται ο έλεγχος του χ^2 , στον οποίο εξάγουμε το ίδιο συμπέρασμα:

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	24,908 ^a	6	0,000
Likelihood Ratio	25,328	6	0,000
Linear-by-Linear Association	10,327	1	0,001
N of Valid Cases	800		

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Προκύπτει λοιπόν με βάση τη στατιστική ανάλυση ότι το $p=0,000$, είναι μικρότερο του 0,01 και συνεπώς και του 0,05 (επίπεδο σημαντικότητας), οπότε δεν απορρίπτουμε την εναλλακτική υπόθεση με τα δείγματά μας να είναι εξαρτημένα (υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά). Δηλαδή, **τα άτομα με φυσιολογικό βάρος επηρεάζονται άμεσα από τη διατροφική ετικέτα και συγκεκριμένα άτομα με φυσιολογικό ΔΜΣ ενδιαφέρονται περισσότερο σε αντίθεση με τα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα, τα οποία δεν συνηθίζουν να διαβάζουν τις πληροφορίες της ετικέτας.**

7.5. Έλεγχος της επιρροής του αριθμού των παιδιών στις αγορές, όσον αφορά την ασφάλεια των τροφίμων (π.χ. αγορά βιολογικών)

Στον επόμενο πίνακα αναφέρεται η αγορά των βιολογικών των ερωτηθέντων σε σχέση με τον αριθμό των παιδιών τους.

Αγορά βιολογικών

			Αριθμός Παιδιών				Σύνολο
			0	1	2	3 +	
Την ασφάλεια (π.χ. αγορά βιολογικών)	Καθόλου	Συχνότητα	54	25	35	16	130
		% στον Αριθμό Παιδιών	14,8%	17,5%	16,4%	20,3%	16,3%
		% στο Σύνολο	6,8%	3,1%	4,4%	2,0%	16,3%
	Λίγο	Συχνότητα	49	21	24	8	102
		% στον Αριθμό Παιδιών	13,4%	14,7%	11,3%	10,1%	12,8%
		% στο Σύνολο	6,1%	2,6%	3,0%	1,0%	12,8%
	Μέτρια	Συχνότητα	74	31	44	17	166
		% στον Αριθμό Παιδιών	20,3%	21,7%	20,7%	21,5%	20,8%
		% στο Σύνολο	9,3%	3,9%	5,5%	2,1%	20,8%
	Πολύ	Συχνότητα	113	41	64	21	239
		% στον Αριθμό Παιδιών	31,0%	28,7%	30,0%	26,6%	29,9%
		% στο Σύνολο	14,1%	5,1%	8,0%	2,6%	29,9%
Πάρα πολύ	Συχνότητα	75	25	46	17	163	
	% στον Αριθμό Παιδιών	20,5%	17,5%	21,6%	21,5%	20,4%	
	% στο Σύνολο	9,4%	3,1%	5,8%	2,1%	20,4%	
Σύνολο	Συχνότητα	365	143	213	79	800	
	% στον Αριθμό Παιδιών	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% στο Σύνολο	45,6%	17,9%	26,6%	9,9%	100,0%	

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Στην αγορά βιολογικών τροφίμων οι ερωτηθέντες που δεν έχουν κανένα παιδί, το 14,8% απάντησε πως δεν αγοράζει ποτέ βιολογικά τρόφιμα, το 13,4% λίγο, το 20,3% μέτρια, το 31,0% πολύ και το 20,5% πάρα πολύ. Επίσης, τα άτομα με ένα παιδί το 17,5% δεν αγοράζει καθόλου, το 14,7% αγοράζει λίγο, το 21,7% μέτρια, το 28,7% πολύ και το 17,5% πάρα πολύ. Ακόμη, οι ερωτηθέντες με δύο παιδιά το 16,4% δεν αγοράζει καθόλου, το 11,3% λίγο, το 20,7% μέτρια, το 30,0% πολύ και το 21,6% πάρα πολύ. Τέλος, τα άτομα που έχουν τρία ή περισσότερα παιδιά το 20,3% δεν αγοράζει καθόλου, το 10,1% λίγο, το 21,5% μέτρια, το 26,6% πολύ και το 21,5% δηλώνει πως αγοράζει πάρα πολύ βιολογικά τρόφιμα.

Το συμπέρασμα για την αγορά των βιολογικών τροφίμων προκύπτει από το τεστ ανεξαρτησίας χ^2 :

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	4,160 ^a	12	0,980
Likelihood Ratio	4,176	12	0,980
Linear-by-Linear Association	0,147	1	0,701
N of Valid Cases	800		

Σύμφωνα με τη στατιστική ανάλυση προκύπτει ότι η τιμή του p-value είναι μεγαλύτερη (0,980) από το επίπεδο σημαντικότητας (0,05) και επομένως δεχόμαστε την μηδενική υπόθεση με τα δείγματά μας να είναι ανεξάρτητα μεταξύ τους (δεν υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά). Δηλαδή, **ο αριθμός των παιδιών δεν επηρεάζει την αγορά βιολογικών τροφίμων.**

7.6. Έλεγχος της επιρροής του μηνιαίου οικογενειακού εισοδήματος στις αγορές, όσον αφορά την ασφάλεια των τροφίμων (π.χ. αγορά βιολογικών)

Οι ερωτηθέντες κατηγοριοποιήθηκαν ανάλογα με το μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα για την αγορά βιολογικών τροφίμων.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Αγορά βιολογικών

			Μηνιαίο Οικογενειακό Εισόδημα				Total
			<600	601 – 1000	1001 - 1500	>1500	
Την ασφάλεια (π.χ. αγορά βιολογικών)	Καθόλου	Συχνότητα	20	63	38	9	130
		% στο Εισόδημα	16,1%	17,7%	16,0%	10,7%	16,3%
		% στο Σύνολο	2,5%	7,9%	4,8%	1,1%	16,3%
	Λίγο	Συχνότητα	13	41	37	11	102
		% στο Εισόδημα	10,5%	11,5%	15,6%	13,1%	12,8%
		% στο Σύνολο	1,6%	5,1%	4,6%	1,4%	12,8%
	Μέτρια	Συχνότητα	29	63	56	18	166
		% στο Εισόδημα	23,4%	17,7%	23,6%	21,4%	20,8%
		% στο Σύνολο	3,6%	7,9%	7,0%	2,3%	20,8%
	Πολύ	Συχνότητα	35	115	64	25	239
		% στο Εισόδημα	28,2%	32,4%	27,0%	29,8%	29,9%
		% στο Σύνολο	4,4%	14,4%	8,0%	3,1%	29,9%
Πάρα πολύ	Συχνότητα	27	73	42	21	163	
	% στο Εισόδημα	21,8%	20,6%	17,7%	25,0%	20,4%	
	% στο Σύνολο	3,4%	9,1%	5,3%	2,6%	20,4%	
Total	Συχνότητα	124	355	237	84	800	
	% στο Εισόδημα	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% στο Σύνολο	15,5%	44,4%	29,6%	10,5%	100,0%	

Σύμφωνα με τον στατιστικό πίνακα παρατηρούμε πως το 16,1% με μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα <600 ευρώ δεν αγοράζει καθόλου βιολογικά τρόφιμα, λίγο δηλώνει το 10,5% των ατόμων, μέτρια το 23,4%, πολύ το 28,2% και πάρα πολύ 21,8%. Επιπλέον, άτομα με μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα 601 – 1000 ευρώ το 17,7% δεν αγοράζει καθόλου, το 11,5% λίγο, το 17,7% μέτρια, το 32,4% πολύ και το 20,6% πάρα πολύ. Ακόμη, τα άτομα που έχουν μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα 1001 – 1500 ευρώ το 16,0% δεν αγοράζει καθόλου, το 15,6% αγοράζει λίγο, το 23,6% μέτρια, το 27,0% πολύ και το 17,7% πάρα πολύ. Επίσης, για τα άτομα με μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα >1500 ευρώ το 10,7% δηλώνει πως δεν αγοράζει καθόλου βιολογικά, το 13,1% αγοράζει λίγο, το 21,4% μέτρια, το 29,8% πολύ και το 25,0% πάρα πολύ.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Παρακάτω πραγματοποιείται το τεστ ανεξαρτησίας χ^2 και εξάγεται το τελικό συμπέρασμα:

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	10,784 ^a	12	0,548
Likelihood Ratio	10,933	12	0,535
Linear-by-Linear Association	0,012	1	0,911
N of Valid Cases	800		

Σύμφωνα με τη στατιστική ανάλυση προκύπτει ότι η τιμή του p-value (0,548) είναι μεγαλύτερη από το επίπεδο σημαντικότητας (0,05), άρα απορρίπτουμε την εναλλακτική υπόθεση και τα δείγματά μας είναι ανεξάρτητα (δεν υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά). Δηλαδή, αποδεικνύεται πως **το μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα δεν επηρεάζει την αγορά βιολογικών τροφίμων.**

7.7. Έλεγχος της επιρροής του επαγγέλματος στην αποφυγή ανάγνωσης της διατροφικής ετικέτας, λόγω έλλειψης χρόνου

Στον αμέσως επόμενο πίνακα, οι ερωτώμενοι ταξινομήθηκαν σε σχέση με το επάγγελμα για την αποφυγή ανάγνωσης της ετικέτας, λόγω έλλειψης χρόνου.

Αποφυγή ανάγνωσης της ετικέτας

		Δεν έχω χρόνο					Σύνολο	
		Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ		
Επάγγελμα	Άνεργοι	Συχνότητα	8	5	15	6	3	37
		% στο Επάγγελμα	21,6%	13,5%	40,5%	16,2%	8,1%	100,0%
	Αγρότες/Κτηνοτρόφοι	% στο Σύνολο	1,0%	0,6%	1,9%	0,8%	0,4%	4,6%
		Συχνότητα	3	7	5	2	2	19
	Ελεύθεροι Επαγγελματίες	% στο Επάγγελμα	15,8%	36,8%	26,3%	10,5%	10,5%	100,0%
		% στο Σύνολο	0,4%	0,9%	0,6%	0,3%	0,3%	2,4%
	Οικιακά	Συχνότητα	41	21	28	30	20	140
		% στο Επάγγελμα	29,3%	15,0%	20,0%	21,4%	14,3%	100,0%
		% στο Σύνολο	5,1%	2,6%	3,5%	3,8%	2,5%	17,5%
		Συχνότητα	21	18	11	10	9	69
		% στο Επάγγελμα	30,4%	26,1%	15,9%	14,5%	13,0%	100,0%
		% στο Σύνολο	2,6%	2,3%	1,4%	1,3%	1,1%	8,6%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Συνταξιούχοι	Συχνότητα	22	12	13	3	2	52
	% στο Επάγγελμα	42,3%	23,1%	25,0%	5,8%	3,8%	100,0%
Υπάλληλοι	% στο Σύνολο	2,8%	1,5%	1,6%	0,4%	0,3%	6,5%
	Συχνότητα	67	59	74	80	94	374
Φοιτητές	% στο Επάγγελμα	17,9%	15,8%	19,8%	21,4%	25,1%	100,0%
	% στο Σύνολο	8,4%	7,4%	9,3%	10,0%	11,8%	46,8%
Σύνολο	Συχνότητα	27	17	28	18	19	109
	% στο Επάγγελμα	24,8%	15,6%	25,7%	16,5%	17,4%	100,0%
Σύνολο	% στο Σύνολο	3,4%	2,1%	3,5%	2,3%	2,4%	13,6%
	Συχνότητα	189	139	174	149	149	800
Σύνολο	% στο Επάγγελμα	23,6%	17,4%	21,8%	18,6%	18,6%	100,0%
	% στο Σύνολο	23,6%	17,4%	21,8%	18,6%	18,6%	100,0%

Το 21,6% των ανέργων δεν αποφεύγει καθόλου την ανάγνωση της ετικέτας, επειδή δεν έχει χρόνο, λίγο την αποφεύγει το 13,5%, κάποιες φορές το 40,5%, πολύ το 16,2% και πάρα πολύ το 8,1%. Το 15,8% των αγροτών/κτηνοτρόφων δεν αποφεύγει καθόλου την ανάγνωση της ετικέτας, το 36,8% την αποφεύγει λίγο, το 26,3% κάποιες φορές, το 10,5% πολύ και επίσης το 10,5% πάρα πολύ. Για τους ελεύθερους επαγγελματίες το 29,3% δεν αποφεύγει καθόλου την ανάγνωση, το 15,0% λίγο, το 20,0% κάποιες φορές, το 21,4% πολύ και το 14,3% πάρα πολύ. Για τα άτομα που ασχολούνται με τα οικιακά το 30,4% δεν αποφεύγει καθόλου την ανάγνωση, το 26,1% λίγο, το 15,9% κάποιες φορές, το 14,5% πολύ και το 13,0% πάρα πολύ. Για τους συνταξιούχους το 42,3% δεν αποφεύγει καθόλου, το 23,1% λίγο, το 25,0% κάποιες φορές, το 5,8% πολύ και το 3,8% πάρα πολύ. Για τους υπαλλήλους το 17,9% δεν αποφεύγει καθόλου την ανάγνωση της ετικέτας, το 15,8% την αποφεύγει λίγο, το 19,8% κάποιες φορές, το 21,4% πολύ και το 25,1% πάρα πολύ. Τέλος, για τους φοιτητές το 24,8% δεν την αποφεύγει καθόλου, το 15,6% λίγο, το 25,7% κάποιες φορές, το 16,5% πολύ και το 17,4% πάρα πολύ. Έτσι, υπάρχει η ένδειξη πως το επάγγελμα σχετίζεται με την αποφυγή ανάγνωσης της ετικέτας, δηλαδή αυτό γίνεται αντιληπτό από τα εξής: οι άνεργοι και οι συνταξιούχοι αποφεύγουν πολύ λιγότερο την ανάγνωση της ετικέτας, λόγω έλλειψης χρόνου σε ποσοστό 8,1% και 3,8% αντίστοιχα, σε αντίθεση με τους υπαλλήλους οι οποίοι την αποφεύγουν σχεδόν πάντα σε ποσοστό 25,1%.

Παρακάτω πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος του χ^2 :

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	64,059 ^a	24	0,000
Likelihood Ratio	65,192	24	0,000
Linear-by-Linear Association	9,189	1	0,002
N of Valid Cases	800		

Συνεπώς με την στατιστική ανάλυση προκύπτει ότι το $p=0,000$, είναι μικρότερο του 0,01 και συνεπώς μικρότερο και από το επίπεδο σημαντικότητας 0,05, έτσι δεχόμαστε την εναλλακτική υπόθεση, επομένως τα δείγματά μας έχουν συνάφεια (εξάρτηση) μεταξύ τους (υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά). Δηλαδή, **το επάγγελμα σχετίζεται όντως με την αποφυγή ανάγνωσης της διατροφικής ετικέτας.**

7.8. Έλεγχος της επιρροής του μορφωτικού επιπέδου στην αποφυγή ανάγνωσης της διατροφικής ετικέτας, λόγω μη κατανόησής της

Οι ερωτώμενοι κατηγοριοποιήθηκαν ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο στην αποφυγή ανάγνωσης της ετικέτας, λόγω μη κατανόησής της.

Αποφυγή ανάγνωσης της ετικέτας

			Μορφωτικό Επίπεδο			Σύνολο
			Μέχρι Γυμνάσιο	Λύκειο	ΑΕΙ	
Δυσκολεύομαι να τις καταλάβω	Καθόλου	Συχνότητα	3	93	193	289
		% στο Μορφ. Επίπεδο	9,7%	29,4%	42,6%	36,1%
		% στο Σύνολο	0,4%	11,6%	24,1%	36,1%
	Λίγο	Συχνότητα	9	97	120	226
		% στο Μορφ. Επίπεδο	29,0%	30,7%	26,5%	28,3%
		% στο Σύνολο	1,1%	12,1%	15,0%	28,3%
	Μέτρια	Συχνότητα	9	83	90	182
		% στο Μορφ. Επίπεδο	29,0%	26,3%	19,9%	22,8%
		% στο Σύνολο	1,1%	10,4%	11,3%	22,8%
	Πολύ	Συχνότητα	5	28	34	67
		% στο Μορφ. Επίπεδο	16,1%	8,9%	7,5%	8,4%
		% στο Σύνολο	0,6%	3,5%	4,3%	8,4%
Πάρα πολύ	Συχνότητα	5	15	16	36	
	% στο Μορφ. Επίπεδο	16,1%	4,7%	3,5%	4,5%	
	% στο Σύνολο	0,6%	1,9%	2,0%	4,5%	
Σύνολο		Συχνότητα	31	316	453	800
		% στο Μορφ. Επίπεδο	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

% στο Σύνολο	3,9%	39,5%	56,6%	100,0%
--------------	------	-------	-------	--------

Καθόλου δεν αποφεύγει την ανάγνωση της ετικέτας, λόγω μη κατανόησής της το 9,7% των ατόμων που έχουν τελειώσει το γυμνάσιο, το 29,4% των ατόμων που έχουν τελειώσει το λύκειο και το 42,6% των ατόμων που έχουν τελειώσει το λύκειο. Έπειτα, λίγο την αποφεύγουν το 29,0% των ατόμων που έχουν τελειώσει το γυμνάσιο, το 30,7% του λυκείου και το 26,5% του ΑΕΙ. Μέτρια την αποφεύγουν το 29,0% των ατόμων που έχουν τελειώσει το γυμνάσιο, 26,3% από λύκειο και 19,9% από ΑΕΙ. Ακόμη, πολύ την αποφεύγουν το 16,1% των ατόμων με μορφωτικό επίπεδο γυμνασίου, 8,9% των ατόμων με μορφωτικό επίπεδο γυμνασίου και 3,5% με μορφωτικό επίπεδο ΑΕΙ. Τέλος, αποφεύγουν πάρα πολύ την ανάγνωση το 16,1% με μορφωτικό επίπεδο γυμνασίου, 4,7% με μορφωτικό επίπεδο λυκείου και 3,5% με μορφωτικού επίπεδο ΑΕΙ. Έτσι, λοιπόν δημιουργείται η ένδειξη πως τα άτομα χαμηλού μορφωτικού επιπέδου αποφεύγουν περισσότερο την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας, λόγω μη κατανόησής της σε αντίθεση με τα άτομα υψηλότερου μορφωτικού επιπέδου, τα οποία δεν την αποφεύγουν σχεδόν καθόλου. Αυτό γίνεται αντιληπτό από τα εξής στοιχεία: αποφεύγουν την ανάγνωση της ετικέτας, λόγω μη κατανόησης, πολύ περισσότερο τα άτομα που έχουν τελειώσει το γυμνάσιο σε ποσοστό 16,1% (πολύ) και 16,1% (πάρα πολύ) έναντι του μόλις 9,7% των ατόμων που δεν την αποφεύγουν καθόλου, σε σχέση με τα άτομα του ΑΕΙ, τα οποία την αποφεύγουν πολύ λιγότερο σε ποσοστά 7,5% και 3,5% (πολύ) και (πάρα πολύ) αντίστοιχα, καθώς και 42,6% αυτών που δεν την αποφεύγουν καθόλου.

Παρακάτω, πραγματοποιείται το τεστ ανεξαρτησίας χ^2 στο οποίο εξάγεται το ίδιο συμπέρασμα:

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	33,296 ^a	8	0,000
Likelihood Ratio	31,555	8	0,000
Linear-by-Linear Association	23,387	1	0,000
N of Valid Cases	800		

Σύμφωνα με τη στατιστική ανάλυση προκύπτει ότι το $p=0,000$, είναι μικρότερο του 0,01, άρα μικρότερο και από το επίπεδο σημαντικότητας 0,05, έτσι δεν απορρίπτουμε την εναλλακτική υπόθεση επομένως υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά μεταξύ

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

των δύο μεταβλητών (εξάρτηση). Δηλαδή αποδεικνύεται πραγματικά ότι **το μορφωτικό επίπεδο επηρεάζει την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας.**

7.9. Έλεγχος της επιρροής του μορφωτικού επιπέδου στην αποφυγή ανάγνωσης της διατροφικής ετικέτας, λόγω πεποιθήσεως ότι είναι ψευδείς

Οι ερωτώμενοι ταξινομήθηκαν ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο για την αποφυγή ανάγνωσης της ετικέτας, λόγω πεποιθήσεως τους ότι είναι ψευδείς.

Αποφυγή ανάγνωσης της ετικέτας

			Μορφωτικό Επίπεδο			Σύνολο
			Μέχρι Γυμνάσιο	Λύκειο	ΑΕΙ	
Πιστεύω πως δεν είναι αληθινές	Καθόλου	Συχνότητα	10	87	227	324
		% στο Μορφ. Επίπεδο	32,3%	27,5%	50,1%	40,5%
		% στο Σύνολο	1,3%	10,9%	28,4%	40,5%
	Λίγο	Συχνότητα	8	117	111	236
		% στο Μορφ. Επίπεδο	25,8%	37,0%	24,5%	29,5%
		% στο Σύνολο	1,0%	14,6%	13,9%	29,5%
	Μέτρια	Συχνότητα	7	64	81	152
		% στο Μορφ. Επίπεδο	22,6%	20,3%	17,9%	19,0%
		% στο Σύνολο	0,9%	8,0%	10,1%	19,0%
	Πολύ	Συχνότητα	4	29	23	56
		% στο Μορφ. Επίπεδο	12,9%	9,2%	5,1%	7,0%
		% στο Σύνολο	0,5%	3,6%	2,9%	7,0%
Πάρα πολύ	Συχνότητα	2	19	11	32	
	% στο Μορφ. Επίπεδο	6,5%	6,0%	2,4%	4,0%	
	% στο Σύνολο	0,3%	2,4%	1,4%	4,0%	
Σύνολο	Συχνότητα	31	316	453	800	
	% στο Μορφ. Επίπεδο	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% στο Σύνολο	3,9%	39,5%	56,6%	100,0%	

Σε αυτούς που δεν αποφεύγουν καθόλου την ανάγνωση της ετικέτας, λόγω πεποιθήσεως είναι ψευδείς ανήκουν το 32,3%, το 27,5% και το 50,1% με μορφωτικό επίπεδο γυμνασίου, λυκείου και ΑΕΙ αντίστοιχα. Τα επόμενα ποσοστά ατόμων ανήκουν σε αυτούς που αποφεύγουν λίγο την ανάγνωση και είναι: 25,8%, 37,0% και 24,5% με μορφωτικό επίπεδο γυμνασίου, λυκείου και ΑΕΙ. Έπειτα, στο μέτρια ανήκουν 22,6%, 20,3% και 17,9% αντίστοιχα για το κάθε μορφωτικό επίπεδο. Πολύ

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

δηλώνουν το 12,9%, το 9,2% και το 5,1% που αντιστοιχούν σε μορφωτικό επίπεδο γυμνασίου, λυκείου και ΑΕΙ. Τέλος, αποφεύγουν πάρα πολύ την ανάγνωση το 6,5%, το 6,0% και το 2,4% σε αντιστοιχία με το μορφωτικό επίπεδο. Με αυτό τον τρόπο αντιλαμβανόμαστε πως τα άτομα με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο (γυμνασίου ή και λυκείου) αποφεύγουν περισσότερο την ανάγνωση, λόγω της πεποιθήσεώς τους ότι οι ετικέτες δεν είναι αληθινές σε αντίθεση με άτομα υψηλότερου μορφωτικού επιπέδου (ΑΕΙ). Τα στοιχεία που μας το εξακριβώνουν αυτό είναι τα εξής: 12,9%, 9,2% αποφεύγουν πολύ την ανάγνωση, λόγω πεποιθήσεως ότι είναι ψευδείς τα άτομα με επίπεδο γυμνασίου και λυκείου αντίστοιχα, ενώ μόλις 5,2% για τα άτομα με επίπεδο ΑΕΙ. Πάρα πολύ την αποφεύγουν κατά 6,5% και 6,0% (γυμνασίου και λυκείου), ενώ μόνο το 2,4% των ατόμων με μορφωτικό επίπεδο ΑΕΙ. Ακόμη, καθόλου δεν την αποφεύγουν τα άτομα του ΑΕΙ σε ποσοστό πολύ μεγαλύτερο από τους υπολοίπους 50,1%, έναντι 32,3% και 27,5% (γυμνασίου και λυκείου)

Στο τεστ ανεξαρτησίας χ^2 εμφανίζεται το ίδιο αποτέλεσμα:

Chi-Square Tests			
	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	47,324 ^a	8	0,000
Likelihood Ratio	47,792	8	0,000
Linear-by-Linear Association	29,151	1	0,000
N of Valid Cases	800		

Σύμφωνα με τη στατιστική ανάλυση του χ^2 , παρατηρούμε πως η τιμή του $p=0,000$, είναι μικρότερη από το 0,01 και συνεπώς μικρότερη και από το επίπεδο σημαντικότητας 0,05, έτσι δεχόμαστε την εναλλακτική υπόθεση με τα δείγματά να είναι εξαρτημένα μεταξύ τους (υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά). Δηλαδή, **το μορφωτικό επίπεδο επηρεάζει την αποφυγή ανάγνωσης των πληροφοριών της διατροφικής ετικέτας, πιστεύοντας πως δεν είναι αληθινές.**

7.10. Έλεγχος της επιρροής της συχνότητας της άσκησης στην αποφυγή ανάγνωσης της διατροφικής ετικέτας, λόγω μη ενδιαφέροντος

Οι ερωτηθέντες κατηγοριοποιήθηκαν με βάση την συχνότητα της άσκησης για την αποφυγή ανάγνωσης της ετικέτας, λόγω μη ενδιαφέροντος.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Αποφυγή ανάγνωσης της ετικέτας

			Συχνότητα Άσκησης				Σύνολο
			Κάθε μέρα	3 φορές/εβδομάδα	1 φορά/εβδομάδα	Καθόλου	
Δεν με ενδιαφέρουν	Καθόλου	Συχνότητα	17	61	94	184	356
		% στη Συχνότητα Άσκησης	43,6%	50,0%	40,2%	45,4%	44,5%
		% στο Σύνολο	2,1%	7,6%	11,8%	23,0%	44,5%
Λίγο	Συχνότητα	% στη Συχνότητα Άσκησης	7,7%	16,4%	25,6%	24,9%	23,0%
		% στο Σύνολο	0,4%	2,5%	7,5%	12,6%	23,0%
		Συχνότητα	3	20	60	101	184
Κάποιες φορές	Συχνότητα	% στη Συχνότητα Άσκησης	25,6%	16,4%	18,8%	17,8%	18,3%
		% στο Σύνολο	1,3%	2,5%	5,5%	9,0%	18,3%
		Συχνότητα	10	20	44	72	146
Πολύ	Συχνότητα	% στη Συχνότητα Άσκησης	7,7%	12,3%	12,8%	8,1%	10,1%
		% στο Σύνολο	0,4%	1,9%	3,8%	4,1%	10,1%
		Συχνότητα	3	15	30	33	81
Πάρα πολύ	Συχνότητα	% στη Συχνότητα Άσκησης	15,4%	4,9%	2,6%	3,7%	4,1%
		% στο Σύνολο	0,8%	0,8%	0,8%	1,9%	4,1%
		Συχνότητα	6	6	6	15	33
Σύνολο	Συχνότητα	% στη Συχνότητα Άσκησης	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% στο Σύνολο	4,9%	15,3%	29,3%	50,6%	100,0%
		Συχνότητα	39	122	234	405	800

Καθόλου δεν αποφεύγουν την ανάγνωση της ετικέτας, λόγω μη ενδιαφέροντος το 43,6% αυτών που ασκούνται κάθε μέρα, το 50,0% αυτών που ασκούνται 3 φορές/εβδομάδα, το 40,2% για 1 φορά/εβδομάδα και το 45,4% αυτών που δεν ασκούνται καθόλου. Λίγο την αποφεύγουν το 7,7% αυτών που ασκούνται κάθε μέρα, 16,4% αυτών που ασκούνται 3 φορές/εβδομάδα, 25,6% για αυτούς που ασκούνται 1 φορά/εβδομάδα και 24,9% γι' αυτούς που δεν ασκούνται καθόλου. Κάποιες φορές αποφεύγουν την ανάγνωση τα εξής ποσοστά των ατόμων αντίστοιχα με τις φορές εκγύμνασης: 25,6%, 16,4%, 18,8% και 17,8%. Έπειτα, πολύ αποφεύγουν την ανάγνωση τα 7,7%, 12,3%, 12,8% και 8,1% που αντιστοιχούν στις φορές εκγύμνασης

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

των ατόμων. Ακόμη, όσον αφορά την αποφυγή ανάγνωσης της ετικέτας, λόγω μη ενδιαφέροντος πάρα πολύ ανήκουν τα ποσοστά των ατόμων που είναι 15,4%, 4,9%, 2,6% και 3,7%. Έτσι, καταλαβαίνουμε πως τα άτομα που ασκούνται καθημερινά αποφεύγουν σχεδόν πάντα την ανάγνωση της ετικέτας (15,4%) λόγω μη ενδιαφέροντος σε σχέση με τα άτομα που ασκούνται λιγότερο έως καθόλου (4,9%), (2,6%) και (3,7%) με συχνότητα άσκησης 3 φορές/βδομάδα, 1 φορά/βδομάδα και καθόλου αντίστοιχα.

Με το τεστ ανεξαρτησίας χ^2 προκύπτει το ίδιο συμπέρασμα:

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	28,814 ^a	12	0,004
Likelihood Ratio	25,508	12	0,013
Linear-by-Linear Association	3,432	1	0,064
N of Valid Cases	800		

Συμπερασματικά, με τη στατιστική ανάλυση προκύπτει ότι το $p < \alpha$ ($0,004 < 0,05$), επομένως δεχόμαστε την εναλλακτική υπόθεση με τα δείγματα να είναι εξαρτημένα μεταξύ τους. Άρα, ισχύει πραγματικά ότι η συχνότητα άσκησης επηρεάζει την αποφυγή ανάγνωσης της ετικέτας, λόγω μη ενδιαφέροντος.

7.11. Έλεγχος της επιρροής της συχνότητας της άσκησης με την ανάγνωση των πληροφοριών της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά (π.χ. πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπος, φυτική ίνα)

Οι ερωτηθέντες ταξινομήθηκαν ανάλογα με την συχνότητα άσκησης στο ερώτημα «Διαβάζεις τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά;»

	Συχνότητα Άσκησης				Σύνολο		
	Κάθε μέρα	3 φορές/εβδομάδα	1 φορά/εβδομάδα	Καθόλου			
Διαβάζεις τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά (π.χ. πρωτεΐνες, σάκχαρα,	Ποτέ	Συχνότητα % στη Συχνότητα Άσκησης	3	9	46	110	168
	Σπάνια	Συχνότητα % στη Συχνότητα Άσκησης	6	38	101	165	310
		% στο Σύνολο	0,4%	1,1%	5,8%	13,8%	21,0%
			15,4%	31,1%	43,2%	40,7%	38,8%

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Λίπος, φυτική ίνα);		% στο Σύνολο	0,8%	4,8%	12,6%	20,6%	38,8%
	Συχνά	Συχνότητα	15	47	72	100	234
		% στη Συχνότητα Άσκησης	38,5%	38,5%	30,8%	24,7%	29,3%
		% στο Σύνολο	1,9%	5,9%	9,0%	12,5%	29,3%
	Πάντοτε	Συχνότητα	15	28	15	30	88
		% στη Συχνότητα Άσκησης	38,5%	23,0%	6,4%	7,4%	11,0%
		% στο Σύνολο	1,9%	3,5%	1,9%	3,8%	11,0%
Σύνολο		Συχνότητα	39	122	234	405	800
		% στη Συχνότητα Άσκησης	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% στο Σύνολο	4,9%	15,3%	29,3%	50,6%	100,0%

Σε αυτούς που δεν διαβάζουν ποτέ τη σύσταση της ετικέτας σε μεγαλοσυστατικά είναι το 7,7% των ατόμων που ασκούνται κάθε μέρα, 7,4% αυτών που ασκούνται 3 φορές/βδομάδα, 19,7% για 1 φορά/βδομάδα και 27,2% αυτών που δεν ασκούνται καθόλου. Σπάνια την διαβάζουν το 15,4% των ατόμων που ασκούνται κάθε μέρα, 31,1% για 3 φορές/βδομάδα, 43,2% για 1 φορά/βδομάδα και 40,7% για τα άτομα που δεν ασκούνται καθόλου. Συχνά διαβάζουν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά το 38,5% των ατόμων που ασκούνται καθημερινά, επίσης 38,5% για αυτούς που ασκούνται 3 φορές/βδομάδα, 30,8% για 1 φορά/βδομάδα και 24,7% για τα άτομα που δεν ασκούνται καθόλου. Έπειτα, πάντοτε διαβάζουν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά το 38,5% των ατόμων που ασκούνται σε καθημερινή βάση, 23,0% των ατόμων που ασκούνται 3 φορές/βδομάδα, 6,4% για 1 φορά/βδομάδα, καθώς και 7,4% αυτών που δεν ασκούνται καθόλου. Έτσι, δημιουργείται η ένδειξη πως τα άτομα που ασκούνται σε καθημερινή βάση διαβάζουν σχεδόν πάντα την σύσταση της ετικέτας σε μεγαλοσυστατικά σε αντίθεση με τα άτομα που ασκούνται λιγότερο έως καθόλου. Αυτό γίνεται κατανοητό από τα εξής στοιχεία: τα άτομα που ασκούνται 1 φορά/βδομάδα και αυτά που δεν ασκούνται καθόλου δεν διαβάζουν σχεδόν ποτέ την ετικέτα σε ποσοστά 19,7% και 27,2% αντίστοιχα, ενώ μόλις 7,7% και 7,4% αυτών που ασκούνται καθημερινά και αυτών με 3 φορές/βδομάδα. Επίσης, τα 43,2% και 40,7% ανήκουν σε αυτούς που γυμνάζονται σπάνια 1 φορά/βδομάδα και καθόλου αντίστοιχα, έναντι του 15,4% γι' αυτούς που ασκούνται καθημερινά. Ακόμη ένα στοιχείο που μας το επιβεβαιώνει είναι το 38,5% των ατόμων που ασκούνται καθημερινά διαβάζει πάντοτε την σύσταση σε μεγαλοσυστατικά.

Παρακάτω πραγματοποιείται το τεστ ανεξαρτησίας χ^2 :

Chi-Square Tests

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	90,087 ^a	9	0,000
Likelihood Ratio	82,617	9	0,000
Linear-by-Linear Association	67,210	1	0,000
N of Valid Cases	800		

Συμπερασματικά με τη στατιστική ανάλυση του τεστ ανεξαρτησίας χ^2 , προκύπτει ότι το $p=0,000$, είναι μικρότερο του 0,01, άρα μικρότερο και του 0,05, έτσι δεν απορρίπτουμε την εναλλακτική υπόθεση με τα δείγματα να είναι εξαρτημένα μεταξύ τους (υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά). Αυτό σημαίνει πως **η συχνότητα άσκησης επηρεάζει πραγματικά την ανάγνωση της σύστασης της διατροφικής ετικέτας σε μεγαλοσυστατικά.**

7.12. Συμπεράσματα και συζήτηση

Στα πλαίσια της παρούσας πτυχιακής εργασίας διερευνήθηκαν η σχέση και οι απόψεις των καταναλωτών, κυρίως στην πόλη της Θεσσαλονίκης και στο χωριό των Κουφαλίων, σχετικά με την επισήμανση και τη διατροφική ετικέτα των τροφίμων. Η συνολική μελέτη βασίστηκε σε δείγμα μεγέθους 800 καταναλωτών και η συλλογή των δεδομένων έγινε τον Ιούνιο και τον Αύγουστο του 2019. Η ερευνητική μέθοδος που ακολουθήθηκε ήταν αυτή των ερωτηματολογίων. Το δείγμα αποτελείται από άνδρες και γυναίκες ηλικίας 18 ως 70 ετών, στους οποίους υποβλήθηκαν 33 ερωτήσεις, κλειστού και ανοιχτού τύπου.

Το μορφωτικό επίπεδο προέκυψε πως επηρεάζει την κατανόηση των αναγραφόμενων πληροφοριών της ετικέτας. Σ' ένα δείγμα 800 ατόμων, πάνω από το 50% (453 συμμετέχοντες) είχαν σπουδάσει σε κάποιο πανεπιστήμιο με αποτέλεσμα να παρατηρείται διαφοροποίηση στον τρόπο συμπεριφοράς κατά την ανάγνωση μιας διατροφικής ετικέτας.

Η πλειοψηφία αγοράζει τρόφιμα κάθε βδομάδα, ενώ επηρεάζεται πρωτίστως από την ημερομηνία λήξης των τροφίμων, και ακολουθούν άλλες παράμετροι όπως, από την οσμή και την γεύση αλλά και από την τιμή των τροφίμων.

Ένα μεγάλο ποσοστό δήλωσε ότι η ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας και συγκεκριμένα η σύσταση των μεγαλοστατικών δεν επηρεάζει τους καταναλωτές.

Παράδοξο είναι πως πάνω από το 50% δηλώνει πως αθλείται σπάνια παρόλο που πιστεύουν πως η υγεία και η φυσική τους κατάσταση είναι καλή.

Διαπιστώθηκε επίσης πως το επάγγελμα είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει στην ανάγνωση των ετικετών. Πιο συγκεκριμένα οι δημόσιοι-ιδιωτικοί υπάλληλοι είναι αυτοί που αποφεύγουν την ανάγνωση λόγω περιορισμένου χρόνου.

Η παρούσα έρευνα έδειξε ότι οι καταναλωτές ασχολούνται με την αγορά των τροφίμων μια φορά/εβδομάδα, ενώ ο χρόνος ανέρχεται κατά μέσο όρο στη 1 ώρα. Ένα μεγάλο ποσοστό τόνισε ότι ασχολείται το ίδιο με την αγορά και το νοικοκυριό του σπιτιού ανεξαρτήτου φύλου.

Επίσης, οι λόγοι για τους οποίους αποφεύγουν την ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών στην ετικέτα τροφίμων προέκυψε πως ένα ποσοστό 23,63% δεν έχει χρόνο για την ανάγνωση της ετικέτας, ενώ ένα ποσοστό της τάξεως 36,13% δήλωσε ότι δυσκολεύεται να τις κατανοήσει.

Μεγάλο ενδιαφέρον προέκυψε από τις απαντήσεις σε ερώτημα κατανόησης των διατροφικών πληροφοριών με βάση τη «Σ.Η.Δ.». Η πλειοψηφία των καταναλωτών απάντησε λανθασμένα ότι το τρόφιμο είναι θερμιδογόνο, ενώ διέγινωσε σωστά πως η περιεκτικότητα σε αλάτι, λίπος και σάκχαρα είναι υψηλή.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Τέλος, οι συμμετέχοντες αποφάσισαν πως δεν θέλουν περισσότερες λεπτομέρειες στην επισήμανση ενός τροφίμου, αλλά θα προτιμούσαν να έχει απλούστερες λέξεις με στόχο την καλύτερη κατανόηση τους.

Βιβλιογραφία

Ελληνική Βιβλιογραφία

- Βαλαγκούντη, Χ.-Α. (2019). Διατροφική Γεωγραφία: Οι διατροφικές οδηγίες ανά τον κόσμο. Ανάκτηση από <https://thehealthlab.gr/fitness/diatrofiki-geografia-oi-diatrofikes-odigies-ana-ton-kosmo>.
- Ζιώζου Ε. (2014, Απρίλιος). Ανάκτηση από <http://www.anthorama.gr/users/zioziou/page21.html>.
- ΕΦΕΤ. (2013, Ιούνιος). Νέο θεσμικό πλαίσιο Επίσημανση Τροφίμων. Ανάκτηση από <http://www.ebeth.gr/userdata/modules/Pages/1/9/19728/food%20labelling.pdf>.
- ΕΦΕΤ. (2015, Οκτώβριος). Επίσημανση τροφίμων. Ανάκτηση από http://www.efet.gr/portal/page/portal/efetnew/legislations/sociable_legislations/food_notification.
- Κυρανάς, Ε. (2016). Πρόσθετα και Νομοθεσία Τροφίμων. (Έκδοση 2^η). Τζόλια.
- Κυριακού. (2019). Διαβάστε σωστά μια ετικέτα τροφίμου. Ανάκτηση από <https://www.diatrofis.gr/diatrofiki-simperifora/diavaste-sosta-mia-etiketa-trofimou>.
- Νικολακοπούλου, Α. (2013, , Κανονισμός (ΕΕ) αριθ.1169/2011 σχετικά με την παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές , Απριλίου 2013). Κανονισμός (ΕΕ) αριθ.1169/2011 σχετικά με την παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές.
- Χαροκόπειο, Π. (2019). Υποχρεωτικές Πληροφορίες στις Συσκευασίες Τροφίμων. Ανάκτηση από <http://eyzin.minedu.gov.gr/mandatory-information-on-food-packages/>.

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

- FAO. (2019). Ανάκτηση από www.fao.org/food-labelling/en/.
- FDA. (2019). Food Labeling & Nutrition. Ανάκτηση από <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition>.
- Fontelles, B. (2006, Δεκέμβριος 20). Βρυξέλλες. Ανάκτηση από <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2007:012:0003:0018:EL:PDF>.