



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

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΝΑΣΗ ΕΡΜΙΟΝΗ Α.Μ. 4280
ΧΑΣΙΩΤΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ Α.Μ. 4196

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΚΥΡΑΝΑΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2019

Αφιέρωση:

Η πτυχιακή μας εργασία αφιερώνεται στις οικογένειές μας, χωρίς τη στήριξη των οποίων θα ήταν αδύνατη η ολοκλήρωσή της και γενικά η ολοκλήρωση των προπτυχιακών σπουδών μας.

Ευχαριστίες

Αρχικά, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους αυτούς που θέλησαν να μας βοηθήσουν και απάντησαν τα ερωτηματολόγια μας αφιερώνοντας αρκετό από τον χρόνο τους.

Επιπλέον, ευχαριστούμε βαθύτατα τον καθηγητή μας κ. Κυρανά Ευστράτιο, που δέχθηκε να μας επιβλέψει καθ' όλη τη διάρκεια της πτυχιακής μας εργασίας και να μας καθοδηγήσει από την αρχή ως το τέλος της.

Τέλος ένα μεγάλο ευχαριστώ στους γονείς και φίλους μας, οι οποίοι βρίσκονταν στο πλευρό μας όλα τα χρόνια της φοιτητικής μας ζωής και συμμερίστηκαν τις ανησυχίες μας. Τους ευχαριστούμε ακόμη για την υπομονή και κατανόηση που έδειξαν καθ' όλη τη διάρκεια συγγραφής της εργασίας και για την ενθάρρυνση, πολύτιμη βοήθεια και ψυχική δύναμη για να την ολοκληρώσουμε με επιτυχία.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	4
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	7
ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ.....	7
ABSTRACT.....	8
KEY-WORDS.....	8
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9
ΜΕΡΟΣ Α΄: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ.....	11
1. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ.....	13
1.1. Τι περιλαμβάνει η διατροφική επισήμανση.....	13
1.2. Οδηγίες για την σωστή ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας	15
1.3. Η διατροφική ετικέτα σύμφωνα με την Αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA).....	16
1.3.1. Διατροφική ετικέτα.....	16
1.3.2. Μέγεθος μερίδας.....	17
1.3.3. Ποσότητα ανά μερίδα σερβιρίσματος.....	17
1.3.4. Βιταμίνες και Μέταλλα.....	17
1.3.5. Τρόφιμα που εξαιρούνται από την διατροφική επισήμανση.....	17
1.3.6. Σκοπός της διατροφικής ετικέτας ή επισήμανσης.....	18
1.3.7. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της επισήμανσης των τροφίμων...19	
2. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: Νομοθεσία διατροφικής επισήμανσης.....	21
2.1. Γενικές απαιτήσεις επισήμανσης τροφίμων.....	21
2.2. Η Νομοθεσία στην Ευρωπαϊκή Ένωση.....	22
2.3. Ισχυρισμοί διατροφής και υγείας.....	23
2.3.1. Ο ισχυρισμός διατροφής στην επισήμανση.....	25
2.3.2. Ο ισχυρισμός υγείας στην επισήμανση.....	29
2.3.3. Περιορισμοί της χρήσης κάποιων ισχυρισμών επί θεμάτων διατροφής και υγείας.....	30
3. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο: Διατροφική επισήμανση προϊόντων.....	31
3.1. Διατροφική Δήλωση.....	31
3.1.1. Γενικά.....	31
3.1.2. Ενέργεια.....	31
3.1.3. Λιπαρά οξέα.....	31
3.1.4. Υδατάνθρακες.....	32
3.1.5. Εδώδιμες ίνες.....	33
3.1.6. Πρωτεΐνες.....	33
3.1.7. Αλάτι ή Νάτριο.....	33
3.1.8. Βιταμίνες.....	33
3.1.9. Ανόργανα στοιχεία και ιχνοστοιχεία.....	34
3.2. Σύμβολα και εικόνες στη συσκευασία των τροφίμων.....	35
3.3. Αλλεργιογόνα.....	37

3.4. Προσθετικές Ύλες.....	39
ΜΕΡΟΣ Β΄:ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ.....	41
4. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: Μεθοδολογία και ανάλυση Αποτελεσμάτων	43
4.1. Μεθοδολογία.....	43
4.2. Δημογραφικά στοιχεία.....	44
4.2.1.Φύλο.....	44
4.2.2.Ηλικία.....	45
4.2.3.Βάρος	46
4.2.4.Ύψος.....	47
4.2.5.Αριθμός παιδιών.....	47
4.2.6.Μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα.....	48
4.2.7.Επάγγελμα.....	49
4.2.8.Συχνότητα άσκησης.....	51
4.2.9.Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης.....	52
4.2.10. Αξιολόγηση της γενικότερης κατάστασης υγείας.....	53
4.2.11. Ενασχόληση με προετοιμασία φαγητού στο σπίτι.....	54
4.2.12. Ενασχόληση με τις αγορές των τροφίμων για το νοικοκυριό.....	55
4.2.13. Συχνότητα αγοράς τροφίμων για το σπίτι.....	56
4.2.14. Διάρκεια αγορών που αφορούν την διατροφή.....	57
4.2.15. Έξοδα για όλες τις αγορές.....	58
4.2.16. Έξοδα για τις αγορές τροφίμων.....	58
4.2.17. Επιρροή διατροφικών στοιχείων στην αγορά τροφίμων.....	59
4.2.18. Επιρροή των αγορών απο τις διατροφικές προτιμήσεις και απαιτήσεις των μελών της οικογένειας.....	76
4.2.19. Υποχρεωτική αναγραφή της σύστασης των τροφίμων.....	77
4.2.20. Ανάγνωση ετικέτας για πρώτη φορά.....	78
4.2.21. Επιρροή αγορών απο τις διατροφικές πληροφορίες.....	79
4.2.22. Ανάγνωση της σύστασης σε μεγαλοσυστατικά.....	80
4.2.23. Ανάγνωση της σύστασης σε μικροσυστατικά.....	81
4.2.24. Εξέταση διατροφικών ισχυρισμών.....	82
4.2.25. Εξέταση ισχυρισμών υγείας.....	83
4.2.26. Αξιολόγηση των λόγων αποφυγής ανάγνωσης της ετικέτας.....	84
4.2.27. Αξιολόγηση επιλογών σχετικά με τις αγορές των τροφίμων.....	90
4.2.28. Σήμανση με βάση τη «Σ.Η.Δ.».....	106
4.2.29. Αξιολόγηση πληροφοριών σχετικές με την ετικέτα τροφίμων.....	110
4.2.30. Προτάσεις για βελτίωση των ετικετών στα τρόφιμα.....	119
4.3. Στατιστική ανάλυση αποτελεσμάτων και συγκρίσεις.....	120
4.3.1.Έλεγχος της επιρροής του φύλου στην ανάγνωση των βασικών πληροφοριών της ετικέτας, όταν ένα προϊόν αγοράζεται για πρώτη φορά	120

4.3.2.Έλεγχος της επιρροής της ηλικίας στην ανάγνωση των βασικών πληροφοριών της ετικέτας, όταν ένα προϊόν αγοράζεται για πρώτη φορά	122
4.3.3.Έλεγχος της επιρροής του βάρους στην ανάγνωση των βασικών πληροφοριών της ετικέτας, όταν ένα προϊόν αγοράζεται για πρώτη φορά	124
4.3.4.Έλεγχος της επιρροής του αριθμού των παιδιών στις αγορές, όταν υπάρχουν διατροφικές πληροφορίες στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων.....	127
4.3.5.Έλεγχος της επιρροής του μηνιαίου οικογενειακού εισοδήματος στις αγορές, όταν υπάρχουν διατροφικές πληροφορίες στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων	129
4.3.6.Έλεγχος της επιρροής του επαγγέλματος στην αποφυγή ανάγνωσης των ετικετών, λόγω μη ενδιαφέροντος.....	131
4.3.7.Έλεγχος της επιρροής της ηλικίας στην αποφυγή ανάγνωσης των ετικετών, λόγω μη κατανόησης τους.....	134
4.3.8.Έλεγχος της επιρροής της συχνότητας άσκησης με την ανάγνωση των πληροφοριών που αφορούν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά (π.χ. πρωτεΐνες, σάκχαρα, λίπος, φυτική ίνα).....	135
4.3.9.Έλεγχος της επιρροής του φύλου με βάση τις απαντήσεις των ερωτώμενων για την σήμανση.....	137
4.3.10. Έλεγχος της επιρροής της ηλικίας με βάση τις απαντήσεις των ερωτώμενων για την σήμανση.....	145
4.4. Συζήτηση-Συμπεράσματα.....	153
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	156
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	159

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός: Στα πλαίσια της παρούσας πτυχιακής εργασίας διερευνήθηκαν οι απόψεις των καταναλωτών, κυρίως στους νομούς της Θεσσαλονίκης, Κοζάνης, Άρτας και Τρικάλων, που σχετίζονται με την επισήμανση και τη διατροφική ετικέτα των τροφίμων.

Μεθοδολογία: Η συνολική έρευνα βασίστηκε σε δείγμα μεγέθους 800 καταναλωτών, κατοίκων των νομών που αναφέρθηκαν παραπάνω, το οποίο προέκυψε μέσω τυχαίας δειγματοληψίας. Το δείγμα αποτελείται από άνδρες και γυναίκες ηλικίας 18 ως 70 ετών. Η ερευνητική μέθοδος που ακολουθήθηκε ήταν αυτή των ερωτηματολογίων, η συλλογή των δεδομένων έγινε από τον Δεκέμβριο του 2018 έως τον Ιανουάριο του 2019. Σε κάθε ερωτώμενο υποβλήθηκαν 33 ερωτήσεις, κλειστού και ανοιχτού τύπου. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε με κατάλληλα λογισμικά πακέτα (MS Excel®, IBM SPSS 19) και μέσω της εφαρμογής στοχευμένων στατιστικών ελέγχων.

Αποτελέσματα: Τα άτομα μικρότερης ηλικίας φαίνεται πως ενδιαφέρονται περισσότερο για την ανάγνωση των βασικών πληροφοριών της διατροφικής ετικέτας σε σχέση με τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Επιπλέον, οι γυναίκες δίνουν περισσότερη σημασία στις αναγραφόμενες πληροφορίες της ετικέτας από ότι οι άνδρες.

Συμπεράσματα: Τα παραπάνω συμβαίνουν λόγω της ενημέρωσης και των ερεθισμάτων που δέχεται καθημερινά η νεότερη γενιά από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ). Πιθανότατα υπάρχει περισσότερο ενδιαφέρον για τις διατροφικές πληροφορίες από τους νέους, λόγω της ραγδαίας ανάπτυξης της τεχνολογίας τα τελευταία χρόνια. Επιπλέον, οι γυναίκες ενδιαφέρονται περισσότερο για τις αναγραφόμενες πληροφορίες, εξαιτίας της ενασχόλησης τους με το νοικοκυριό και τη διατροφή των μελών της οικογένειας, σε μεγαλύτερο βαθμό από τους άνδρες.

Λέξεις-Κλειδιά: διατροφική επισήμανση, διατροφική δήλωση, ισχυρισμοί διατροφής, ισχυρισμοί υγείας, συσκευασία τροφίμων

ABSTRACT

Target: In respect of this senior thesis, the views of consumers, mainly coming from the districts of Thessaloniki, Kozani, Arta, Trikala, were examined with regard to produce nutritional declaration and labels.

Methodology: The overall research was based on an independent sample of 800 consumers, residents of the aforementioned counties that resulted from random sampling. The information presented have been gathered by questioning civilians of both genders ranking from the ages of 18 to 70 years old. The research method used was that of questionnaires, while the assembly of data took place from December, 2018, to January, 2019. Respondents were presented with 33 questions of both open and closed format. The statistical data processing was conducted through the use of appropriate software packages (MS Excel®, IBM SPSS 19) and the application of targeted statistical controls.

Results: In contrast to those of older age, young people seem to be more interested in reading basic nutritional information provided by packaging labels. Moreover, women pay more attention to the printed information as opposed to men.

Conclusions: All of the above stem from the information and input the Mass Media flood the younger generation with. Possibly the increase of interest in nutritional information by younger people arises from the breaking development of technology in the last few years. Furthermore, women have a bigger interest in the printed information due to their engagement with housekeeping and dieting of family members.

Key-Words: nutrition labeling, nutrition declaration, nutrition claims, health claims, food packaging

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η επισήμανση των τροφίμων και κυρίως η διατροφική ετικέτα, αποτελεί εκτός από ένα σημαντικό μέσο επικοινωνίας παραγωγού και καταναλωτή και ένα πολύτιμο εργαλείο για την εκπαίδευση του καταναλωτή, έτσι ώστε αυτός να κάνει ~~σε~~ πιο υγιεινές και συνειδητές διατροφικές επιλογές σύμφωνα με τις ατομικές του ανάγκες. Γι' αυτόν το λόγο οι καταναλωτές είναι πολύ σημαντικό να διαθέτουν αρκετό χρόνο στην ανάγνωση και ερμηνεία όσων αναφέρονται στις ετικέτες, πριν πάρουν απόφαση για την αγορά οποιουδήποτε προϊόντος. Σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΚ αριθ. 1169/2011), η οποία έχει τεθεί σε ισχύ από τις 13 Δεκέμβριου του 2014 με περίοδο προσαρμογής μέχρι το 2016, καθίσταται υποχρεωτική και η διαθρεπτική επισήμανση, που μέχρι τότε ήταν εθελοντική με ελάχιστες εξαιρέσεις, για όλα τα προσυσκευασμένα τρόφιμα (Υπουργείο Παιδείας & Θρησκευμάτων, 2013β).

Η επισήμανση της συσκευασίας των τροφίμων περιλαμβάνει διάφορες πληροφορίες σχετικά με την ονομασία του τροφίμου, την ημερομηνία λήξης του, τα συστατικά ανά 100 g ή ανά μερίδα, το καθαρό βάρος του, την προέλευση του προϊόντος, καθώς και εάν το τρόφιμο είναι βιολογικής προέλευσης ή γενετικά τροποποιημένο, τις συνθήκες διατήρησης ή αποθήκευσης για την συντήρηση του τροφίμου μέχρι την ημερομηνία λήξης και πληροφορίες επικοινωνίας σχετικές με την μονάδα παραγωγής και τον παραγωγό (BDA, 2015).

Η διατροφική δήλωση αναγράφεται συνήθως στο πίσω μέρος της συσκευασίας, με τη μορφή πίνακα. Στον πίνακα αυτό περιγράφονται οι πληροφορίες των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και εκφράζονται είτε σε ποσότητα των 100 g ή 100 ml (υγρά), είτε σε ποσότητα ανά μερίδα. Σ' αυτήν την περίπτωση αναφέρονται όλες οι μερίδες της συσκευασίας. Τα θρεπτικά συστατικά που αναφέρονται στην διατροφική δήλωση είναι η ενέργεια, οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, το λίπος, καθώς και οι βιταμίνες, τα ανόργανα στοιχεία και το νάτριο. Τα παραπάνω αναγράφονται με φθίνουσα σειρά, βάση της περιεκτικότητας τους στο τρόφιμο.

Η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη (ΕΗΠ) αναγράφεται συνήθως στο πλαϊνό και στο πίσω μέρος της συσκευασίας και επαναλαμβάνεται και στο μπροστινό. Η αναφορά της γίνεται έτσι, ώστε να πληροφορηθεί ο πελάτης για την ημερήσια πρόσληψη σε θερμίδες, λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά και νάτριο και πόση από αυτήν την ποσότητα πρέπει να καταναλώσει ένας μέσος ενήλικας. Οι προσλαμβανόμενες θερμίδες ενός μέσου ενήλικα είναι περίπου 2000 kcal/8400 kJ.

Σχετικά με τις βιταμίνες και τα ανόργανα συστατικά, οι συνήθως αναγραφόμενες είναι οι Α και C, διότι είναι οι υποχρεωτικές. Από τα ανόργανα στοιχεία,

υποχρεωτικό είναι να αναφέρεται πάντα η περιεκτικότητα του ασβεστίου. Επίσης, σημαντική και υποχρεωτική εξίσου είναι η περιεκτικότητα του σιδήρου από τα ιχνοστοιχεία.

Η διατροφική επισήμανση είναι υποχρεωτική βάση Νομοθεσίας που έχει θεσπιστεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Σύμφωνα μ' αυτήν, οι ισχυρισμοί υγείας και διατροφής αναγράφονται έτσι, ώστε να προστατεύεται ο καταναλωτής και να διασφαλίζεται η αποτελεσματικότητα στην αγορά (Κυρανάς, 2016). Ισχυρισμοί όπως «χωρίς σάκχαρα» και «χαμηλή περιεκτικότητα νατρίου» πρέπει να ακολουθούν συγκεκριμένο τρόπο αναγραφής, έτσι ώστε να σημαίνονται το ίδιο σε όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Τέλος, η νομοθεσία αναφέρεται και στα πρόσθετα και στα αλλεργιογόνα. Τα πρόσθετα είναι συστατικά που προστίθενται σκόπιμα στα τρόφιμα, για τεχνολογικούς και οργανοληπτικούς σκοπούς, κατά την παρασκευή, συσκευασία, την μεταφορά ή την αποθήκευση τους και προσφέρουν άμεσα ή έμμεσα αποτελέσματα, για αυτό το λόγο πρέπει να αναγράφονται στην συσκευασία των τροφίμων. Μεταξύ των πιο κοινών αλλεργιογόνων τροφών συμπεριλαμβάνονται το αγελαδινό γάλα, τα φρούτα, τα ψυχανθή (ιδίως οι αραχίδες και η σόγια), τα αυγά, τα καρκινοειδή, τα καρύδια, τα ψάρια, τα λαχανικά (σέλινο και άλλα τρόφιμα της οικογένειας των σκιαδανθών), το σιτάρι και άλλα σιτηρά.

ΜΕΡΟΣ Α΄: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ

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

1.1. Τι περιλαμβάνει η επισήμανση των τροφίμων

Με τον όρο επισήμανση των τροφίμων εννοούμε την παροχή πληροφοριών στο μπροστινό ή/και στο πίσω μέρος μιας συσκευασίας. Αποτελεί τον βασικό τρόπο επικοινωνίας μεταξύ του παραγωγού του τροφίμου και του καταναλωτή, καθώς αναφέρει διευκρινιστικές πληροφορίες που αφορούν το τρόφιμο (European Food Information Council - EUFIC, 2015).

Οι υποχρεωτικές πληροφορίες που πρέπει να αναγράφονται κατά την επισήμανση ενός τροφίμου είναι οι εξής δέκα:

1. Όνομασία του προϊόντος: Πρέπει να περιλαμβάνει το όνομα του προϊόντος, αλλά και πληροφορίες για την επεξεργασία που έχει δεχτεί (σκόνη, κατεψυγμένο, συμπυκνωμένο κτλ).
2. Ποσότητα: Πρέπει να αναγράφεται η καθαρή ποσότητα του προϊόντος (δηλαδή χωρίς να προσμετρείται η συσκευασία) και να εκφράζεται σε όγκο (λίτρα, L ή mL κ.ά.) όταν το τρόφιμο είναι υγρό και σε μάζα (γραμμάρια, g ή χιλιόγραμμα, kg κ.ά.) στα υπόλοιπα προϊόντα.
3. Διατήρηση: Όλα τα τρόφιμα είναι ευπαθή προϊόντα τα οποία, άλλα αργά και άλλα πιο γρήγορα, μπορεί να αλλοιωθούν με υποβάθμιση των οργανοληπτικών χαρακτηριστικών τους, ακόμα και να οδηγήσουν σε τροφική δηλητηρίαση. Γι' αυτόν το λόγο πρέπει να αναγράφεται η ημερομηνία λήξης του προϊόντος. Υπάρχουν δύο διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους αναγράφεται η ημερομηνία λήξης. Έτσι, αρχικά έχουμε την «ημερομηνία λήξης», η οποία χρησιμοποιείται στα τρόφιμα που αλλοιώνονται εύκολα (κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά κ.ά.), όπου μετά το πέρας της τα προϊόντα αυτά δεν πρέπει να καταναλώνονται, γιατί υπάρχει μεγάλη πιθανότητα για τροφική δηλητηρίαση. Σε άλλα τρόφιμα που μπορούν να διατηρηθούν περισσότερο (δημητριακά, ρύζι, μπαχαρικά κ.ά.), υπάρχει η ένδειξη της «ανάλωσης κατά προτίμηση πριν από...». Σε αντίθεση με τα ευπαθή προϊόντα, αυτά μπορούμε να τα καταναλώνουμε και μετά την ημερομηνία που δηλώνεται στο «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από..», απλά σε αυτή την περίπτωση μπορεί να έχει ξεκινήσει η υποβάθμιση των

οργανοληπτικών χαρακτηριστικών τους, αλλοιώνονται δηλαδή μόνο ποιοτικά.

4. Κατάλογος συστατικών ή διατροφική ετικέτα: Όλα τα συστατικά πρέπει να αναγράφονται με φθίνουσα σειρά του βάρους τους. Θα πρέπει επίσης να αναφέρονται οπωσδήποτε οι γνωστές αλλεργιογόνες ουσίες (π.χ. φιστίκια, αυγά, γάλα, ψάρι κτλ.). Η αναφορά σε αυτά τα συστατικά πρέπει να γίνεται ακόμα και όταν βρίσκονται σε ίχνη στο προϊόν (π.χ. ενδέχεται να περιέχει ίχνη από αυγά, φιστίκια κ.ά.).
5. Παραγωγός/Εισαγωγέας: Αναγράφονται ευανάγνωστα τα στοιχεία του παραγωγού, του συσκευαστή ή του εισαγωγέα, έτσι ώστε σε περίπτωση που ο καταναλωτής έχει κάποιο παράπονο ή επιθυμεί να λάβει περισσότερες πληροφορίες για το προϊόν να μπορεί να επικοινωνήσει.
6. Βιολογικό προϊόν: Ένα προϊόν μπορεί να φέρει την ένδειξη του βιολογικού μόνο αν έχει παραχθεί όπως αυστηρά ρυθμίζει η νομοθεσία της ΕΕ και έχει πιστοποιηθεί για αυτό από ανεξάρτητους φορείς.
7. Γενετικά Τροποποιημένοι Οργανισμοί (ΓΤΟ): Η σήμανση είναι υποχρεωτική για προϊόντα που περιέχουν ΓΤΟ σε ποσοστό άνω του 0,9%.
8. Προέλευση: Σε προϊόντα όπως το κρέας, τα φρούτα και τα λαχανικά θα πρέπει να αναγράφεται η χώρα ή η περιφέρεια προέλευσης.
9. Διατροφικές πληροφορίες: Δίνουν στοιχεία για την ενεργειακή αξία και τα θρεπτικά συστατικά του προϊόντος (π.χ. πρωτεΐνες, λίπη, ίνες, νάτριο, βιταμίνες κ.ά.).
10. Ισχυρισμοί για θρεπτικές και υγιεινές ιδιότητες: Στην ΕΕ υπάρχουν αυστηροί κανόνες για την αναφορά τέτοιων ισχυρισμών στην ετικέτα ενός τροφίμου. Θα πρέπει οι ισχυρισμοί αυτοί να είναι αληθείς και να βασίζονται σε αποδεδειγμένα επιστημονικά στοιχεία. Σε καμιά περίπτωση όμως δεν επιτρέπονται οι παρακάτω ισχυρισμοί για υγιεινές ιδιότητες: "για την πρόληψη και αντιμετώπιση ανθρωπίνων νοσημάτων", "για συγκεκριμένη (αναφορά σε ποσοστό ή ποσό) απώλειας βάρους", ότι "συνιστάται από γιατρούς" και τέλος ότι "αν δεν καταναλωθεί μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά η υγεία του καταναλωτή" (Υπουργείο Παιδείας & Θρησκευμάτων, 2013α, αναφέρεται σε Ευρωπαϊκές Κοινότητες, 2007).

1.2. Οδηγίες για την σωστή ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας

Η εκμάθηση του τρόπου κατανόησης και χρήσης των διατροφικών στοιχείων της ετικέτας μπορεί να βοηθήσει στην επιλογή πιο υγιεινών διατροφικών επιλογών και στον εντοπισμό τροφίμων που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και αποτελούν μέρος της υγιεινής διατροφής. Μερικές συμβουλές από την American Heart Association για την αξιοποίηση των πληροφοριών που αφορούν τις ετικέτες των τροφίμων είναι:

1 Η έναρξη με την ανάγνωση των πληροφοριών της μερίδας που εμφανίζονται στην κορυφή.

Αυτές πληροφορούν για το μέγεθος μιας μεμονωμένης μερίδας και το συνολικό αριθμό μερίδων ανά δοχείο (συσκευασία).

2 Ακολουθεί ο έλεγχος των συνολικών θερμίδων ανά μερίδα και συσκευασία.

Ο καταναλωτής επικεντρώνεται στις θερμίδες ανά μερίδα και πόσες θερμίδες καταναλώνει πραγματικά εάν φάει ολόκληρο το περιεχόμενο της συσκευασίας. Εάν διπλασιάσει τις μερίδες που τρώει, διπλασιάζει και τις θερμίδες και τα θρεπτικά συστατικά.

Το επόμενο τμήμα πληροφοριών στην διατροφική ετικέτα αναφέρεται στις ποσότητες συγκεκριμένων θρεπτικών ουσιών στο προϊόν:

3 Όριο σε ορισμένα θρεπτικά συστατικά.

Γίνεται έλεγχος των βασικών θρεπτικών συστατικών και κατανοείται τι ο καταναλωτής αναζητά. Δεν είναι όλα τα λίπη κακά και τα συνολικά σάκχαρα μπορεί να περιλαμβάνουν τόσο φυσικά όσο και πρόσθετα σάκχαρα. Συστήνεται περιορισμός στις ποσότητες των πρόσθετων σακχάρων, των κορεσμένων λιπαρών και του νατρίου που καταναλώνονται και αποφυγή των trans-λιπαρών. Κατά την επιλογή ανάμεσα σε διαφορετικές μάρκες ή παρόμοια προϊόντα, συγκρίνονται οι ετικέτες και επιλέγονται τροφές με λιγότερα από αυτά τα θρεπτικά συστατικά, όταν είναι δυνατόν.

4 Απόκτηση αρκετών από τις ωφέλιμες θρεπτικές ουσίες.

Ο καταναλωτής συνιστάται να βεβαιώνεται ότι προσλαμβάνει αρκετά από τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα του, όπως: ασβέστιο, χολίνη, φυτικές ίνες, σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο και βιταμίνες A, C, D και E.

5 Κατανόηση της % ημερήσιας τιμής.

Η % ημερήσια τιμή (ΗΤ) σας αναφέρει το ποσοστό κάθε θρεπτικής ουσίας σε μία μερίδα, σε συνάρτηση με την ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα. Εάν είναι επιθυμητή η κατανάλωση ενός λιγότερο θρεπτικού συστατικού (όπως κορεσμένα λιπαρά ή νάτριο), επιλέγονται τρόφιμα με χαμηλότερο % ΗΤ (5% ή λιγότερο). Εάν είναι επιθυμητή η κατανάλωση περισσότερης θρεπτικής ουσίας (όπως ίνες), πρέπει να επιλεγούν τρόφιμα με υψηλότερο % ΗΤ (20% ή περισσότερο).

Ακολουθούν περισσότερες συμβουλές για να λάβει ο καταναλωτής όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για την υγεία από την Διατροφική ετικέτα, όπως:

- Υπενθυμίζεται ότι οι πληροφορίες που εμφανίζονται στην ετικέτα βασίζονται σε μια δίαιτα 2.000 θερμίδων την ημέρα. Μπορεί να χρειαστούν λιγότερες ή περισσότερες από 2.000 θερμίδες ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το επίπεδο δραστηριότητας και αν κάποιος προσπαθεί να χάσει, να βάλει ή να διατηρήσει το βάρος του.
- Όταν η διατροφική ετικέτα αναφέρει ότι ένα τρόφιμο περιέχει "0 g" trans-λιπαρά, αλλά περιλαμβάνει "μερικώς υδρογονωμένο λάδι" στον κατάλογο των συστατικών, σημαίνει ότι το τρόφιμο περιέχει κάποια trans-λιπαρά, αλλά λιγότερο από 0,5 g ανά μερίδα. Έτσι, εάν καταναλώνονται περισσότερες από μία μερίδες, θα μπορούσε να καταλήξει το σώμα με αρκετά trans-λιπαρά.
- Το 2016, το FDA (Αμερικάνικη Αρχή για τα Τρόφιμα και τα Φάρμακα) δημοσίευσε αλλαγές στην ετικέτα, για να καταστήσει ευκολότερα αντιληπτό το πόσες θερμίδες και πρόσθετα σάκχαρα βρίσκονται σε ένα προϊόν και να κάνει τα μεγέθη που προσφέρονται στην αγορά πιο ρεαλιστικά. Αυτές οι αλλαγές εξακολουθούν να εφαρμόζονται από όλες τις βιομηχανίες τροφίμων (American Heart Association, 2018).

1.3. Η διατροφική ετικέτα σύμφωνα με την Αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA)

1.3.1. Διατροφική ετικέτα

Οι ετικέτες τροφίμων περιέχουν πολλές πληροφορίες σχετικά με τα περισσότερα συσκευασμένα τρόφιμα. Ο FDA πρότεινε ενημερώσεις των διατροφικών στοιχείων στην τρέχουσα ετικέτα (Αμερικανική Εθνική Ιατρική Βιβλιοθήκη, 2018).

1.3.2. Μέγεθος μερίδας

Το μέγεθος της μερίδας στην ετικέτα βασίζεται σε ένα μέσο μέγεθος μερίδας. Παρόμοια προϊόντα διατροφής έχουν παρόμοια μεγέθη, έτσι ώστε να διευκολύνουν τη σύγκριση προϊόντων. Η μερίδα σερβιρίσματος στην ετικέτα δεν συσχετίζεται πάντοτε με ένα υγιές μέγεθος κυκλοφορίας του προϊόντος. Τις περισσότερες φορές, το μέγεθος της μερίδας του προϊόντος δεν ταιριάζει με το μέγεθος της μερίδας που συστήνει ο διαβητικός κατάλογος. Η Αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) πρότεινε να γίνουν αλλαγές στις ετικέτες τροφίμων που μπορεί να διορθώσουν αυτά τα προβλήματα (Αμερικανική Εθνική Ιατρική Βιβλιοθήκη, 2018).

1.3.3. Ποσότητα ανά μερίδα σερβιρίσματος

Οι συνολικές θερμίδες και οι θερμίδες από το λίπος παρατίθενται. Αυτό γίνεται διότι με την γνώση αυτών των αριθμών μπορούν οι καταναλωτές να βοηθηθούν ώστε να πάρουν αποφάσεις σχετικά με την πρόσληψη λίπους. Ο κατάλογος των θρεπτικών ουσιών περιλαμβάνει το συνολικό λίπος, το trans λίπος, τα κορεσμένα λιπαρά, τη χοληστερόλη, το νάτριο, τους συνολικούς υδατάνθρακες, τις διαιτητικές ίνες, τα σάκχαρα και τις πρωτεΐνες. Αυτά τα θρεπτικά συστατικά είναι σημαντικά για την υγεία μας. Οι ποσότητες τους δίδονται σε γραμμάρια (g) ή σε χιλιοστογραμμάρια (mg) ανά μερίδα στα δεξιά του πίνακα της διατροφικής ετικέτας (Αμερικανική Εθνική Ιατρική Βιβλιοθήκη, 2018).

1.3.4. Βιταμίνες και Μέταλλα

Μόνο δύο βιταμίνες (Α και C) και δύο μέταλλα (ασβέστιο και σίδηρος) αναγράφονται υποχρεωτικά στην ετικέτα των τροφίμων. Οι εταιρείες τροφίμων μπορούν να συμπεριλάβουν εθελοντικά άλλες βιταμίνες και μέταλλα. Οι ποσότητες βιταμινών και ανόργανων συστατικών στην ετικέτα διατροφής αναγράφονται ως η εκατοστιαία ημερήσια τιμή. Η Ποσοστιαία Ημερήσια Τιμή για τις βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία δίνει μια γενική ιδέα για το πόση ποσότητα βιταμίνης ή μετάλλου σε 1 μερίδα των τροφίμων συμβάλλει στη συνολική ημερήσια απαίτηση. Για παράδειγμα, εάν η Ποσοστιαία Ημερήσια Τιμή για τη βιταμίνη C όλων των τροφίμων που καταναλώνεται σε μια μέρα προστεθεί και έχει άθροισμα 100%, τότε λαμβάνεται η συνιστώμενη ποσότητα βιταμίνης C (Αμερικανική Εθνική Ιατρική Βιβλιοθήκη, 2018).

1.3.5. Τρόφιμα που εξαιρούνται από την διατροφική επισήμανση

Πολλά τρόφιμα δεν έχουν στη συσκευασία τους διατροφική ετικέτα, επειδή εξαιρούνται από την επισήμανση των τροφίμων. Σ' αυτά περιλαμβάνονται:

1. Τρόφιμα των αεροπορικών μενού.
2. Τρόφιμα μαζικής εστίασης που δεν μεταπωλούνται.
3. Τρόφιμα που προέρχονται από αυτόματους πωλητές τροφίμων (όπως πωλητές εμπορικών κέντρων, πεζοδρομίων και γενικά μηχανήματα αυτόματης πώλησης).
4. Καφετέριες νοσοκομείων.
5. Ιατρικές τροφές.
6. Αρώματα τροφίμων.
7. Χρώματα τροφίμων.
8. Τα τρόφιμα που παράγονται από μικρές επιχειρήσεις.
9. Άλλα τρόφιμα που δεν περιέχουν σημαντικές ποσότητες οποιονδήποτε θρεπτικών συστατικών.
10. Απλός καφές και τσάι.
11. Έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα, που παρασκευάζονται κυρίως στην περιοχή.
12. Φαγητά εστιατορίου.
13. Μπαχαρικά (Αμερικανική Εθνική Ιατρική Βιβλιοθήκη, 2018).
14. Η ζελατίνη.
15. Οι ουσίες ζελατινοποίησης.
16. Οι ζυμομύκητες.
17. Οι τσίχλες.
18. Επιτραπέζια γλυκαντικά.
19. Το αλάτι και τα υποκατάστατα του.
20. Το ξύδι που έχει υποστεί ζύμωση και τα υποκατάστατα του.
21. Όλες οι κατηγορίες πόσιμου νερού.
22. Τρόφιμα τα οποία έχουν μέγιστη επιφάνεια εμβαδού 25 cm^2 (Κυρανάς, 2016).

Οι παρασκευαστές των παραπάνω τροφίμων ενδέχεται να συμπεριλαμβάνουν εθελοντικά τις διατροφικές πληροφορίες αυτών, και όταν συμβαίνει αυτό θα πρέπει να ακολουθούνται οι κανόνες της υποχρεωτικής διατροφικής επισήμανσης.

1.3.6. Σκοπός της διατροφικής ετικέτας ή επισήμανσης

Ο σκοπός για τον οποίο δημιουργήθηκαν οι ετικέτες των τροφίμων ήταν να καθοδηγήσουν τον καταναλωτή σε πιο υγιεινή, ασφαλή και συνειδητή επιλογή τροφίμων με κατευθυντήρια γραμμή την διατροφική τους αξία (Grunert et al, 2010). Οι ετικέτες διατροφής περιγράφουν την περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά ενός τροφίμου και προορίζονται να καθοδηγήσουν τον καταναλωτή στην επιλογή τροφίμων. Οι πληροφορίες διατροφής που παρέχονται πρέπει να επιλέγονται με βάση τη συνεκτικότητα των διαιτητικών συστάσεων. Οι πληροφορίες διατροφής που παρέχονται στις ετικέτες πρέπει να είναι ειλικρινείς και να μην παραπλανούνται οι καταναλωτές (Annoek & Wijngaart, 2002). Επιπλέον οι διατροφικές ετικέτες παίζουν σημαντικό ρόλο στην διατροφική συμπεριφορά των

καταναλωτών, διότι ασκούν επιρροή τόσο στην επιλογή των τροφίμων τους, όσο και στην διαμόρφωση της διατροφικής τους συμπεριφοράς (Mackison et al, 2010).

1.3.7. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της επισήμανσης των τροφίμων

Τα πλεονεκτήματα που προκύπτουν από την υποχρεωτική αναγραφή των διατροφικών πληροφοριών στη συσκευασία των τροφίμων είναι αρκετά. Ένα από αυτά είναι, η πίεση στους παραγωγούς να αναβαθμίσουν τα προϊόντα τους, αλλάζοντας τη σύνθεση τους, ώστε να αποφύγουν την εμφάνιση αρνητικών στοιχείων των προϊόντων τους. Μετά από έρευνες που έχουν γίνει, οι παραγωγοί συμπεριφέρονται στρατηγικά, μειώνοντας την τιμή των λιγότερο υγιεινών τροφίμων, κάνοντας έτσι το αποτέλεσμα να μην είναι σίγουρο. Επιπρόσθετα, οι συνθήκες ευνοούν την παραγωγή καινοτόμων προϊόντων, τα οποία ωφελούν τους καταναλωτές με διατροφικά προβλήματα (υπέρβαροι, καρδιοπαθείς, διαβητικοί, με οστεοπόρωση κ.ά.), δίνοντας τους την ευκαιρία οι επιλογές τους να είναι πιο υγιεινές, λόγω των εύχρηστων πληροφοριών που δίνονται από τα καινοτόμα προϊόντα.

Αντιθέτως, υπάρχουν και μειονεκτήματα. Αρχικά, αν και έχει ρυθμιστεί νομοθετικά η υποχρεωτική επισήμανση των τροφίμων, τα ποσοστά παχυσαρκίας στις ΗΠΑ συνεχίζουν να αυξάνονται. Αυτό συμβαίνει, εξαιτίας της απότομης αύξησης του γρήγορου φαγητού από τους καταναλωτές. Οι καταναλωτές, ακόμη, δεν δίνουν βάση στη διατροφική επισήμανση, αν και αυτή τους είναι διαθέσιμη και συχνά κοιτάνε τα αρνητικά στοιχεία της ετικέτας. Ένα επιπλέον μειονέκτημα είναι το αυξημένο κόστος της αναγραφής, που υπολογίζεται γύρω στα 560 εκατομμύρια ευρώ στην ΕΕ. Το κόστος αυτό, πιθανότατα θα πλήξει τους καταναλωτές, αν και δεν είναι σίγουρο ότι οι καταναλωτές επιθυμούν να επιβαρυνθούν με επιπλέον έξοδα για την παροχή διατροφικών πληροφοριών (Κυρανάς, 2016).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο: ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗΣ

2.1. Γενικές απαιτήσεις επισήμανσης τροφίμων

Μετά από 8 χρόνια διαπραγμάτευσης, ένας νέος Κανονισμός για την επισήμανση των τροφίμων αντικαθιστά την Οδηγία 90/496/ΕΟΚ του 1990 και την Οδηγία 2000/13/ΕΚ. Ο νέος Κανονισμός καθιστά υποχρεωτική τη διατροφική επισήμανση και οι οδηγίες που δίνει στους παρασκευαστές τροφίμων να παρέχουν πληροφορίες για την ενεργειακή αξία και 6 θρεπτικά συστατικά. Πρωτεΐνες, λιπαρά, υδατάνθρακες, σάκχαρα, βιταμίνες και άλατα - με αυτή τη σειρά και εκφράζονται ανά 100 g ή ανά 100 ml προϊόντος. Οι πληροφορίες αυτές πρέπει να παρουσιάζονται σε έναν πίνακα διατροφής στο ίδιο οπτικό πεδίο (πιθανότατα στο πίσω μέρος της συσκευασίας) και μπορεί επιπλέον να εκφράζονται ανά μερίδα. Περαιτέρω θρεπτικά συστατικά (δηλαδή μονοακόρεστα, πολυακόρεστα, πολυόλες, άμυλο, ίνες, βιταμίνες και ανόργανα άλατα) μπορούν να συμπεριληφθούν οικειοθελώς. Είναι σημαντικό να αναγνωριστεί ότι ο κανονισμός προβλέπει την επισήμανση της διατροφής στο ίδιο οπτικό πεδίο, συνήθως στο «πίσω μέρος της συσκευασίας», η επισήμανση στο κύριο οπτικό πεδίο (π.χ. «μπροστά-πακέτου») παραμένει εθελοντική.

Ισχύουν ειδικοί κανόνες εάν οι πληροφορίες επαναλαμβάνονται στο μπροστινό μέρος της συσκευασίας, οι πληροφορίες μπορεί να είναι οι θερμίδες μόνο ή σε συνδυασμό με λίπος, κορεσμένα λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η ενεργειακή αξία πρέπει να παρουσιάζεται σε απόλυτες ποσότητες ανά 100 g (ml) και επιπλέον μπορεί να εκφράζεται ανά μερίδα. Ο νέος κανονισμός διατηρεί την απαίτηση για απεικόνιση της ενέργειας τόσο σε kilojoules (kJ) όσο και σε kilocalories (kcal) ανά 100 g (ml) [αντιστοιχούν 4,2 kJ σε κάθε kcal](EUFIC, 2012α).

Προβλέπεται η τοποθέτηση όλων των απαιτούμενων δηλώσεων της ετικέτας στον μπροστινό πίνακα ετικετών (ο κύριος πίνακας ενδείξεων ή ο PDP) ή σε συγκεκριμένες δηλώσεις ετικέτας στο PDP και στον πίνακα ετικετών που βρίσκεται ακριβώς δεξιά από το PDP, όπως βλέπει ο καταναλωτής που βλέπει το προϊόν. Το PDP είναι το τμήμα της ετικέτας που είναι πιο πιθανό να το δει ο καταναλωτής τη στιγμή της αγοράς. Πολλοί περιέκτες σχεδιάζονται με δύο ή περισσότερες διαφορετικές επιφάνειες, που είναι κατάλληλες για εμφάνιση ως PDP (A Food Labeling Guide, 2013).

Στην πλειοψηφία των ετικετών συσκευασίας τροφίμων απαιτείται ελάχιστο μέγεθος γραμματοσειράς 1,2 mm, για όλες τις υποχρεωτικές πληροφορίες για τα τρόφιμα. Μικρότερη συσκευασία (με μεγαλύτερη επιφάνεια κάτω των 80 cm²) έχει μικρότερο ελάχιστο μέγεθος γραμματοσειράς (0,9 mm). Επιπλέον, οι εθελοντικές πληροφορίες

(π.χ. συνθήματα ή ισχυρισμοί) δεν πρέπει να παρουσιάζονται με τρόπο που να επηρεάζει την παρουσίαση υποχρεωτικών πληροφοριών.

Ένας μεγάλος αριθμός τροφίμων έχουν θεωρηθεί αλλεργιογόνα τρόφιμα. Εάν υπάρχουν αλλεργιογόνα συστατικά στο τρόφιμο, θα πρέπει να εμφανίζονται με σαφήνεια και να επισημαίνονται στη λίστα των συστατικών. Απαιτούνται πληροφορίες για τα αλλεργιογόνα και στα μη προσυσκευασμένα τρόφιμα, όπως αυτά που πωλούνται σε εστιατόρια, ζαχαροπλαστεία, φούρνους, κυλικεία και καφετέριες.

Οι υποχρεωτικές πληροφορίες πρέπει να αναγράφονται σε γλώσσα εύκολα κατανοητή από τους καταναλωτές. Επίσης, τα κράτη μέλη της ΕΕ πρέπει να έχουν προβλέψει το τρόφιμο να έχει μία ή περισσότερες από τις επίσημες γλώσσες της ΕΕ (EUFIC, 2012β).

Στην Αμερική είναι υποχρεωτική η αναγραφή ενός συνόλου στοιχείων στις ετικέτες των τροφίμων συμπεριλαμβανομένων των: θερμίδων, μερίδων ανά πακέτο, λιπαρών (κορεσμένων και trans), χοληστερόλης, νατρίου, υδατανθράκων (σάκχαρα και φυτικές ίνες), πρωτεΐνης, βιταμινών Α και C, ασβεστίου και σιδήρου. Οι πληροφορίες αυτές παρουσιάζονται σε έναν πίνακα στο πίσω μέρος της συσκευασίας ενός τροφίμου και με τρόπο ευανάγνωστο και θεωρητικά άμεσο, που επιτρέπει στο καταναλωτικό κοινό να κάνει μια ορθή επιλογή (Παπαϊωάννου, 2014).

2.2. Η Νομοθεσία στην Ευρωπαϊκή Ένωση

Παρακάτω αναφέρονται οι τροποποιήσεις που έχουν γίνει τα τελευταία 20 χρόνια στη Νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η οποία ασχολείται με τη διατροφική επισήμανση και αποσκοπεί στη βελτίωση της διατροφικής επιλογής των καταναλωτών.

1. Η Οδηγία 90/496/ΕΟΚ είναι η αρχική, όμως προέκυψαν μερικές τροποποιήσεις (Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2003).
2. Η Οδηγία 2003/120/ΕΚ στην οποία προστέθηκε η ενεργειακή αξία των τροφίμων και τα salatrims συστατικά (6 Kcal/gram), τα οποία λειτουργούν ως εναλλακτικά λίπη μειωμένων θερμίδων σε όλα τα τρόφιμα (Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2003).
3. Ο Κανονισμός (ΕΚ) αρ. 1882/2003, στον οποίο προέκυψαν ανακατανομές στις αρμοδιότητες και στις λειτουργικές διαδικασίες, από τις αρμόδιες επιτροπές με βάση την Οδηγία 90/496/ΕΟΚ (Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2003).

4. Η Οδηγία 2008/100/ΕΚ, στην οποία υπολογίστηκε η ενεργειακή αξία όλων των τροφίμων και των τροφικών ινών και θα πρέπει να λέγονται «εδώδιμες (τροφικές) ίνες» (2 Kcal/g) και ως «ερυθρίτολη» (0 Kcal/gram), η γλυκαντική ένωση (Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2008).
5. Ο Κανονισμός (ΕΚ) αρ. 1137/2008, στον οποίο διαμορφώθηκε η κανονιστική διαδικασία, με σκοπό να ελεγχθούν ορισμένες πράξεις που καθορίζονται από τη διαδικασία του άρθρου 251 της συνθήκης (Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2008).
6. Τέλος, οι καταναλωτές δέχονται τις πληροφορίες των τροφίμων μέσω της διατροφικής επισήμανσης, η οποία έχει ρυθμιστεί από τον Κανονισμό 1169/2011/ΕΚ. Η εφαρμογή αυτού, ξεκίνησε υποχρεωτικά από τον Δεκέμβριο του 2014 και είναι συνδυασμός των Οδηγιών 2000/13/ΕΚ και 90/496/ΕΟΚ (Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2011).

2.3. Ισχυρισμοί διατροφής και υγείας

Ο Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 του Ευρωπαϊκού κοινοβουλίου και του συμβουλίου της 20ής Δεκεμβρίου 2006 είναι σχετικός με τους ισχυρισμούς επί θεμάτων διατροφής και υγείας που διατυπώνονται για τα τρόφιμα.

Τα εμπορικά και βιομηχανικά σύμβολα, οι εικόνες ή τα σύμβολα που αναφέρονται στο τρόφιμο και περιέχονται στην ετικέτα των τροφίμων, οι ενδείξεις και κάθε έγγραφο, πινακίδα, ετικέτα, δακτύλιος ή περιλαίμιο που συνοδεύει το τρόφιμο, ορίζεται ως επισήμανση του τροφίμου. Παρουσιάζονται κάποιες σημαντικές ενημερωτικές αναγραφές της ετικέτας, που χρησιμοποιούνται για να ενημερωθούν οι παραγωγοί, οι μεταποιητές και οι καταναλωτές.

1. Η εμπορική ονομασία του προϊόντος η νομικά κατοχυρωμένη.
2. Το λογότυπο της εταιρίας που το παράγει.
3. Το καθαρό βάρος του προϊόντος (σε μονάδες όγκου για τα υγρά, σε μονάδες βάρους για τα στερεά, σε μονάδες όγκου ή βάρους για τα ημιστερεά).
4. Η Ονομασία και διεύθυνση εταιρείας παραγωγής, διανομής ή εισαγωγής.
5. Η Γραμμή επικοινωνίας του καταναλωτή με την εταιρεία παραγωγής, διανομής ή εισαγωγής (τηλέφωνο χωρίς χρέωση ή e-mail ή ιστοσελίδα).
6. Το σήμα κωδικού της μονάδας παραγωγής (μόνο για νωπά προϊόντα).
7. Περιγραφή προϊόντος, στοιχεία που συμπληρώνουν την εμπορική του ονομασία.
8. Το «Παράθυρο προϊόντος», ορίζονται οι επιφάνειες που επιτρέπουν οπτική επαφή με το περιεχόμενο της συσκευασίας.

9. Η τιμή ή ενδεικτική τιμή προϊόντος σε νόμισμα της χώρας.
10. Η απεικόνιση του προϊόντος, με φωτογραφική ή γραφική απεικόνιση που να περιγράφει το περιεχόμενο της συσκευασίας όσο γίνεται πιο ρεαλιστικά.
11. Τα συστατικά του προϊόντος (σε μερικά νωπά προϊόντα δεν είναι απαραίτητη). Τα συστατικά αναφέρονται με φθίνουσα σειρά περιεκτικότητας, από τα κύρια συστατικά προς τα πρόσθετα (το νερό δεν αναφέρεται).
12. Η σήμανση της ημερομηνίας, ημερομηνία λήξης του προϊόντος και ημερομηνία παραγωγής του (για νωπά προϊόντα).
13. Ο αριθμός της παρτίδας παραγωγής (συνήθως σημαίνεται μαζί με την ημερομηνία λήξης).
14. Κωδικός αριθμός προϊόντος, συνήθως σε ιστογραμμικό κώδικα (barcode).
15. Οι κοινωνικοί ισχυρισμοί, όπως το νηστήσιμο, kosher, halal, ακόμη οι ποσοτικοί ή ποιοτικοί ισχυρισμοί (σε σύγκριση με άλλα προϊόντα), οι οικονομικοί ισχυρισμοί σχετικά με τη τιμή του προϊόντος, διατροφικοί ισχυρισμοί και γεωγραφικοί ισχυρισμοί, για την προέλευση του προϊόντος.
16. Προσφορές για τους καταναλωτές (διαγωνισμοί, κουπόνια δώρων).
17. Διατροφική ετικέτα η οποία περιλαμβάνει: βάρος μερίδας (όταν δεν αναφέρεται θεωρούνται τα 100 g ή τα 100 mL), απόδοση σε θερμίδες της μερίδας αυτής, διατροφική ανάλυση σε μακροσυστατικά (πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες) και μικροσυστατικά (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, νάτριο, ζάχαρη, χοληστερόλη, φυτικές ίνες κτλ.) θρεπτικά συστατικά, κάλυψη της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης από τα μικροθρεπτικά συστατικά, οδηγίες για ειδικές δίαιτες.
18. Οδηγίες προς τους καταναλωτές για την μεταφορά, αποθήκευση, άνοιγμα, μαγείρεμα κτλ. (Μπόσκου,2006).

Επίσης, στον Κανονισμό 1924/2006/ΕΚ που ψηφίστηκε τον Δεκέμβριο του 2006, εμπεριέχεται ο ορισμός του ισχυρισμού, του ισχυρισμού διατροφής και του ισχυρισμού υγείας.

- **«Ισχυρισμός»** ορίζεται κάθε μη υποχρεωτικό μήνυμα ή απεικόνιση, που συμπεριλαμβάνει την γραφική, εικαστική ή συμβολική απεικόνιση με οποιαδήποτε μορφή, η οποία δηλώνει, υπονοεί ή οδηγεί στο αποτέλεσμα ότι το τρόφιμο έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά.
- **«Ισχυρισμός διατροφής»** λέγεται η αναφορά σε ειδικές ευεργετικές θρεπτικές ιδιότητες ενός τροφίμου λόγω της ενέργειας (θερμιδικής αξίας), ή του θρεπτικού ή άλλου συστατικού που περιέχεται σε αυξημένο ή μειωμένο ποσοστό ή δεν περιέχεται σε αυτό, π.χ. χαμηλά λιπαρά, υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, μειωμένη ενεργειακή αξία κλπ.

- «**Ισχυρισμός υγείας**» ονομάζεται η αναφορά σε οποιαδήποτε δήλωση που υπονοεί ότι ένα τρόφιμο ή μία ουσία του έχει σχέση με την υγεία του καταναλωτή, π.χ. το ασβέστιο συμβάλλει στην ενίσχυση των οστών.

Όταν υπάρχει **ισχυρισμός διατροφής**, πρέπει να είναι υποχρεωτική η διατροφική επισήμανση. Υπάρχει, επίσης, περίπτωση να γίνει ισχυρισμός διατροφής χωρίς να λαμβάνεται το περίγραμμα θρεπτικών συστατικών. Αυτό σημαίνει ότι, η μείωση λιπαρών, κορεσμένων λιπαρών οξέων, trans-λιπαρών οξέων, σακχάρων και αλατιού/νατρίου που έχει αναφερθεί, δεν λαμβάνει υπόψη το περίγραμμα (όταν αυτό καθοριστεί) με βάση ορισμένες θρεπτικές ουσίες για τις οποίες εκφράζεται γραπτά ο ισχυρισμός.

Σύμφωνα με το άρθρο 13 του Κανονισμού, οι **ισχυρισμοί υγείας** διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες. Αρχικά, σε αυτούς που περιγράφουν το ρόλο θρεπτικής ή άλλης ουσίας στην αύξηση, την ανάπτυξη και τις λειτουργίες του οργανισμού. Ακόμη, σε αυτούς που μνημονεύουν τις ψυχολογικές λειτουργίες και λειτουργίες συμπεριφοράς. Και τέλος, με την επιφύλαξη της οδηγίας 96/8/ΕΚ, σε αυτούς που καθορίζουν το αδυνάτισμα ή τον έλεγχο του βάρους ή τη μείωση του αισθήματος πείνας ή την αύξηση του αισθήματος κορεσμού ή τη μείωση της διαθέσιμης ενέργειας από τη δίαιτα.

Το άρθρο 14 του Κανονισμού, είναι συνέχεια των παραπάνω και αναφέρει ότι ο ισχυρισμός υγείας δηλώνει, υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η κατανάλωση συγκεκριμένης κατηγορίας τροφίμων, τροφίμου ή συστατικού του μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο να παρουσιαστεί μία ανθρώπινη ασθένεια (Κυρανάς, 2016).

2.3.1. Ο ισχυρισμός διατροφής στην επισήμανση

Πολλές είναι οι προϋποθέσεις για την χρήση του ισχυρισμού διατροφής και κάποιες από αυτές θα αναλυθούν παρακάτω:

ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΞΙΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα προϊόν έχει χαμηλή ενεργειακή αξία καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να συμπίπτει σε νόημα με αυτόν για τον καταναλωτή, μπορεί να εφαρμόζεται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερες από 40Kcal (170 kJ)/100g για στερεές τροφές ή περισσότερες από 20 kcal (80 kJ)/100mL 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).

ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΞΙΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα προϊόν έχει μειωμένη ενεργειακή αξία καθώς και κάθε ισχυρισμός που είναι παρόμοιος σε νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να δηλώνεται μόνον όταν η ενεργειακή αξία έχει μειωθεί κατά 30% τουλάχιστον, με ένδειξη του ή των χαρακτηριστικών που μειώνουν τη συνολική ενεργειακή αξία του τροφίμου.

ΧΩΡΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΞΙΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα προϊόν δεν έχει ενεργειακή αξία καθώς και κάθε ισχυρισμός που είναι παρόμοιος σε νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να αναφέρεται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερες από 4 kcal (17 kJ)/100 mL. Για τα επιτραπέζια γλυκαντικά, εφαρμόζεται 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

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να συμπίπτει σε νόημα με αυτόν για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το τρόφιμο δεν περιλαμβάνει 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

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο δεν εμπεριέχει λιπαρά καθώς και κάθε ισχυρισμός που είναι παρόμοιος σε νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν δεν περιέχονται στο τρόφιμο περισσότερα από 0,5 g λιπαρών ανά 100 g ή 100 mL. Ωστόσο, απαγορεύεται η αναφορά ισχυρισμών που εκφράζονται ως «Χ% χωρίς λιπαρά».

ΧΑΜΗΛΑ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα προϊόν είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε κορεσμένα λιπαρά καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να είναι όμοιας σημασίας για τον καταναλωτή, μπορεί να συμπεριλαμβάνεται μόνον εάν κατά το άθροισμα των κορεσμένων λιπαρών οξέων και των trans λιπαρών οξέων στο τρόφιμο δεν υπερβαίνουν 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 υπερέχει το 10% της συνολικής ενεργειακής αξίας.

ΧΩΡΙΣ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ

Ο ισχυρισμός ότι σε ένα τρόφιμο δεν περιέχονται κορεσμένα λιπαρά καθώς και κάθε ισχυρισμός που μπορεί να είναι παρόμοιος σε νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να αναφέρεται μόνον όταν δεν υπερβαίνεται το όριο των 0,1 g κορεσμένων λιπαρών ανά 100 g ή 100 mL κατά το άθροισμα των κορεσμένων λιπαρών και των trans λιπαρών οξέων.

ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΣΑΚΧΑΡΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα προϊόν είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα, καθώς και κάθε ισχυρισμός που υπάρχει περίπτωση να είναι όμοιας σημασίας για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν στο προϊόν δεν περιέχονται περισσότερα από 5 g σακχάρων ανά 100 g για στερεές τροφές ή 2,5 g σακχάρων ανά 100 mL για υγρές τροφές.

ΧΩΡΙΣ ΣΑΚΧΑΡΑ

Ο ισχυρισμός ότι σε ένα τρόφιμο δεν περιέχονται σάκχαρα, καθώς και κάθε ισχυρισμός που υπάρχει περίπτωση να είναι όμοιας σημασίας για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το τρόφιμο δεν περιέχει περισσότερα από 0,5 g σακχάρων ανά 100 g ή 100 mL.

ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

Ο ισχυρισμός ότι σε ένα προϊόν δεν περιέχονται πρόσθετα σάκχαρα, καθώς και κάθε ισχυρισμός που υπάρχει περίπτωση να είναι όμοιας σημασίας για τον καταναλωτή, μπορεί να αναφέρεται μόνον όταν το τρόφιμο δεν εμπεριέχει πρόσθετους μονοσακχαρίτες ή δισακχαρίτες ή άλλο συστατικό που χρησιμοποιείται για τις γλυκαντικές του ιδιότητες. Εάν συμπεριλαμβάνει το τρόφιμο φυσικά σάκχαρα, η επισήμανση θα πρέπει να φέρει και την ακόλουθη ένδειξη: «ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ».

ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ/ΑΛΑΤΙ

Ο ισχυρισμός ότι προϊόν είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο/αλάτι καθώς και κάθε ισχυρισμός που υπάρχει περίπτωση να είναι όμοιας σημασίας για τον καταναλωτή, μπορεί να αναφέρεται μόνον όταν το τρόφιμο δεν εμπεριέχει περισσότερα από 0,12 g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100 g ή ανά 100 mL. Για τα νερά, εκτός των φυσικών μεταλλικών νερών που εντάσσονται στο πεδίο εφαρμογής της οδηγίας 80/777/ΕΟΚ, δεν πρέπει να υπερβαίνεται η τιμή των 2 mg νατρίου ανά 100 mL.

ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ/ΑΛΑΤΙ

Ο ισχυρισμός ότι ένα προϊόν είναι πολύ χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο/αλάτι καθώς και κάθε ισχυρισμός που υπάρχει περίπτωση να είναι όμοιας σημασίας για τον καταναλωτή, μπορεί να αναφέρεται μόνον όταν στο τρόφιμο δεν εμπεριέχονται περισσότερα από 0,04 g νάτριου, 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 Ή ΑΛΑΤΙ

Ο ισχυρισμός ότι σε ένα τρόφιμο δεν περιέχεται νάτριο ή αλάτι, καθώς και κάθε ισχυρισμός που υπάρχει περίπτωση να είναι όμοιας σημασίας για τον καταναλωτή, μπορεί να αναφέρεται μόνον όταν στο προϊόν δεν περιέχονται περισσότερα από 0,005g νάτριου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100 g.

ΠΗΓΗ ΕΔΩΔΙΜΩΝ ΙΝΩΝ

Ο ισχυρισμός ότι ένα προϊόν αποτελεί πηγή φυτικών ινών, καθώς και κάθε ισχυρισμός που υπάρχει περίπτωση να είναι όμοιας σημασίας για τον καταναλωτή, μπορεί να αναφέρεται μόνον όταν στο τρόφιμο περιέχονται τουλάχιστον 3 g εδώδιμων ινών ανά 100 g ή τουλάχιστον 1,5 g εδώδιμων ινών ανά 100 kcal.

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ

Ο ισχυρισμός ότι ένα προϊόν αποτελεί πηγή υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, καθώς και κάθε ισχυρισμός που υπάρχει περίπτωση να είναι όμοιας σημασίας για τον καταναλωτή, μπορεί να αναφέρεται μόνον όταν στο τρόφιμο περιέχονται τουλάχιστον 6 g εδώδιμων ινών ανά 100 g ή τουλάχιστον 3 g εδώδιμων ινών ανά 100 kcal.

ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

Ο ισχυρισμός ότι ένα προϊόν αποτελεί πηγή πρωτεϊνών, καθώς και κάθε ισχυρισμός που υπάρχει περίπτωση να είναι όμοιας σημασίας για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν τουλάχιστον το 12% της ενεργειακής αξίας του τροφίμου παρέχεται από πρωτεΐνες.

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Ο ισχυρισμός ότι ένα προϊόν αποτελεί πηγή υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες, καθώς και κάθε ισχυρισμός που υπάρχει περίπτωση να είναι όμοιας σημασίας για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν τουλάχιστον το 20% της ενεργειακής αξίας του τροφίμου παρέχεται από πρωτεΐνες.

ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ]

Ο ισχυρισμός ότι ένα προϊόν αποτελεί πηγή βιταμινών ή/και ανόργανων αλάτων, καθώς και κάθε ισχυρισμός που υπάρχει περίπτωση να είναι όμοιας σημασίας για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το τρόφιμο 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 Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 20ής Δεκεμβρίου 2006 για την προσθήκη βιταμινών και ανόργανων στοιχείων και ορισμένων άλλων ουσιών στα τρόφιμα.

ΜΕΙΩΜΕΝΩΝ ΘΕΡΜΙΔΩΝ (LIGHT/LITE)

Ο ισχυρισμός ότι τρόφιμο είναι μειωμένων θερμίδων, και κάθε ισχυρισμός που υπάρχει περίπτωση να είναι όμοιας σημασίας για τον καταναλωτή, 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 τρόφιμο «μειωμένων θερμίδων» («light» ή «lite») (Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2013).

2.3.2. Ο ισχυρισμός υγείας στην επισήμανση

Στην επισήμανση των τροφίμων είναι σημαντική η αναγραφή των ισχυρισμών υγείας, οι οποίοι χωρίζονται στις εξής κατηγορίες που αναφέρονται παρακάτω:

1. Επιτρέπονται οι ισχυρισμοί επί θεμάτων υγείας ή, εάν δεν υπάρχει επισήμανση, κατά την παρουσίαση και τη διαφήμιση, περιλαμβάνονται οι ακόλουθες πληροφορίες:
 - α) δήλωση που να επισημαίνει πόσο σπουδαία είναι η ποικιλότητα και ισορροπημένη διατροφή και ο υγιεινός τρόπος ζωής,
 - β) η ποσότητα του προϊόντος και ο τρόπος κατανάλωσης που απαιτούνται ώστε να επιτευχθεί το θετικό αποτέλεσμα που δηλώνει ο ισχυρισμός,
 - γ) κατά περίπτωση, αναφορά προς τα άτομα που πρέπει να επιδιώκουν την αποφυγή της κατανάλωσης του τροφίμου, και
 - δ) κατάλληλη προειδοποίηση για τα τρόφιμα που ενδέχεται να αποτελούν κίνδυνο για την υγεία σε περίπτωση υπερβολικής κατανάλωσής τους.
2. Η μνεία γενικών, μη προσδιοριζόμενων, ευεργετικών συμπερασμάτων του ευεργετικού συστατικού ή του τροφίμου στο σύνολο της υγείας ή στην ευεξία ως αποτέλεσμα καλής υγείας είναι δυνατή μόνον εάν συνοδεύεται από

συγκεκριμένο ισχυρισμό επί θεμάτων υγείας, ο οποίος συμπεριλαμβάνεται στους καταλόγους των άρθρων 13 ή 14 του κανονισμού (Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2013).

2.3.3. Περιορισμοί της χρήσης κάποιων ισχυρισμών επί θεμάτων διατροφής και υγείας

Οι ισχυρισμοί διατροφής και υγείας πρέπει να μην :

- Είναι ψευδείς, διφορούμενοι ή παραπλανητικοί διότι ο καταναλωτής πρέπει να καταλαβαίνει την ευεργετικότητα των αποτελεσμάτων, όπως ακριβώς διατυπώνονται στον ισχυρισμό.
- Είναι αιτίες αμφιβολιών για την ασφάλεια και την θρεπτική ικανότητα των υπόλοιπων τροφίμων.
- Δηλώνουν, υποδηλώνουν ή εννοούν ότι μια επαρκής διατροφή δεν μπορεί να παρέχει τις αναγκαίες ποσότητες θρεπτικών συστατικών.
- Δίνεται αναφορά στις μεταβολές της λειτουργίας του οργανισμού, οι οποίες θα μπορούσαν να προξενήσουν τον φόβο στον καταναλωτή, ή να χρησιμοποιήσουν τον φόβο του με λεκτικές, εικαστικές, γραφικές ή συμβολικές παραστάσεις (Κυρανάς, 2016).

Συγκεκριμένα οι ισχυρισμοί υγείας δεν επιτρέπεται:

α) να αφήνουν να εννοηθεί ότι μπορεί να επηρεασθεί η υγεία από τη μη κατανάλωση του τροφίμου,

β) να δηλώνουν τον ρυθμό ή την ποσότητα απώλειας βάρους,

γ) να παραθέτουν συστάσεις μεμονωμένων ιατρών ή επαγγελματιών στον τομέα της υγείας (Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2013).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο : ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

3.1. Διατροφική Δήλωση

3.1.1. Γενικά

Η διαθρεπτική δήλωση είναι από τα απαραίτητα αναγραφόμενα στοιχεία που πρέπει να περιλαμβάνει ένα προϊόν. Οι μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται για τα αναγραφόμενα συστατικά είναι για την ενέργεια τα kJ και τα kcal. Τα γραμμάρια (g), τα χιλιοστογραμμάρια (mg) και τα μικρογραμμάρια (μg), δηλώνουν τη μάζα. Οι πληροφορίες των θρεπτικών στοιχείων είναι αναγκαίο να αναγράφονται με φθίνουσα σειρά. Τα υποχρεωτικά θρεπτικά συστατικά, καθώς και τα εθελοντικά θα περιγραφούν εκτενέστερα παρακάτω (Κυρανάς, 2016).

3.1.2. Ενέργεια

Τα τρόφιμα περιέχουν ενέργεια σε λανθάνουσα μορφή χημικής ενέργειας. Με την κατανάλωση τροφής, η ενέργεια αυτή μετατρέπεται μέσα στα κύτταρα σε χημική ενέργεια για τη σύνθεση διάφορων ουσιών, μηχανική ενέργεια για τη συστολή των μυών και την παραγωγή έργου, την θερμική ενέργεια για τη διασφάλιση της θερμοκρασίας του ανθρώπινου σώματος, ηλεκτρική ενέργεια για την διέγερση των νευρών του εγκεφάλου και οσμωτική για τη λειτουργία διάφορων αντλιών (π.χ. Na, K). Συγκεκριμένα, η ενέργεια που αναγράφεται στη διατροφική δήλωση είναι το σύνολο της απόδοσης όλων των μακροθρεπτικών συστατικών. Η προτιμώμενη ημερήσια πρόσληψη για έναν μέσο άνθρωπο είναι 2000 kcal/ημέρα (Γραμματικοπούλου, 2014).

3.1.3. Λιπαρά οξέα

Τα λιπίδια βρίσκονται σε όλα τα κύτταρα που είναι ζωντανά και υπάρχουν στο βιολογικό σύστημα. Είναι πολυμορφικές ενώσεις και ταξινομούνται ανάλογα με τη διαλυτότητα τους στο νερό. Με βάση το μόριο τους προκύπτουν τα ισχυρά αδιάλυτα λιπίδια, καθώς και τα μερικώς αδιάλυτα στο νερό. Στα τρόφιμα απαντώνται ως λίπη και έλαια. Σε θερμοκρασία δωματίου τα λίπη γίνονται στερεά και τα έλαια υγρά (Κυρανάς, 2014).

Το μεγαλύτερο μέρος των λιπιδίων προέρχεται από τα λιπαρά οξέα. Τα λιπαρά οξέα με βάση τους δεσμούς που περιέχουν χωρίζονται σε κορεσμένα και σε ακόρεστα λιπαρά οξέα. Στην ετικέτα των τροφίμων αναφέρονται τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, διότι αυτά είναι τα “κακά” λιπαρά οξέα και πρέπει να υπάρχει ένα ημερήσιο όριο πρόσληψης [20 g συνολικά ημερησίως] (Biesalski and Grimm, 2008). Η αναγραφή

των κορεσμένων είναι σημαντική για καταναλωτές με διαφορές ασθένειες, διότι τα κορεσμένα συνδέονται με αρκετές ασθένειες, κάποιες από αυτές είναι η καρδιαγγειακή νόσος, δυσλιπιδαιμίες, αρκετοί καρκίνοι και διάφοροι νόσοι των οστών (Mahan and Escott-Stump, 2014α; Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2017; Hamley, 2017).

Συμπληρωματικά με τα κορεσμένα λιπαρά οξέα μπορεί να αναφέρονται εθελοντικά και τα trans λιπαρά οξέα. Μετά από έρευνες που έχουν διεξαχθεί, διαπιστώθηκε ότι η κατανάλωση trans λιπαρών οξέων έχει θετική συσχέτιση με τις αρτηριακές παθήσεις (Ζαμπετάκης και συν., 2014). Τα trans λιπαρά οξέα περιέχονται στην μαργαρίνη, τα έτοιμα τηγανητά προϊόντα, στα αλμυρά σνακ, στο βούτυρο και στο ζωικό λίπος. Η βλαβερή επίδραση των trans λιπαρών οξέων συσχετίζεται με την δράση τους στην λειτουργία των μεμβρανών (Mahan and Escott-Stump, 2014α).

Στη διατροφική ετικέτα αναφέρεται ακόμη μερικές φορές η χοληστερόλη. Το βασικό στοιχείο των κυτταρικών μεμβρανών είναι η χοληστερόλη και δεν είναι απαραίτητη να ληφθεί μέσω της τροφής. Αυτό συμβαίνει διότι ο άνθρωπος παράγει μέσω του ήπαρ κυρίως τη δική του χοληστερόλη (Biesalski and Grimm, 2008). Όπως και τα κορεσμένα συνδέονται με καρδιαγγειακές παθήσεις και για αυτό αναφέρεται εθελοντικά σε κάποιες ετικέτες (Mahan and Escott-Stump, 2014β).

3.1.4. Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες είναι η βασική πηγή ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό. Τους βρίσκουμε κυρίως στα φυτά, για αυτό τον λόγο τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε υδατάνθρακες. Το 45% με 65% των συνολικών ημερήσιων θερμίδων ενός ατόμου πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα που περιέχονται οι υδατάνθρακες. Το άμυλο είναι επίσης πηγή ενέργειας και μαζί με τους απλούστερους υδατάνθρακες αποτελούν τη γλυκόζη. Η γλυκόζη ως σάκχαρο βοηθά τα ερυθροκύτταρα του αίματος, τον εγκέφαλο, το κεντρικό νευρικό σύστημα, τον πλακούντα και το έμβρυο (Κυρανάς, 2014).

Στη διατροφική ετικέτα οι υδατάνθρακες περιλαμβάνουν ως ξεχωριστή κατηγορία, τα σάκχαρα. Τα σάκχαρα που αναφέρονται στην διατροφική ετικέτα συμπεριλαμβάνουν τα φυσικά σάκχαρα, όπως είναι τα σάκχαρα των χυμών (φρουκτόζη) και τα σάκχαρα του γάλακτος (λακτόζη), αλλά και τα πρόσθετα σάκχαρα των προϊόντων, όπως είναι η σουκρόζη (κλασική ζάχαρη), η δεξτρόζη, το σιρόπι γλυκόζης ή καλαμποκιού (corn syrup). Τα σάκχαρα γράφονται ως υποκατηγορία των υδατανθράκων, γιατί είναι υδατάνθρακες και συμβάλλουν στη γεύση των τροφίμων. Η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη για τα σάκχαρα είναι 90 g (Δασενάκη, 2016).

3.1.5. Εδώδιμες ίνες

Οι εδώδιμες ίνες είναι οι γνωστές φυτικές ίνες (EFSA, 2010). Στον όρο «φυτικές ίνες» συμπεριλαμβάνεται μια σειρά από υδατάνθρακες και λιγνίνη, που δεν διασπώνται από τα πεπτικά ένζυμα και κατ' επέκταση δεν απορροφώνται από το λεπτό έντερο (Biesalski and Grimm, 2008; EFSA, 2010). Παρά το γεγονός ότι δεν υδρολύονται από τα πεπτικά ένζυμα και έτσι δεν απορροφώνται οι φυτικές ίνες, έχουν σημαντική αξία και φυσιολογική σημασία για τον ανθρώπινο οργανισμό, διότι μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης διάφορων παθήσεων (Mahan and Escott-Stump, 2014α). Γι' αυτό είναι σημαντικό να αναφέρονται στη διατροφική ετικέτα έτσι ώστε οι καταναλωτές να επιλέγουν προϊόντα με αρκετές φυτικές ίνες, ώστε να αυξήσουν την ποιότητα της υγείας τους. Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), αναφέρει ως επαρκή ημερήσια πρόσληψη φυτικών ινών τα 25 g/ημέρα για τους ενήλικες (EFSA, 2010).

3.1.6. Πρωτεΐνες

Η λέξη «πρωτεΐνη» προήλθε από το ρήμα «πρωτεύω». Οι πρωτεΐνες ανήκουν στην κατηγορία των ενώσεων με τον σημαντικότερο ρόλο για αυτό και ταξινομήθηκαν πρώτες. Πολλές από τις πρωτεΐνες παρουσιάζουν λευκό χρώμα, γι' αυτό ονομάζονται και λέγονται λευκώματα. Ο ρόλος τους στα τρόφιμα κατά την επεξεργασία είναι τόσο οργανοληπτικός, όσο και συμπεριφορικός. Είναι μεγαλομοριακές ενώσεις. Τα αμινοξέα είναι η δομική τους μονάδα. Περίπου 200 αμινοξέα έχουν βρεθεί στη φύση. Τα 22 από αυτά ανακαλύφθηκαν στα τρόφιμα και τον ανθρώπινο οργανισμό (Κυρανάς, 2014).

3.1.7. Αλάτι ή Νάτριο

Το αλάτι αναφέρεται επίσης στην διατροφική ετικέτα είτε σε g μαγειρικού αλατιού είτε σε mg Νατρίου (Na). Το μαγειρικό αλάτι εμπλουτίζει τα τρόφιμα σε γεύση, όμως λόγω της αυξημένης περιεκτικότητας σε νάτριο έχει συσχετισθεί με υψηλή αρτηριακή πίεση (Η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη για το νάτριο είναι 2,4 mg ενώ για το μαγειρικό αλάτι είναι 3,75 g). Το αλάτι αναγράφεται γιατί σχετίζεται με διάφορες παθήσεις όπως την αυξημένη αρτηριακή πίεση, νεφρικά όπως και καρδιαγγειακά προβλήματα (Biesalski and Grimm, 2008).

3.1.8. Βιταμίνες

Από τις βιταμίνες αυτές που είναι υποχρεωτική η αναγραφή είναι η βιταμίνη Α και η βιταμίνη C. Η βιταμίνη Α παίζει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία της όρασης και σε άλλες λειτουργίες που συσχετίζονται με τα κύτταρα, όπως κυτταρική διαφοροποίηση και την λειτουργία της κυτταρικής μεμβράνης. Επίσης είναι

σημαντική για την ανάπτυξη και την ανοσία (Mahan and Escott-Stump, 2014α). Η ανεπάρκεια της βιταμίνης Α οδηγεί σε ξηροφθαλμία και χωρίς θεραπεία σε τύφλωση. Επίσης δημιουργεί προβλήματα στο δέρμα κάνοντας το άτομο ευάλωτο σε λοιμώξεις. Αντίθετα, η υπερβολική δόση προκαλεί τοξικότητα και ανεπάρκεια ήπατος και ηπατική νόσο (Mahan and Escott-Stump, 2014α). Η συνιστώμενη ημερήσια δόση για την βιταμίνη Α είναι περίπου 1 μg/ημέρα (Ζαμπετάκης και συν., 2014).

Η βιταμίνη C ή ασκορβικό οξύ είναι επίσης σημαντική και βοηθά στην καλύτερη άμυνα του οργανισμού. Ένας ακόμη σημαντικός ρόλος της βιταμίνης C είναι ο σχηματισμός κολλαγόνου, το οποίο είναι πρωτεΐνη του συνδετικού ιστού και η βοήθεια του στην απορρόφηση του σιδήρου. Έρευνες ακόμη δείχνουν ότι η αυξημένη πρόσληψη βιταμίνης C βοηθά στην προστασία των αθλητών από τα τραύματα. Επιπλέον, η ανάγκη για βιταμίνη C αυξάνεται κατά την άσκηση (Χασαπίδου και Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου, 2002). Η ανεπάρκεια της βιταμίνης C προκαλεί σκορβούτο, πόνο στους μύες, αποχρωματισμό δέρματος, το οποίο γίνεται ωχρό-κίτρινο, ουλίτιδα και αιμορραγία των μυών. Όμως και η υπερβολική δόση μπορεί να προκαλέσει τοξικότητα και να προκαλέσει γαστρεντερικές διαταραχές και διάρροια. Τέλος μπορεί να προκαλέσει και σχηματισμό νεφρικών λίθων (Mahan and Escott-Stump, 2014α; Biesalski and Grimm, 2008). Το ανώτατο όριο πρόσληψης της βιταμίνης C είναι σε ένα επίπεδο 2 g/day στους ενήλικες, διότι η κατανάλωση άνω των 3 g/day προκαλεί γαστρεντερικές διαταραχές (Γκέκας και Μπαλτά, 2005).

Εκτός από τις υποχρεωτικές αναφορές μπορεί να αναφέρεται εθελοντικά η βιταμίνη D. Η σημαντικότερη λειτουργία της βιταμίνης D είναι η λειτουργία της σε σχέση με την ομοιοστάση του ασβεστίου και του φωσφόρου. Επίσης η βιταμίνη D αυξάνει την απορρόφηση του ασβεστίου. Η ανεπάρκεια της προκαλεί προβλήματα στα οστά, όπως ραχίτιδα, οστεομαλακία και τέλος οστεοπόρωση. Όμως και η υπερβολική πρόσληψη προκαλεί υπερασβεστιαμία, υπερφωσφαταιμία και ασβεστοποίηση των μαλακών οστών (Mahan and Escott-Stump, 2014α). Οι ημερήσιες απαιτήσεις για ενήλικες και παιδιά 400 έως 500 IU, όμως αυτές οι απαιτήσεις αυξάνονται κατά την κύηση στα 1000 IU (Ζαμπετάκης και συν., 2014).

3.1.9. Ανόργανα στοιχεία και ιχνοστοιχεία

Τα ανόργανα στοιχεία και ιχνοστοιχεία που είναι υποχρεωτικά είναι δύο, το ασβέστιο και ο σίδηρος. Το ασβέστιο είναι σημαντικό για να αναπτυχθεί πλήρως η οστική μάζα κυρίως στην εφηβεία. Επίσης οι μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες θα πρέπει να λαμβάνουν επαρκή ποσότητα ασβεστίου, ώστε να διατηρούν την υγεία των οστών τους. Η ανεπάρκεια ασβεστίου σε συνδυασμό με ανεπαρκή ποσότητα βιταμίνης D προκαλεί οστεομαλακία. Επίσης μπορεί να προκληθούν σπάνια

παθήσεις, όπως καρκίνος του παχέος εντέρου. Η υπερβολική δόση αντιθέτως προκαλεί τοξικότητα, συγκεκριμένα ασβεστοποίηση των μαλακών οστών και κυρίως των νεφρών (Mahan and Escott-Stump, 2014α). Η συνιστώμενη πρόσληψη ασβεστίου σε ενήλικες είναι 1300 mg/ημέρα και όσο αυξάνεται η ηλικία μειώνεται γύρω στα 1000 mg/ημέρα, αντιθέτως στα παιδιά ξεκινά από τη βρεφική ηλικία από τα 200 mg/ημέρα και στα 4 έτη φτάνει τα 1000 mg/ημέρα (Brown and Isaacs , 2014).

Τέλος, ο σίδηρος είναι το γνωστότερο θρεπτικό συστατικό για πάνω από έναν αιώνα (Mahan and Escott-Stump, 2014α; Biesalski and Grimm, 2008). Έχει βρεθεί ανεπάρκεια σιδήρου σε μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού, παρά το γεγονός ότι αρκετά τρόφιμα έχουν υψηλά επίπεδα σιδήρου. Τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης έχουν υψηλά ποσοστά σιδήρου, τα οποία απορροφώνται σε μεγάλες ποσότητες από τον οργανισμό. Αντίθετα, σε τρόφιμα όπως τα λαχανικά και τα αυγά ο σίδηρος δεν απορροφάται καλά (Ζαμπετάκης και συν., 2014). Η ανεπάρκεια σιδήρου συνήθως οδηγεί σε σιδηροπενική αναιμία, όμως και η υπερβολική δόση μπορεί να προκαλέσει γαστρεντερικά προβλήματα. Το ανώτατο όριο πρόσληψης ημερησίως είναι 45 mg/ημέρα για τους ενήλικες (Mahan and Escott-Stump, 2014α; Biesalski and Grimm , 2008).

3.2. Σύμβολα και εικόνες στη συσκευασία των τροφίμων

Στη συσκευασία των τροφίμων, εκτός από τη διατροφική δήλωση, περιέχονται διάφορα σύμβολα και εικονίδια για επιπρόσθετες πληροφορίες σχετικά με τα χαρακτηριστικά του τροφίμου και της συσκευασίας. Ο πίνακας που ακολουθεί εξηγεί ορισμένα από τα σύμβολα που μπορεί να υπάρχουν και τη σημασία τους (Αναστασιάδου, 2007).

Πίνακας 1: Παραδείγματα σημάτων που εμφανίζονται στην συσκευασία των τροφίμων.

ΣΥΜΒΟΛΑ	ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΟΥΝ
® TM	κατοχύρωση εμπορικής ονομασίας
e	n.w., καθαρό βάρος,
	σύστημα EAN13
	κωδικός μονάδας παραγωγής (για νωπά προϊόντα)
	κρατήστε το περιβάλλον καθαρό

	πράσινη στρογγυλή βούλα, φιλικό προς το περιβάλλον
	υλικό ανακυκλώσιμο
	(ανακυκλώσιμα υλικά συσκευασίας, κλάση διαλογής, υλικό συσκευασίας)
	υλικό κατάλληλο για επαφή με τρόφιμα
	υλικό κατάλληλο για μικροκύματα
05/02/2018 FS6X535	ημερομηνία λήξης με αριθμό παρτίδας
	ανοίξτε εδώ
	
	πιστοποίηση διαχείρισης ποιότητας
	χρωματικός οδηγός εκτύπωσης
	τεχνικά σήματα συναρμογής
  	πιστοποίηση βιολογικών προϊόντων
	ακτινοβολημένα τρόφιμα
	Προϊόν Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ)

	Προϊόν Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ)
	Ειδικό Παραδοσιακό Προϊόν Εγγυημένο (ΕΠΠΕ)
	εσωτερική πίεση αερίου
	σήμανση τεχνικής πιστότητας

3.3. Αλλεργιογόνα

Η Οδηγία 2003/89/ΕΚ του Ευρωπαϊκού κοινοβουλίου και του συμβουλίου της 10ης Νοεμβρίου 2003 είναι η τροποποιημένη έκδοση της οδηγίας 2000/13/ΕΚ όσον αφορά την αναγραφή των συστατικών των τροφίμων.

Προκειμένου να υπάρχει ένα υψηλό επίπεδο προστασίας στην υγεία των καταναλωτών και να εξασφαλισθεί το δικαίωμά τους να ενημερώνονται, πρέπει να εξασφαλισθεί η κατάλληλη ενημέρωση των καταναλωτών στον τομέα των προϊόντων που καταναλώνουν, μεταξύ άλλων, με την αναφορά όλων των συστατικών στην ετικέτα.

Αυτό πρέπει να συμβαίνει, διότι προκαλούνται αλλεργίες ή δυσανεξίες στους καταναλωτές, όταν στην παραγωγή τροφίμων χρησιμοποιούνται ορισμένα συστατικά ή άλλες ουσίες και συνεχίζουν να υπάρχουν στα τελικά προϊόντα. Ορισμένες από αυτές τις αλλεργίες ή δυσανεξίες αποτελούν κίνδυνο για την υγεία των ατόμων που υποφέρουν από αυτές.

Έχει δηλωθεί από την Επιστημονική Επιτροπή Τροφίμων, η οποία έχει συσταθεί με το άρθρο 1 της απόφασης 97/579/ΕΚ της Επιτροπής, ότι η συχνότητα εμφάνισης των τροφικών αλλεργιών είναι τέτοια ώστε η ζωή πολλών ανθρώπων να επηρεάζεται από αυτές, προκαλώντας παθήσεις από τις οποίες ορισμένες είναι ελαφρές, ενώ άλλες μπορούν να επιφέρουν το θάνατο.

Αναγνωρίστηκε από την εν λόγω επιτροπή ότι, μεταξύ των πιο κοινών αλλεργιογόνων τροφών, συμπεριλαμβάνονται το αγελαδινό γάλα, τα φρούτα, τα ψυχανθή (ιδίως οι αραχίδες και η σόγια), τα αυγά, τα καρκινοειδή, τα καρύδια, τα ψάρια, τα λαχανικά (το σέλινο και άλλα τρόφιμα της οικογένειας των σκιαδανθών), το σιτάρι και άλλα σιτηρά. Τα μεταποιημένα τρόφιμα περιέχουν μεγάλη ποικιλία των πιο συνηθισμένων αλλεργιογόνων τροφών.

Επίσης σημειώθηκε από την εν λόγω Επιτροπή, ότι ανεπιθύμητες αντιδράσεις προκαλούνται ακόμη και από τα πρόσθετα τροφίμων και λόγω της μη αναγραφής όλων των πρόσθετων των τροφίμων στην επισήμανση, είναι συχνά δύσκολο να αποφεύγονται από τους καταναλωτές (Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2003).

Πίνακας 2: Πιθανά αλλεργιογόνα τρόφιμα- Συστατικά που αναφέρονται στο άρθρο 6 παράγραφοι 3α, 10 και 11 (Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2003).

Σιτηρά που περιέχουν γλουτένη (δηλαδή σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη, σίτος σπέλτα, σιτηρό kamut ή οι υβριδικές τους ποικιλίες) και προϊόντα με βάση τα σιτηρά αυτά
Καρκινοειδή και προϊόντα με βάση τα καρκινοειδή
Αυγά και προϊόντα με βάση τα αυγά
Ψάρια και προϊόντα με βάση τα ψάρια
Αραχίδες και προϊόντα με βάση τις αραχίδες
Σόγια και προϊόντα με βάση τη σόγια
Γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα (συμπεριλαμβανομένης της λακτόζης)
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>), φιστίκια (<i>Pistacia vera</i>), καρποί μακαδαμίας και καρύδια Κουίνσλαντ (<i>Macadamia ternifolia</i>) και προϊόντα με βάση τα ανωτέρω
Σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο
Μουστάρδα και προϊόντα με βάση τη μουστάρδα
Σπόροι σησαμιού και προϊόντα με βάση τους σπόρους σησαμιού
Διοξείδιο του θείου και θειώδεις ενώσεις σε συγκεντρώσεις άνω των 10 mg/kg ή 10 mg/L εκπεφρασμένο ως SO ₂ .»

3.4. Προσθετικές Ύλες

Ορισμός: Προσθετικές ύλες θεωρούνται εκείνα τα συστατικά που αποδίδουν θρεπτική αξία χωρίς να είναι τρόφιμα ούτε τυπικές ουσίες των καταναλώσιμων τροφίμων. Τα συστατικά αυτά προστίθενται σκόπιμα στα τρόφιμα, για τεχνολογικούς και οργανοληπτικούς σκοπούς, κατά την παρασκευή, συσκευασία, την μεταφορά ή την αποθήκευση τους και προσφέρουν άμεσα ή έμμεσα αποτελέσματα. Δεν πρέπει να υπάρχει επίδραση ή κάποια αλλαγή των χαρακτηριστικών στα συγκεκριμένα τρόφιμα ή στα επιμέρους συστατικά τους από τις προσθετικές ύλες (Κυρανάς, 2016).

Οι πρόσθετες ύλες μπορούν να ταξινομηθούν ως εξής:

- **τεχνολογικές** [π.χ. συντηρητικά, αντιοξειδωτικά, γαλακτωματοποιητές, σταθεροποιητικοί παράγοντες, ρυθμιστές οξύτητας, πρόσθετες ύλες ενσίρωσης (χόρτο ή άλλες χλωρές χορτονομές που συμπιέζονται και αποθηκεύονται σε αεροστεγείς συνθήκες, συνήθως σε σιλό)]·
- **αισθητικές** (π.χ. αρωματικές ύλες, χρωστικές ουσίες)·
- **διατροφικές** (π.χ. βιταμίνες, μέταλλα, αμινοξέα, ιχνοστοιχεία)·
- **ζωοτεχνικές** (π.χ. βελτιωτικά της πεπτικότητας, σταθεροποιητές της χλωρίδας των εντέρων)·
- **κοκκιδιοστατικά και ιστομονοστατικά** (Δίκαιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2018).

Γενικά, για να συμπεριληφθεί μια ουσία ως πρόσθετο στους Κοινοτικούς καταλόγους, θα πρέπει να τηρούνται τα ακόλουθα βασικά χαρακτηριστικά:

- ✓ Δεν πρέπει να τίθεται σε κίνδυνο η υγεία των καταναλωτών.
- ✓ Όταν μία εύλογη τεχνολογική ανάγκη δεν μπορεί να επιτευχθεί οικονομικά και τεχνολογικά με κανένα εφικτό μέσο, τότε πρέπει να γίνεται εφαρμογή στα τρόφιμα.
- ✓ Δεν πρέπει να παραπλανάται ο καταναλωτής από τη χρήση της.
- ✓ Όταν προστίθεται στο τρόφιμο δεν πρέπει να επηρεάζει τη θρεπτική του αξία.
- ✓ Όταν προστίθεται δεν πρέπει να δημιουργεί εμπόδια στους καταναλωτές που ακολουθούν ειδικές δίαιτες, ώστε να εφοδιάζονται με τα κύρια συστατικά των τροφίμων, που είναι απαραίτητα για τη διατροφή τους.
- ✓ Η διάρκεια ζωής ή/και η σταθερότητα ή/και τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά των τροφίμων πρέπει να βελτιώνονται, χωρίς να μεταβάλλεται η φύση και η σύσταση των τροφίμων, σε τέτοιο επίπεδο που να παραπλανάται ο καταναλωτής.

Σημαντικό είναι να αναφερθεί, ότι τα πρόσθετα ομαδοποιούνται σε κατηγορίες σύμφωνα με την κύρια λειτουργία τους. Ωστόσο, αν καταταχθεί ένα πρόσθετο σε μία συγκεκριμένη λειτουργία δεν αποκλείεται να χρησιμοποιηθεί και σε άλλες. Έτσι, σε κάθε πρόσθετο αντιστοιχεί ένα τριψήφιος ή τετραψήφιος αριθμός. Πριν από τον

αριθμό υπάρχει η ένδειξη (E), που σημαίνει ότι έχει εγκριθεί η κυκλοφορία του στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Η ένδειξη αυτή, επιπλέον, μπορεί να βρεθεί σε συσκευασίες εκτός Ευρώπης, όπως στις ΗΠΑ και την Αυστραλία (Κυρανάς, 2016).

ΜΕΡΟΣ Β΄: ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο : ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ**

4.1. Μεθοδολογία

Για την εκπόνηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ανώνυμο ερωτηματολόγιο 33 ερωτήσεων ανοικτού και κλειστού τύπου. Αυτό μοιράστηκε σε 800 άτομα με τέτοιο 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 γενικές πληροφορίες του δείγματος. Ακολουθούν 14 ερωτήσεις που αφορούν στις αναγραφόμενες πληροφορίες σε ετικέτες τροφίμων.

Η στατιστική ανάλυση χωρίστηκε σε δύο στάδια. Αρχικά, με εφαρμογές μεθόδων της περιγραφικής στατιστικής, κατασκευάστηκαν οι πίνακες συχνοτήτων και τα αντίστοιχα διαγράμματα των δημογραφικών στοιχείων των συμμετεχόντων στην έρευνα. Αυτό βοήθησε στο να αποκτηθεί μια πρώτη εικόνα για τα χαρακτηριστικά του δείγματος. Έπειτα, με τη χρήση της στατιστικής μεθόδου χ^2 (chi-square) ελέγχθηκε αν υπάρχει στατιστικώς σημαντική εξάρτηση μεταξύ διαφόρων μεταβλητών και αν ναι, πόσο ισχυρή είναι.

Μελετήθηκε η εικόνα που έχουν οι καταναλωτές για τις ετικέτες πληροφοριών των τροφίμων. Ένα από τα ερωτήματα που ερευνήθηκαν είναι αν η ανάγνωση των βασικών πληροφοριών της ετικέτας των τροφίμων, όταν αγοράζεται ένα προϊόν για πρώτη φορά, επηρεάζεται από το φύλο, την ηλικία και το βάρος των καταναλωτών. Στη συνέχεια ελέγχθηκε αν και πόσο επηρεάζονται οι αγορές από τις διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων, σε σχέση με τον αριθμό των τέκνων και το μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα των καταναλωτών. Μελετήθηκε επίσης η επίδραση του επαγγέλματος στην αποφυγή της ανάγνωσης των διατροφικών πληροφοριών στην ετικέτα των τροφίμων λόγω έλλειψης ενδιαφέροντος και η επίδραση της σωματικής άσκησης των ανθρώπων στην ανάγνωση των πληροφοριών της ετικέτας ενός προϊόντος, που αφορούν τη σύσταση σε πρωτεΐνες, σάκχαρα, λίπος και φυτικές ίνες. Τέλος, ελέγχθηκε αν διαφοροποιείται η αντίληψη που έχουν οι καταναλωτές για τα συστατικά ενός προϊόντος, διαβάζοντας την ενδεικτική ημερήσια πρόσληψη (GDA), ανάλογα με το φύλο και την ηλικιακή ομάδα στην οποία ανήκουν.

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

4.2. Δημογραφικά στοιχεία

Τα αποτελέσματα που αφορούν τα δημογραφικά στοιχεία είναι συνοπτικά τα ακόλουθα:

- Το δείγμα, πλήθους 800 ατόμων, αποτελείται από 297 άνδρες και 503 γυναίκες. 547 άτομα μεταξύ των ηλικιών 18 και 30, 138 άτομα ηλικίας 31 έως 45, 97 άτομα 46 έως 60 ετών και 18 άτομα άνω των 60 ετών.
- Το βάρος των συμμετεχόντων κατανέμεται ως εξής: 50 άτομα είναι κάτω από 51 kg, 204 άτομα έχουν βάρος από 51 έως 60 kg, 206 έχουν βάρος από 61 έως 70 kg, 175 έχουν βάρος από 71 έως 80 kg, 100 έχουν βάρος από 81 έως 90 kg, 45 έχουν βάρος από 91 έως 100 kg και 20 άτομα έχουν βάρος πάνω από 100 kg.
- Ως προς το ύψος, τα περισσότερα άτομα κυμαίνονται μεταξύ 160 και 180 cm.
- Τα περισσότερα άτομα που ερωτήθηκαν, δήλωσαν άγαμοι.
- Ως προς τα παιδιά, 301 άτομα δεν έχουν παιδιά, 315 έχουν ένα παιδί, 87, 74, 19, 4 άτομα έχουν από 2, 3, 4, 5 παιδιά αντίστοιχα.
- Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων, είχαν εθνικότητα Ελληνική.
- Ως προς το μορφωτικό επίπεδο, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων έχουν τελειώσει λύκειο και ΑΕΙ.
- Από το σύνολο των ερωτηθέντων, 164 άτομα έχουν μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα χαμηλότερο των 600€, 230 άτομα από 601 έως 1000€, 244 άτομα από 1001 έως 1500€ και 162 άτομα έχουν εισόδημα μεγαλύτερο από 1500€.
- Τέλος, σε σχέση με την απασχόληση το δείγμα αποτελείται από 66 ανέργους, 11 αγρότες, 48 ελεύθερους επαγγελματίες, 23 που ασχολούνται με τα οικιακά, 24 συνταξιούχους, 252 υπαλλήλους (ιδιωτικού/δημοσίου τομέα) και 376 φοιτητές.

Τα παραπάνω στοιχεία παρουσιάζονται στους επόμενους πίνακες και διαγράμματα.

4.2.1. Φύλο

ΦΥΛΟ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
Άνδρας	297	37,1	37,1	37,1
Γυναίκα	503	62,9	62,9	100,0
Total	800	100,0	100,0	

4.2.2. Ηλικία

ΗΛΙΚΙΑ

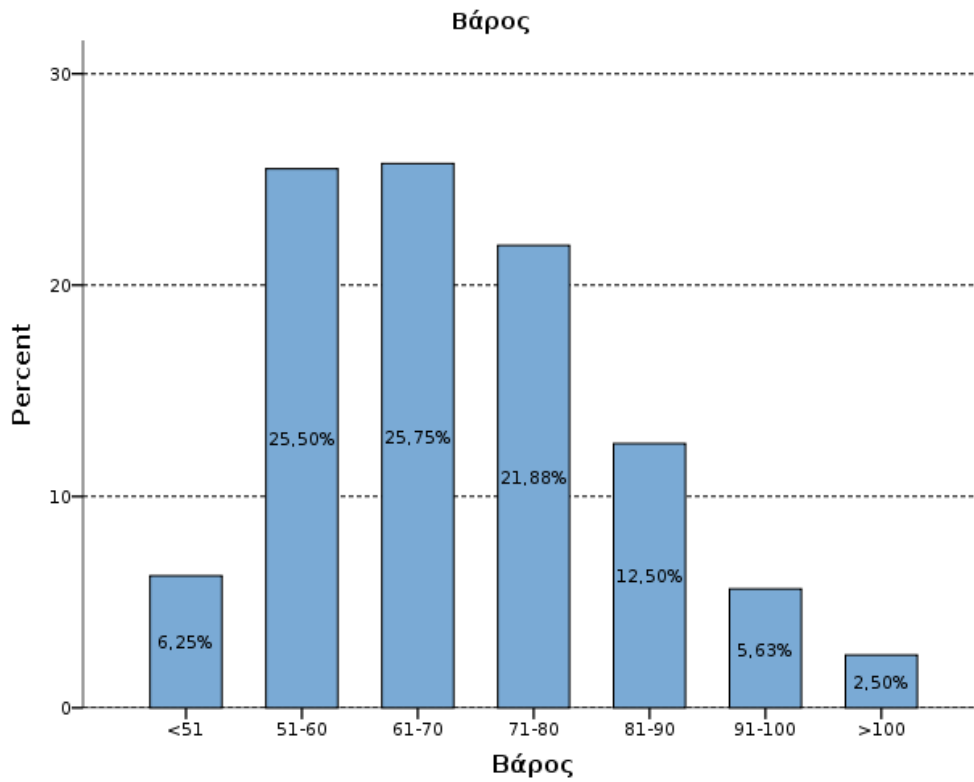
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18-30	547	68,4	68,4	68,4
	31-45	138	17,3	17,3	85,6
	46-60	97	12,1	12,1	97,8
	60 και άνω	18	2,3	2,3	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

4.2.3. Βάρος

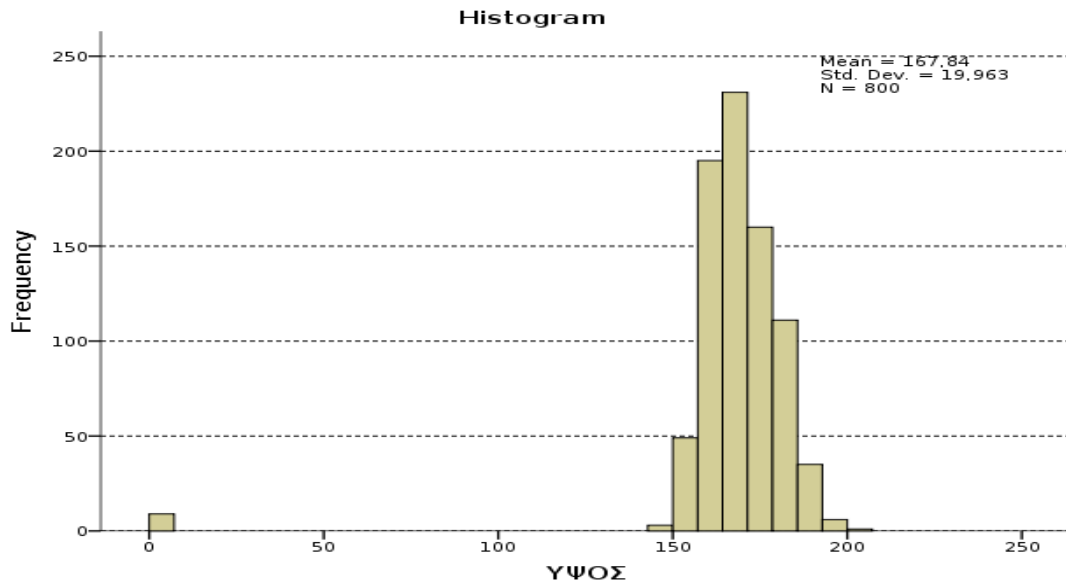
Βάρος

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<51	50	6,3	6,3	6,3
	51-60	204	25,5	25,5	31,8
	61-70	206	25,8	25,8	57,5
	71-80	175	21,9	21,9	79,4
	81-90	100	12,5	12,5	91,9

91-100	45	5,6	5,6	97,5
>100	20	2,5	2,5	100,0
Total	800	100,0	100,0	



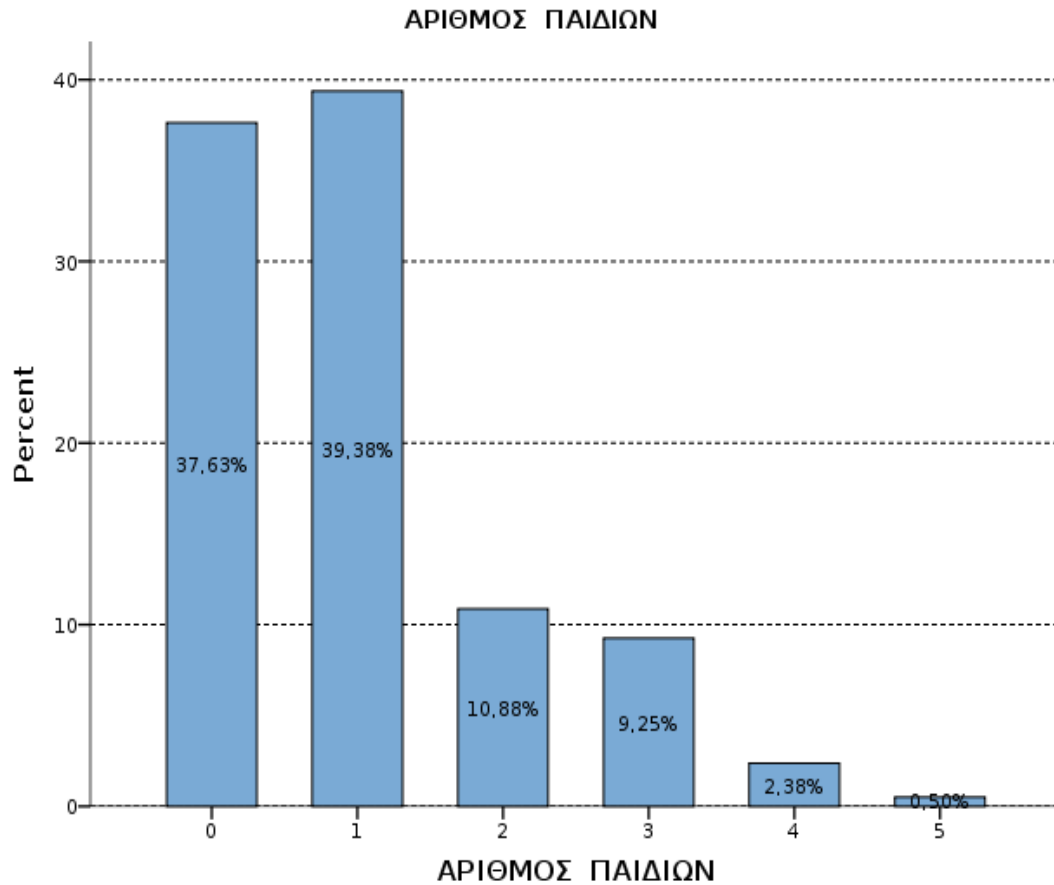
4.2.4. Ύψος



4.2.5. Αριθμός παιδιών

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ

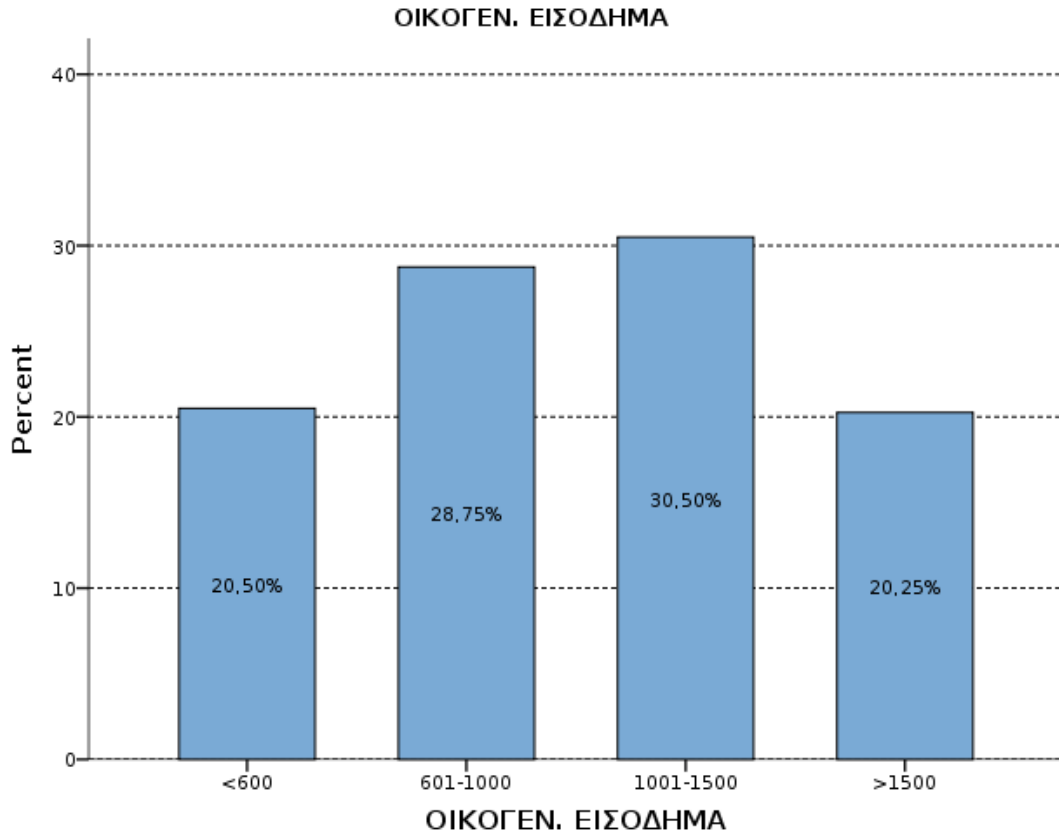
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	301	37,6	37,6	37,6
	1	315	39,4	39,4	77,0
	2	87	10,9	10,9	87,9
	3	74	9,3	9,3	97,1
	4	19	2,4	2,4	99,5
	5	4	,5	,5	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



4.2.6. Μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα

ΟΙΚΟΓΕΝ. ΕΙΣΟΔΗΜΑ

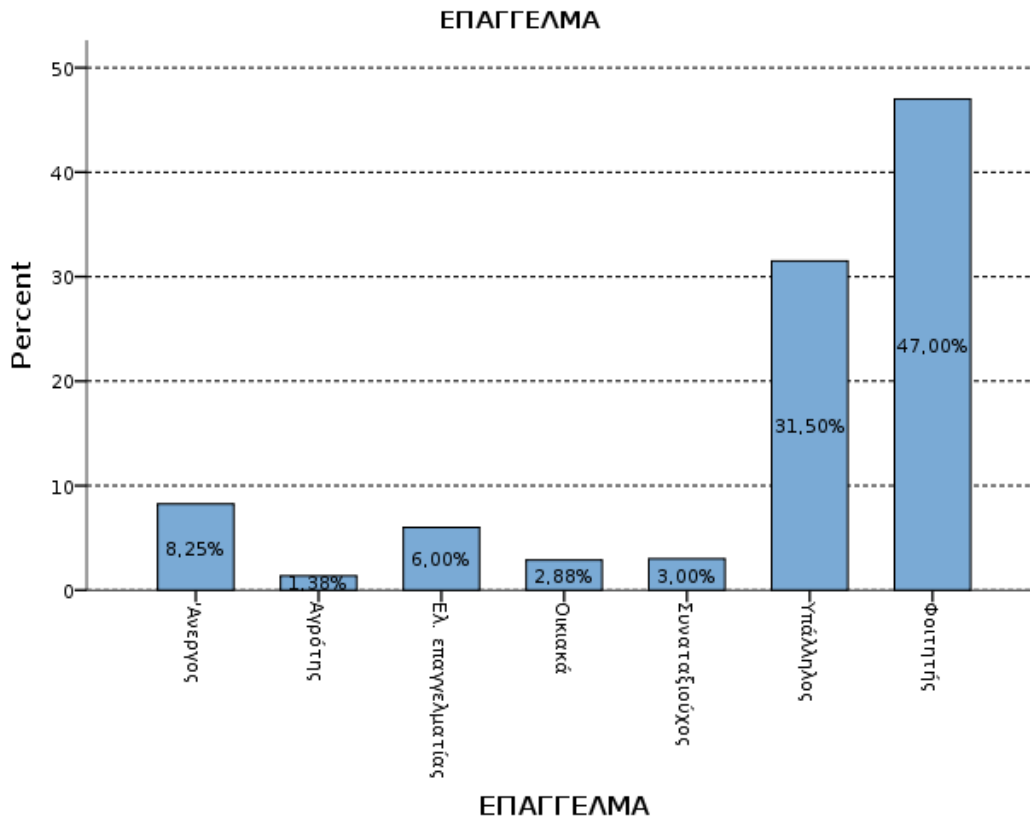
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <600	164	20,5	20,5	20,5
601-1000	230	28,7	28,7	49,3
1001-1500	244	30,5	30,5	79,8
>1500	162	20,3	20,3	100,0
Total	800	100,0	100,0	



4.2.7. Επάγγελμα

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 'Ανεργος	66	8,3	8,3	8,3
Αγρότης	11	1,4	1,4	9,6
Ελ. επαγγελματίας	48	6,0	6,0	15,6
Οικιακά	23	2,9	2,9	18,5
Συνταξιούχος	24	3,0	3,0	21,5
Υπάλληλος	252	31,5	31,5	53,0
Φοιτητής	376	47,0	47,0	100,0
Total	800	100,0	100,0	



Στην συνέχεια, αναφέρονται γενικές πληροφορίες του δείγματος.

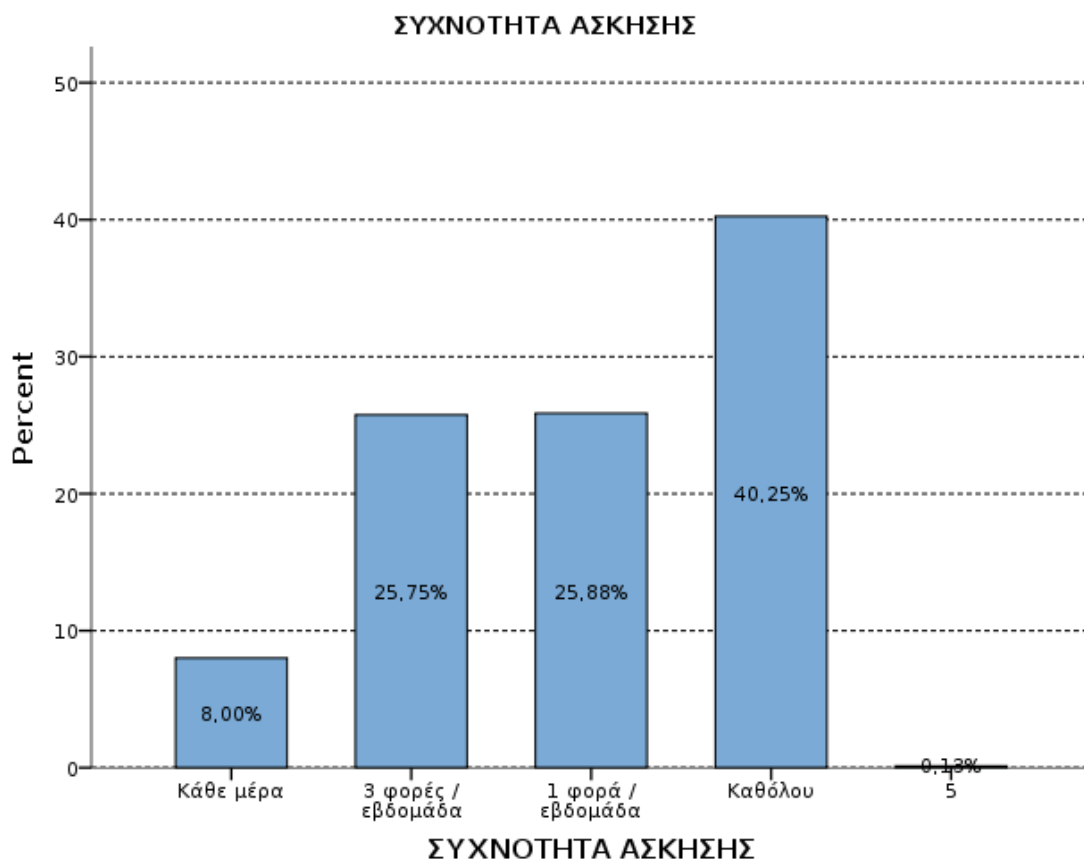
- Ως προς τη συχνότητα άσκησης, οι 64 ασκούνται σωματικά σε ημερήσια βάση, 206 ασκούνται 3 φορές την εβδομάδα, 207 από μία φορά την εβδομάδα και 322 καθόλου.
- Τα περισσότερα άτομα αξιολογούν την φυσική τους κατάσταση ως μέτρια.
- Καλή αξιολογούν την κατάσταση της υγείας τους οι περισσότεροι ερωτηθέντες.
- Ως προς την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι, οι περισσότεροι απάντησαν ότι ασχολούνται οι ίδιοι.
- Επίσης, στην ερώτηση για τις αγορές του νοικοκυριού απάντησε η πλειοψηφία ότι ασχολούνται οι ίδιοι.
- Οι περισσότεροι πηγαίνουν 1 φορά/εβδομάδα για αγορές τροφίμων του σπιτιού.
- Ο χρόνος που αφιερώνουν τα περισσότερα άτομα για τις αγορές των ειδών που αφορούν την διατροφή είναι 15 λεπτά.
- Οι πιο πολλοί ερωτηθέντες απάντησαν ότι ξοδεύουν, κάθε φορά για όλες τις αγορές τους, μέχρι και 100 ευρώ.
- Τα χρήματα όμως που ξοδεύουν για τις αγορές των τροφίμων κυμαίνονται στα 50 ευρώ.

Τα παραπάνω στοιχεία παρουσιάζονται στους επόμενους πίνακες και διαγράμματα.

4.2.8. Συχνότητα άσκησης

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Κάθε μέρα	64	8,0	8,0	8,0
	3 φορές / εβδομάδα	206	25,8	25,8	33,8
	1 φορά / εβδομάδα	207	25,9	25,9	59,6
	Καθόλου	322	40,3	40,3	99,9
	Total	800	100,0	100,0	



4.2.9. Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης

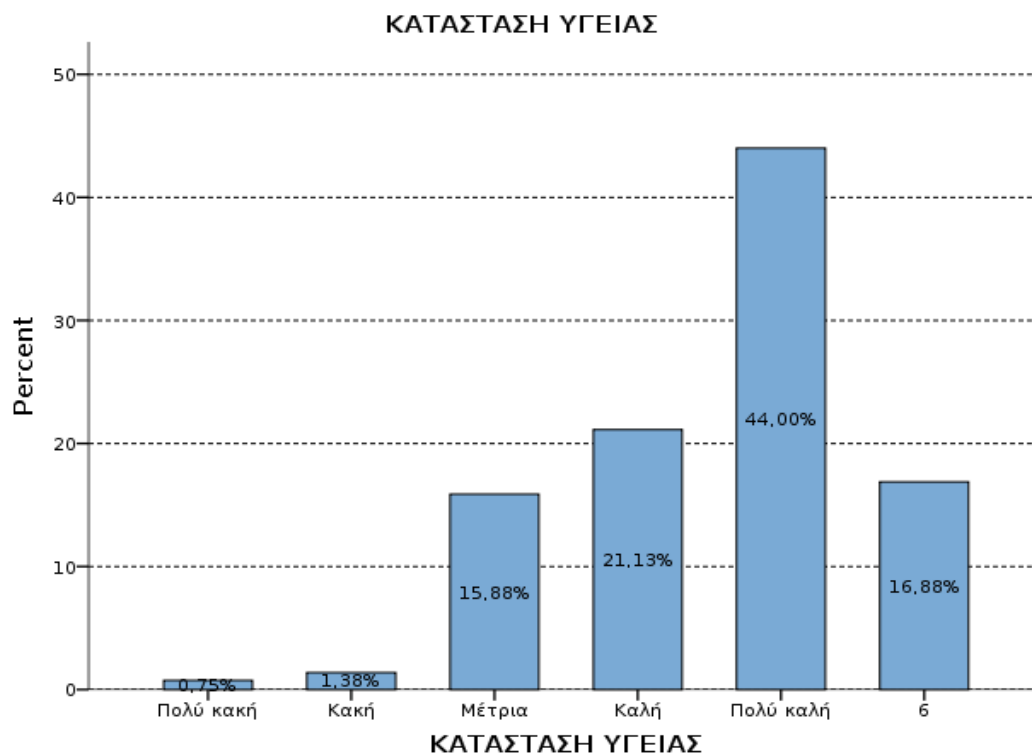
ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Πολύ κακή	21	2,6	2,6	2,6
	Κακή	106	13,3	13,3	15,9
	Μέτρια	302	37,8	37,8	53,6
	Ικανοποιητική	198	24,8	24,8	78,4
	Καλή	139	17,4	17,4	95,8
	Πόλυ καλή	34	4,3	4,3	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

4.2.10. Αξιολόγηση της γενικότερης κατάστασης υγείας

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Πολύ κακή	6	,8	,8	,8
	Κακή	11	1,4	1,4	2,1
	Μέτρια	127	15,9	15,9	18,0
	Ικανοποιητική	169	21,1	21,1	39,1
	Καλή	352	44,0	44,0	83,1
	Πολύ καλή	135	16,9	16,9	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



4.2.11. Ενασχόληση με προετοιμασία φαγητού στο σπίτι

ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΦΑΓΗΤΟΥ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Εγώ	409	51,1	51,1	51,1
	Σύζυγος	67	8,4	8,4	59,5
	Τη μοιραζόμαστε	125	15,6	15,6	75,1
	Άλλος	199	24,9	24,9	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

4.2.12. Ενασχόληση με τις αγορές των τροφίμων για το νοικοκυριό

ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Εγώ	374	46,8	46,8	46,8
	Σύζυγος	40	5,0	5,0	51,7
	Τη μοιραζόμαστε	230	28,7	28,7	80,5
	Άλλος	156	19,5	19,5	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

4.2.13. Συχνότητα αγοράς τροφίμων για το σπίτι

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΓΟΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ποτέ	35	4,4	4,4	4,4
	1 φορά/μήνα	130	16,3	16,3	20,6
	1 φορά/εβδομάδα	404	50,5	50,5	71,1
	3 φορές/εβδομάδα	166	20,8	20,8	91,9
	κάθε μέρα	65	8,1	8,1	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

4.2.14. Διάρκεια αγορών που αφορούν τη διατροφή

ΧΡΟΝΟΣ ΑΓΟΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	47	5,9	5,9	5,9
	15 λεπτά	442	55,3	55,3	61,1
	1 ώρα	268	33,5	33,5	94,6
	2 ώρες	36	4,5	4,5	99,1
	Πάνω από 2 ώρες	7	,9	,9	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

4.2.15. Έξοδα για όλες τις αγορές

4.2.16. Έξοδα για τις αγορές τροφίμων

Ακολουθούν ερωτήσεις που αφορούν στις αναγραφόμενες πληροφορίες σε ετικέτες τροφίμων.

4.2.17. Επιρροή διάφορων στοιχείων στην αγορά τροφίμων

- Αρχικά, τα περισσότερα άτομα επηρεάζονται μέτρια έως πολύ από την ασφάλεια των τροφίμων.
- Ως προς την διατροφική τους αξία, αρκετοί ερωτηθέντες απάντησαν ότι επηρεάζονται πολύ.
- Η ημερομηνία λήξης επηρεάζει τους περισσότερους καταναλωτές πάρα πολύ.
- Η μέθοδος επεξεργασίας επηρεάζει μέτρια πολλούς καταναλωτές.
- Η οσμή και η γεύση επηρεάζει πάρα πολύ σχεδόν όλους τους ερωτηθέντες.
- Η εμφάνιση των τροφίμων επηρεάζει τους καταναλωτές από πολύ έως πάρα πολύ.
- Η παρουσία πρόσθετων ουσιών επηρεάζει μέτρια πολλούς από τους ερωτηθέντες.
- Η σύσταση των τροφίμων σε αλάτι επηρεάζει από λίγο έως μέτρια τα άτομα.
- Η εμφάνιση της συσκευασίας επηρεάζει μέτρια τους ερωτηθέντες.
- Η αναλυτική πληροφόρηση για τους τρόπους χρήσης των τροφίμων επηρεάζει μέτρια τους καταναλωτές.
- Η ευκολία ανοίγματος της συσκευασίας δεν επηρεάζει καθόλου τους αγοραστές.
- Η επιρροή του υλικού της συσκευασίας των τροφίμων στους καταναλωτές κυμαίνεται από καθόλου έως μέτρια.
- Η δυνατότητα ανακύκλωσης της συσκευασίας, επηρεάζει μέτρια τους αγοραστές.
- Ο τρόπος συντήρησης των τροφίμων επηρεάζει πολύ τα περισσότερα άτομα.
- Η επωνυμία της μονάδας παραγωγής επηρεάζει μέτρια έως πολύ τους ερωτηθέντες.
- Τέλος, η τιμή αγοράς των τροφίμων επηρεάζει πάρα πολύ αρκετούς από τους καταναλωτές.

Τα παραπάνω στοιχεία παρουσιάζονται στους επόμενους πίνακες και διαγράμματα.

- **Ασφάλεια**

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	83	10,4	10,4	10,4
	Λίγο	138	17,3	17,3	27,6
	Μέτρια	222	27,8	27,8	55,4
	Πολύ	203	25,4	25,4	80,8
	Πάρα πολύ	154	19,3	19,3	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

- **Διατροφική αξία**

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	Καθόλου	49	6,1	6,1	6,1
	Λίγο	89	11,1	11,1	17,3
	Μέτρια	229	28,6	28,6	45,9
	Πολύ	287	35,9	35,9	81,8
	Πάρα πολύ	146	18,3	18,3	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

- Ημερομηνία λήξης

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΛΗΞΗΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	24	3,0	3,0	3,0
	Λίγο	25	3,1	3,1	6,1
	Μέτρια	63	7,9	7,9	14,0
	Πολύ	130	16,3	16,3	30,3
	Πάρα πολύ	558	69,8	69,8	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

- **Μέθοδος επεξεργασίας**

ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΠΕΞΕΡΓ.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	160	20,0	20,0	20,0
	Λίγο	160	20,0	20,0	40,0
	Μέτρια	251	31,4	31,4	71,4
	Πολύ	132	16,5	16,5	87,9
	Πάρα πολύ	97	12,1	12,1	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

- Οσμή και γεύση

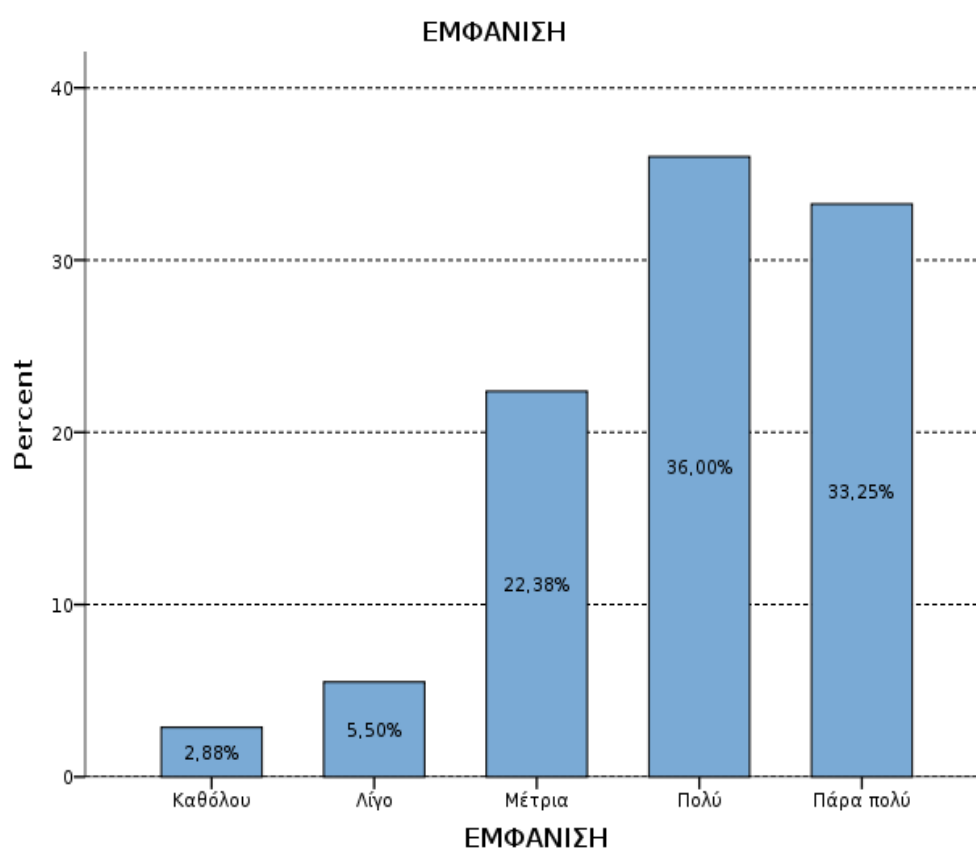
ΟΣΜΗ & ΓΕΥΣΗ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	10	1,3	1,3	1,3
	Λίγο	26	3,3	3,3	4,5
	Μέτρια	134	16,8	16,8	21,3
	Πολύ	262	32,8	32,8	54,0
	Πάρα πολύ	367	45,9	45,9	99,9
	44	1	,1	,1	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

- Εμφάνιση των τροφίμων

ΕΜΦΑΝΙΣΗ

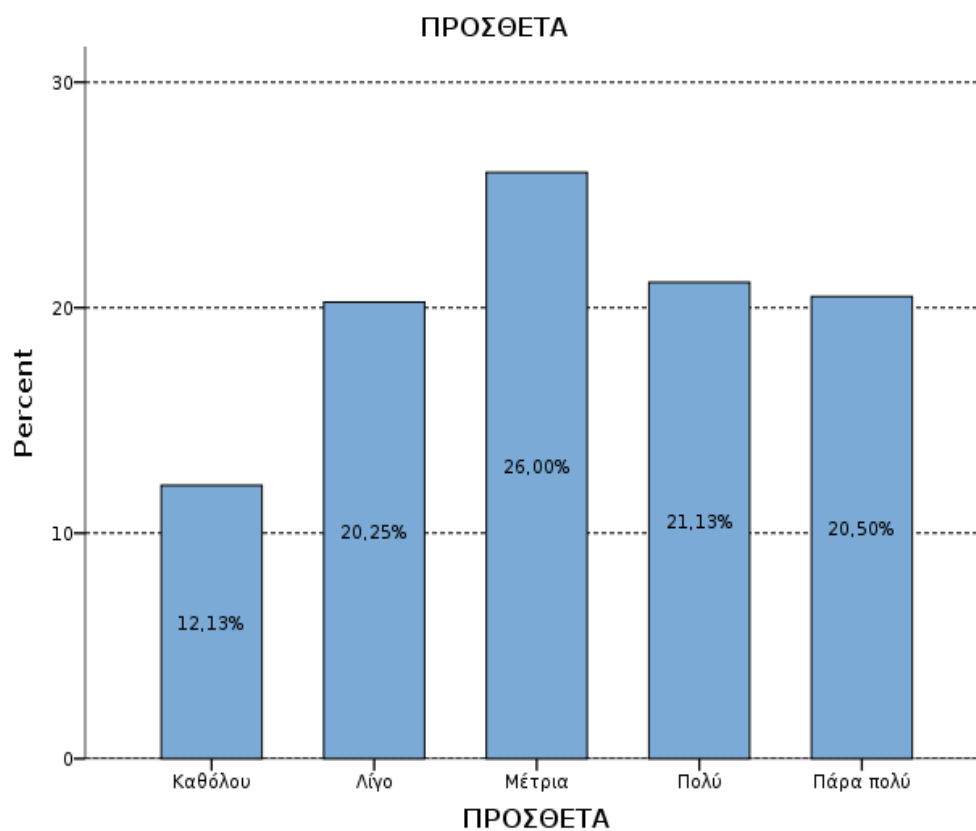
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	23	2,9	2,9	2,9
	Λίγο	44	5,5	5,5	8,4
	Μέτρια	179	22,4	22,4	30,8
	Πολύ	288	36,0	36,0	66,8
	Πάρα πολύ	266	33,3	33,3	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



- Παρουσία πρόσθετων ουσιών

ΠΡΟΣΘΕΤΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	97	12,1	12,1	12,1
	Λίγο	162	20,3	20,3	32,4
	Μέτρια	208	26,0	26,0	58,4
	Πολύ	169	21,1	21,1	79,5
	Πάρα πολύ	164	20,5	20,5	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



- Σύσταση των τροφίμων σε αλάτι

ΑΛΑΤΙ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	165	20,6	20,6	20,6
	Λίγο	196	24,5	24,5	45,1
	Μέτρια	218	27,3	27,3	72,4
	Πολύ	140	17,5	17,5	89,9
	Πάρα πολύ	81	10,1	10,1	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

- Εμφάνιση της συσκευασίας

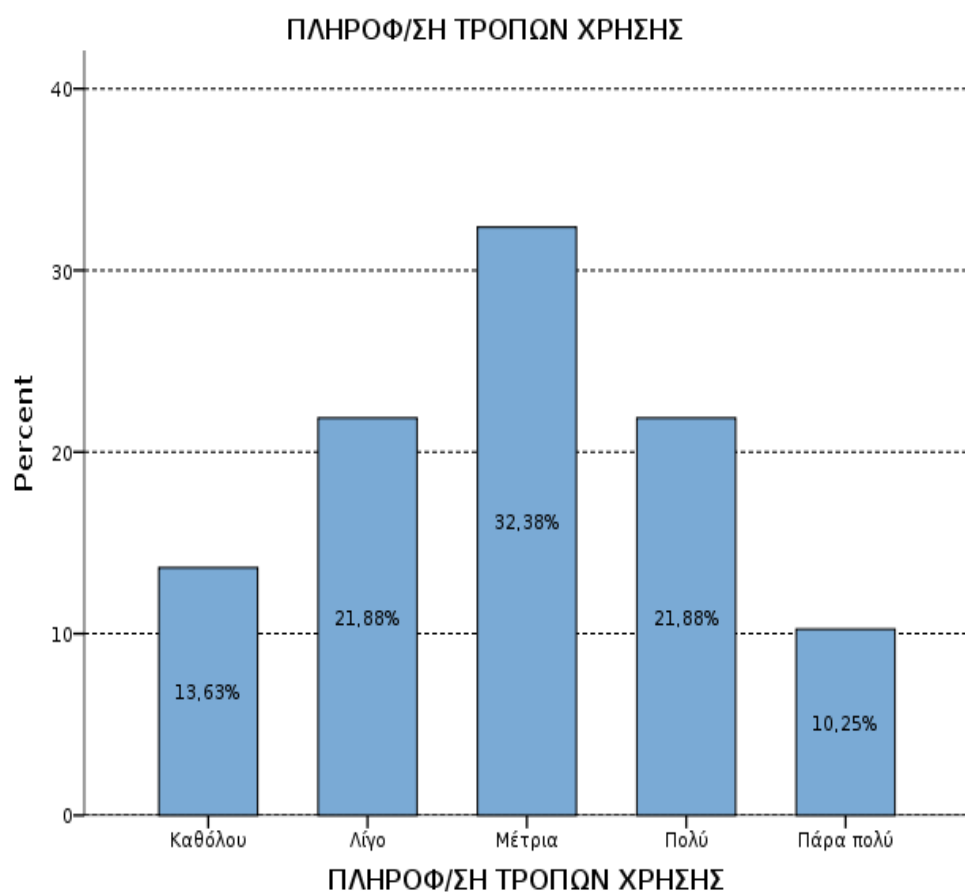
ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	99	12,4	12,4	12,4
	Λίγο	145	18,1	18,1	30,5
	Μέτρια	250	31,3	31,3	61,8
	Πολύ	198	24,8	24,8	86,5
	Πάρα πολύ	108	13,5	13,5	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

- Πληροφόρηση για τρόπους χρήσης

ΠΛΗΡΟΦ/ΣΗ ΤΡΟΠΩΝ ΧΡΗΣΗΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	109	13,6	13,6	13,6
	Λίγο	175	21,9	21,9	35,5
	Μέτρια	259	32,4	32,4	67,9
	Πολύ	175	21,9	21,9	89,8
	Πάρα πολύ	82	10,3	10,3	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



- **Ευκολία ανοίγματος της συσκευασίας**

ΕΥΚΟΛΙΑ ΣΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	255	31,9	31,9	31,9
	Λίγο	175	21,9	21,9	53,8
	Μέτρια	179	22,4	22,4	76,1
	Πολύ	120	15,0	15,0	91,1
	Πάρα πολύ	71	8,9	8,9	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

- Το υλικό της συσκευασίας

ΥΛΙΚΟ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	199	24,9	24,9	24,9
	Λίγο	198	24,8	24,8	49,6
	Μέτρια	219	27,4	27,4	77,0
	Πολύ	125	15,6	15,6	92,6
	Πάρα πολύ	59	7,4	7,4	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

- **Δυνατότητα ανακύκλωσης της συσκευασίας**

ΑΝΑΚΥΚΛ. ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	179	22,4	22,4	22,4
	Λίγο	158	19,8	19,8	42,1
	Μέτρια	212	26,5	26,5	68,6
	Πολύ	146	18,3	18,3	86,9
	Πάρα πολύ	105	13,1	13,1	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

- **Τρόπος συντήρησης**

ΤΡΟΠΟΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

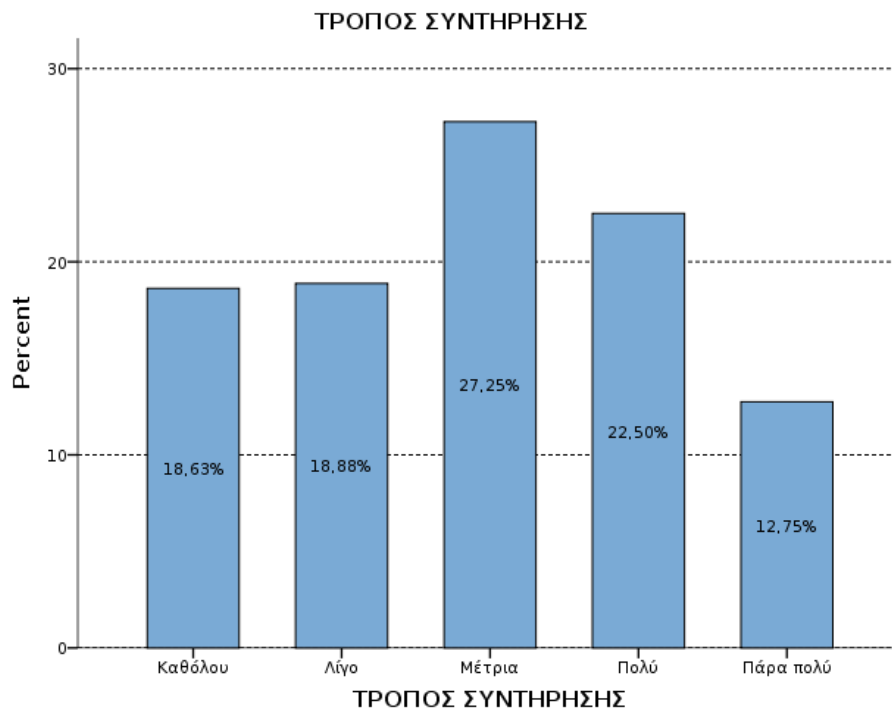
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	149	18,6	18,6	18,6
	Λίγο	151	18,9	18,9	37,5
	Μέτρια	218	27,3	27,3	64,8
	Πολύ	180	22,5	22,5	87,3
	Πάρα πολύ	102	12,8	12,8	100,0

Total

800

100,0

100,0



- **Επωνυμία μονάδας παραγωγής**

ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΤΡΟΦΙΜΟΥ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	92	11,5	11,5	11,5
	Λίγο	111	13,9	13,9	25,4
	Μέτρια	248	31,0	31,0	56,4
	Πολύ	232	29,0	29,0	85,4

Πάρα πολύ	117	14,6	14,6	100,0
Total	800	100,0	100,0	

- Τιμή αγοράς

ΤΙΜΗ ΑΓΟΡΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	17	2,1	2,1	2,1
	Λίγο	24	3,0	3,0	5,1
	Μέτρια	127	15,9	15,9	21,0

Πολύ	238	29,8	29,8	50,7
Πάρα πολύ	394	49,3	49,3	100,0
Total	800	100,0	100,0	

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

Οι περισσότεροι ερωτηθέντες απάντησαν ότι τους επηρεάζουν συχνά οι προτιμήσεις και απαιτήσεις των υπόλοιπων μελών της οικογένειας.

ΔΙΑΤΡ. ΠΡ. ΟΙΚΟΓΕ-ΝΕΙΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	99	12,4	12,4	12,4
	Σπάνια	192	24,0	24,0	36,4
	Συχνά	358	44,8	44,8	81,1
	Πάντοτε	151	18,9	18,9	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

4.2.19. Υποχρεωτική αναγραφή της σύστασης των τροφίμων

Σχεδόν όλοι οι ερωτηθέντες απάντησαν ότι είναι υποχρεωτική η αναγραφή της σύστασης των τροφίμων στη συσκευασία.

ΥΠΟΧΡΕΩΤ. ΑΝΑΓΡΑΦΗ

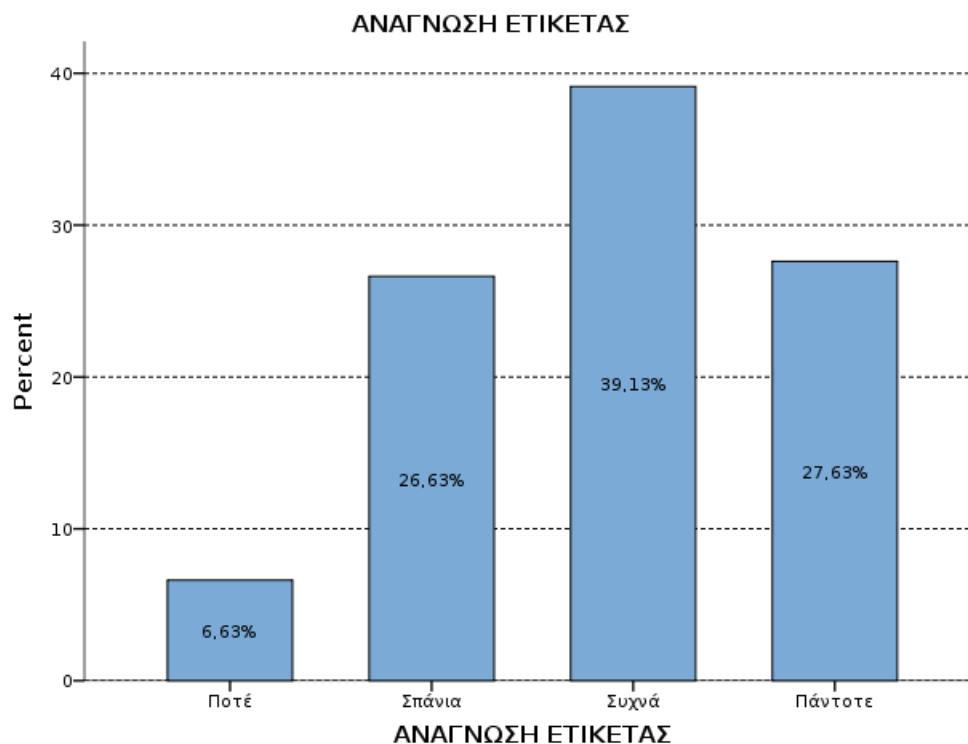
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναί	695	86,9	86,9	86,9
	Όχι	7	,9	,9	87,8
	Δεν γνωρίζω	98	12,3	12,3	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

4.2.20. Ανάγνωση ετικέτας για πρώτη φορά

Πολλοί ερωτηθέντες απάντησαν ότι συχνά διαβάζουν τις ετικέτες των τροφίμων όταν αγοράζουν ένα τρόφιμο για πρώτη φορά.

ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	53	6,6	6,6	6,6
	Σπάνια	213	26,6	26,6	33,3
	Συχνά	313	39,1	39,1	72,4
	Πάντοτε	221	27,6	27,6	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

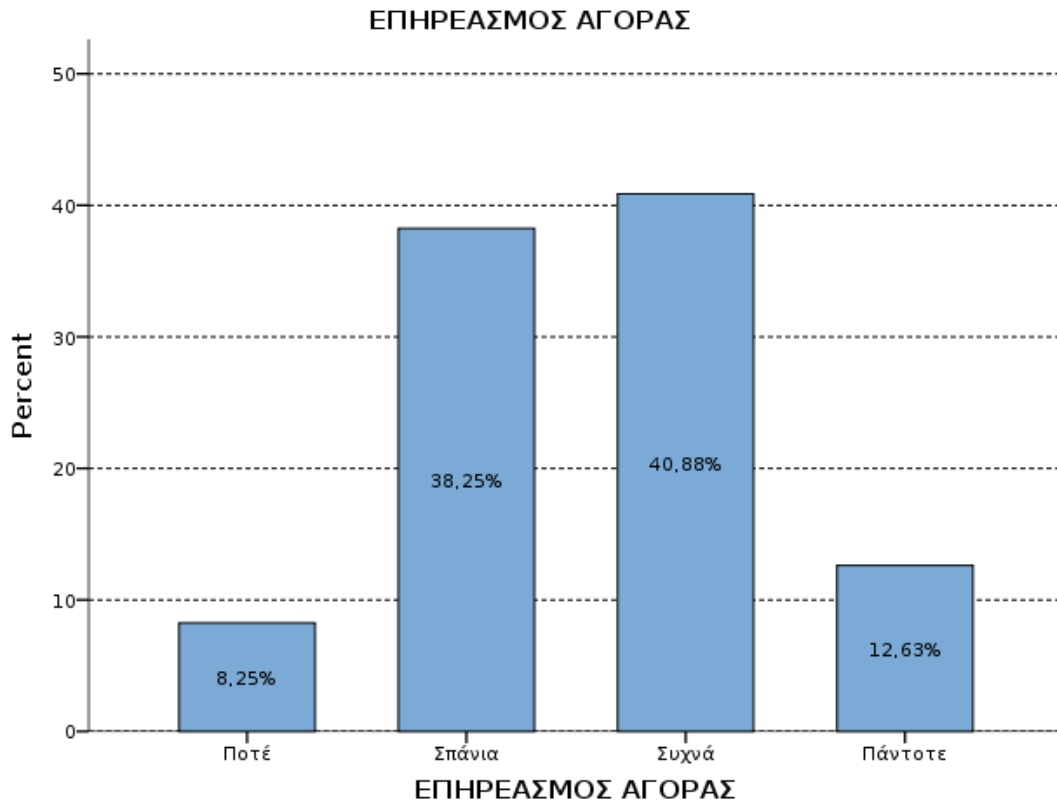


4.2.21. Επιρροή αγορών από τις διατροφικές πληροφορίες

Οι αγορές πολλών καταναλωτών επηρεάζονται από τις διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων από σπάνια έως συχνά.

ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΣ ΑΓΟΡΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	66	8,3	8,3	8,3
	Σπάνια	306	38,3	38,3	46,5
	Συχνά	327	40,9	40,9	87,4
	Πάντοτε	101	12,6	12,6	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



4.2.22. Ανάγνωση της σύστασης σε μεγαλοσυστατικά

Οι περισσότεροι καταναλωτές διαβάζουν συχνά τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά.

ΣΥΣΤΑΣΗ ΜΕΓΑΛΟΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

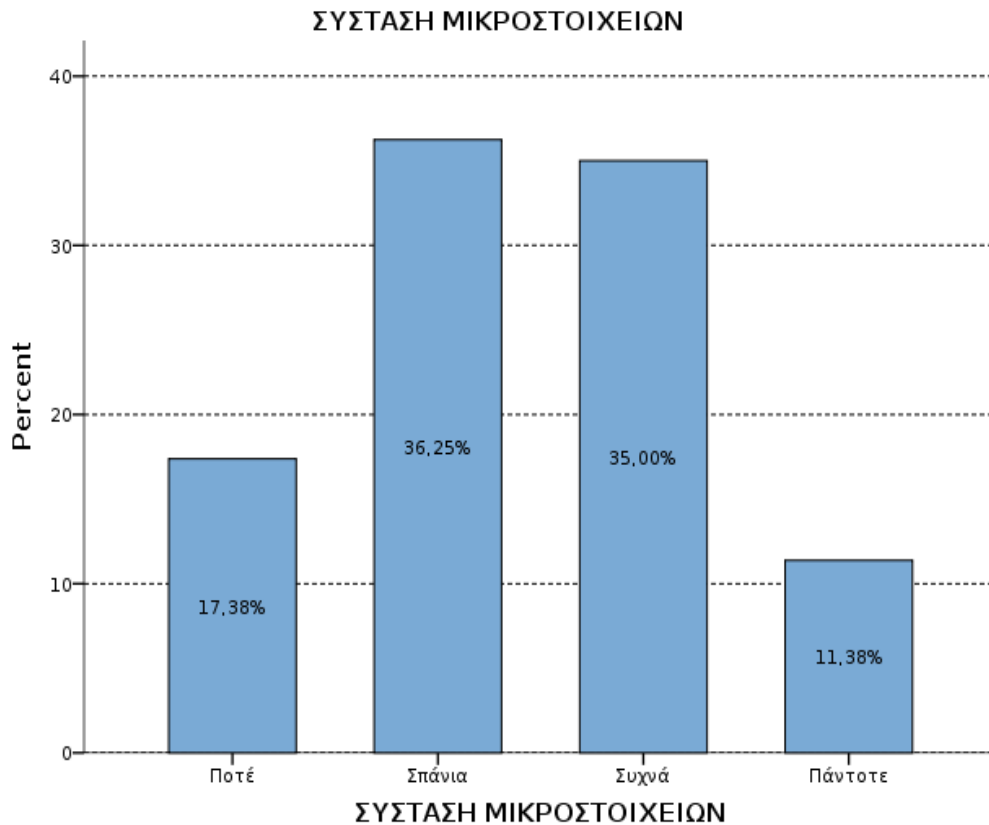
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	109	13,6	13,6	13,6
	Σπάνια	267	33,4	33,4	47,0
	Συχνά	312	39,0	39,0	86,0
	Πάντοτε	112	14,0	14,0	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

4.2.23. Ανάγνωση της σύστασης σε μικροσυστατικά

Οι περισσότεροι καταναλωτές διαβάζουν από σπάνια έως συχνά τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μικροσυστατικά.

ΣΥΣΤΑΣΗ ΜΙΚΡΟΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	139	17,4	17,4	17,4
	Σπάνια	290	36,3	36,3	53,6
	Συχνά	280	35,0	35,0	88,6
	Πάντοτε	91	11,4	11,4	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

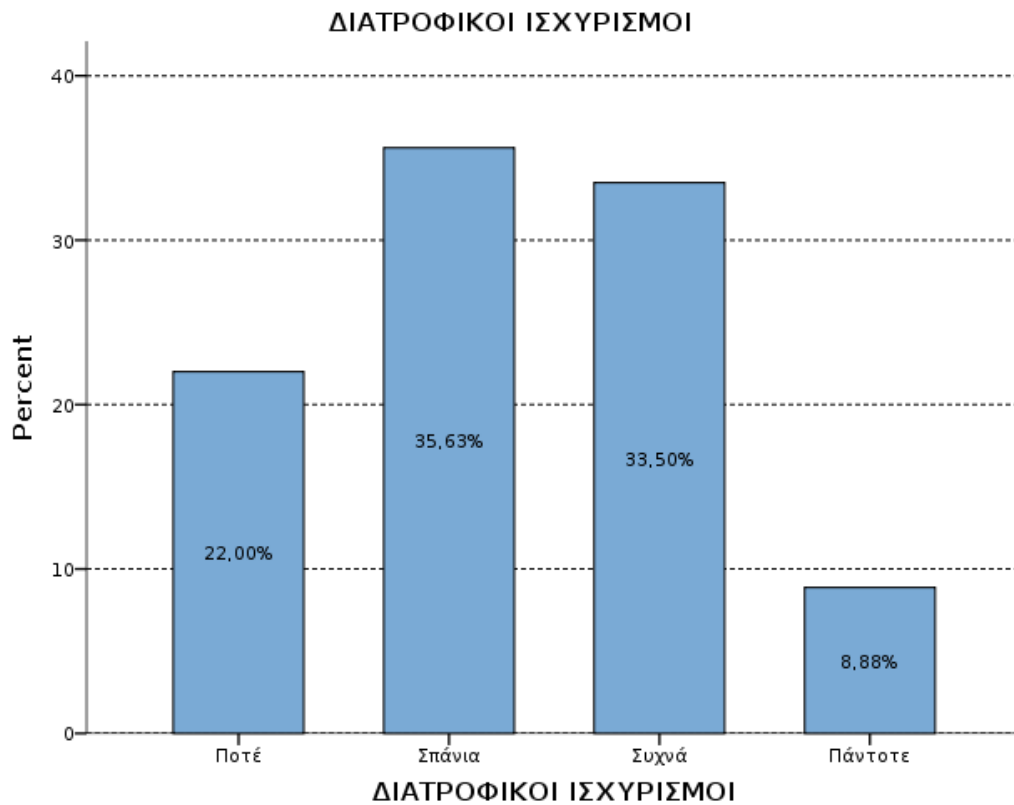


4.2.24. Εξέταση διατροφικών ισχυρισμών

Πολλοί καταναλωτές εξετάζουν τους διατροφικούς ισχυρισμούς στην ετικέτα των τροφίμων από σπάνια έως συχνά.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΙ ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	176	22,0	22,0	22,0
	Σπάνια	285	35,6	35,6	57,6
	Συχνά	268	33,5	33,5	91,1
	Πάντοτε	71	8,9	8,9	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

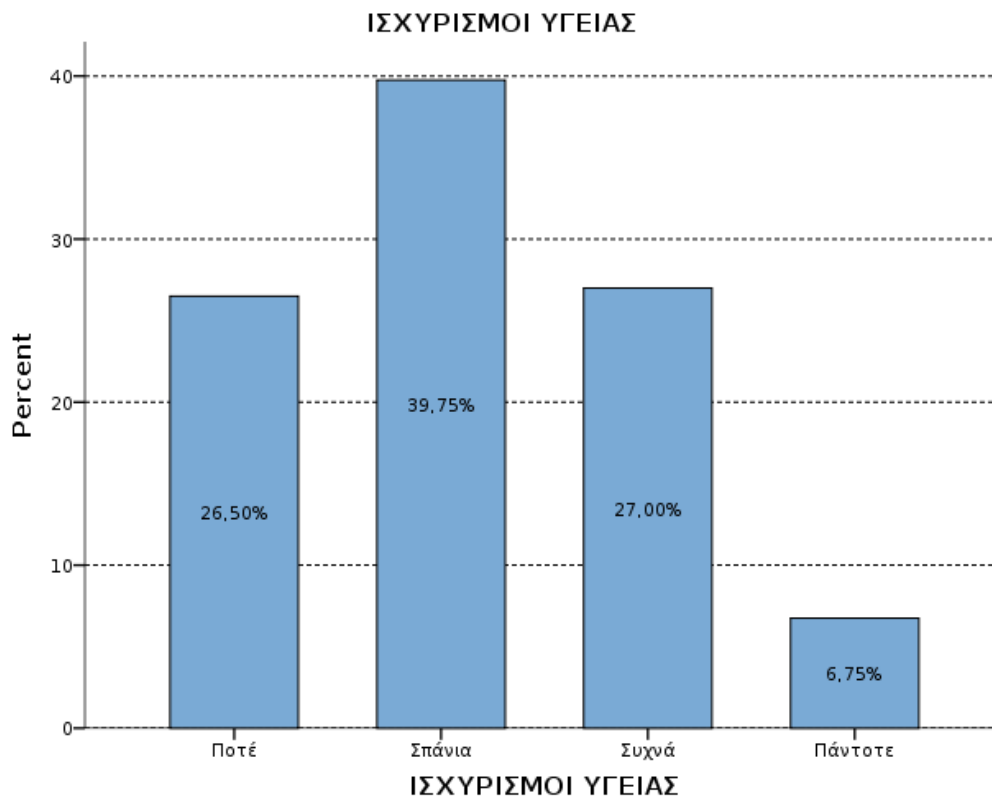


4.2.25. Εξέταση ισχυρισμών υγείας

Πολλοί καταναλωτές εξετάζουν τους ισχυρισμούς υγείας στην ετικέτα των τροφίμων σπάνια.

ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ ΥΓΕΙΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	212	26,5	26,5	26,5
	Σπάνια	318	39,8	39,8	66,3
	Συχνά	216	27,0	27,0	93,3
	Πάντοτε	54	6,8	6,8	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



4.2.26. Αξιολόγηση των λόγων αποφυγής ανάγνωσης της ετικέτας

- Αρχικά, πολλοί ερωτηθέντες απάντησαν ότι δεν αποφεύγουν την ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών λόγω χρόνου.
- Επίσης, τα περισσότερα άτομα απάντησαν ότι δεν αποφεύγουν την ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών λόγω μη κατανόησης τους.
- Επιπλέον, οι περισσότεροι ερωτηθέντες απάντησαν ότι αποφεύγουν μέτρια την ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών λόγω γνώσης της σύστασης των τροφίμων που αγοράζουν.
- Ακόμη, οι περισσότεροι ερωτηθέντες απάντησαν ότι δεν αποφεύγουν την ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών επειδή δεν είναι αληθινές.
- Επιπρόσθετα, τα περισσότερα άτομα απάντησαν ότι δεν αποφεύγουν την ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών επειδή τα γράμματά τους είναι μικρά.
- Τέλος, η πλειοψηφία των καταναλωτών δεν αποφεύγουν την ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών λόγω μη ενδιαφέροντος.

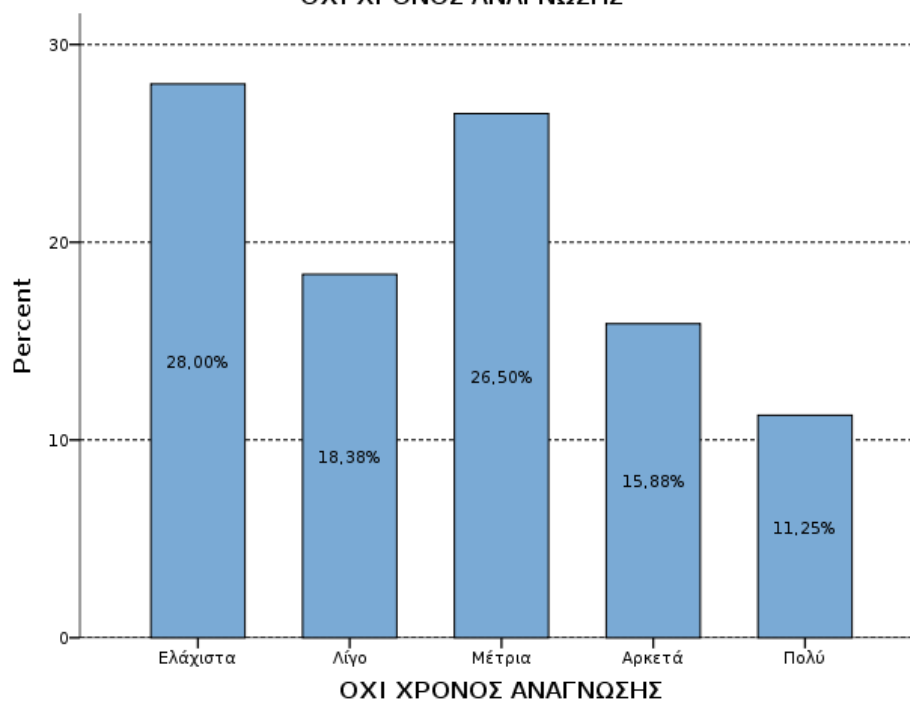
Τα παραπάνω στοιχεία απεικονίζονται στους ακόλουθους πίνακες και διαγράμματα.

- Χρόνος

ΟΧΙ ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ελάχιστα	224	28,0	28,0	28,0
	Λίγο	147	18,4	18,4	46,4
	Μέτρια	212	26,5	26,5	72,9
	Αρκετά	127	15,9	15,9	88,8
	Πολύ	90	11,3	11,3	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

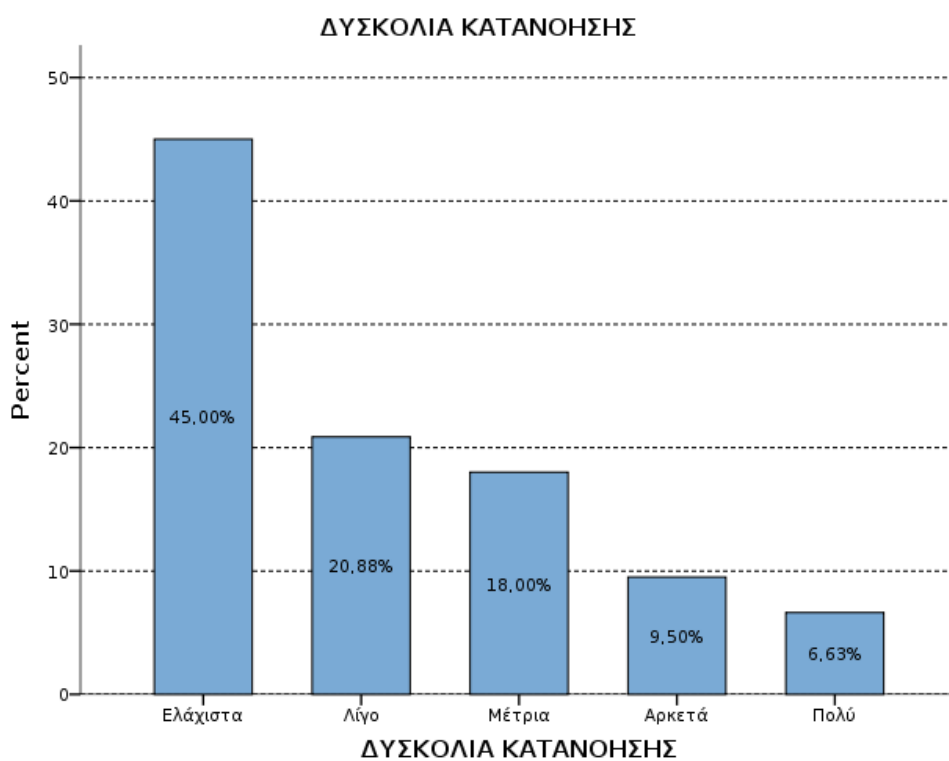
ΟΧΙ ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ



- Δυσκολία κατανόησης

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ελάχιστα	360	45,0	45,0	45,0
	Λίγο	167	20,9	20,9	65,9
	Μέτρια	144	18,0	18,0	83,9
	Αρκετά	76	9,5	9,5	93,4
	Πολύ	53	6,6	6,6	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



- Γνώση σύστασης των τροφίμων

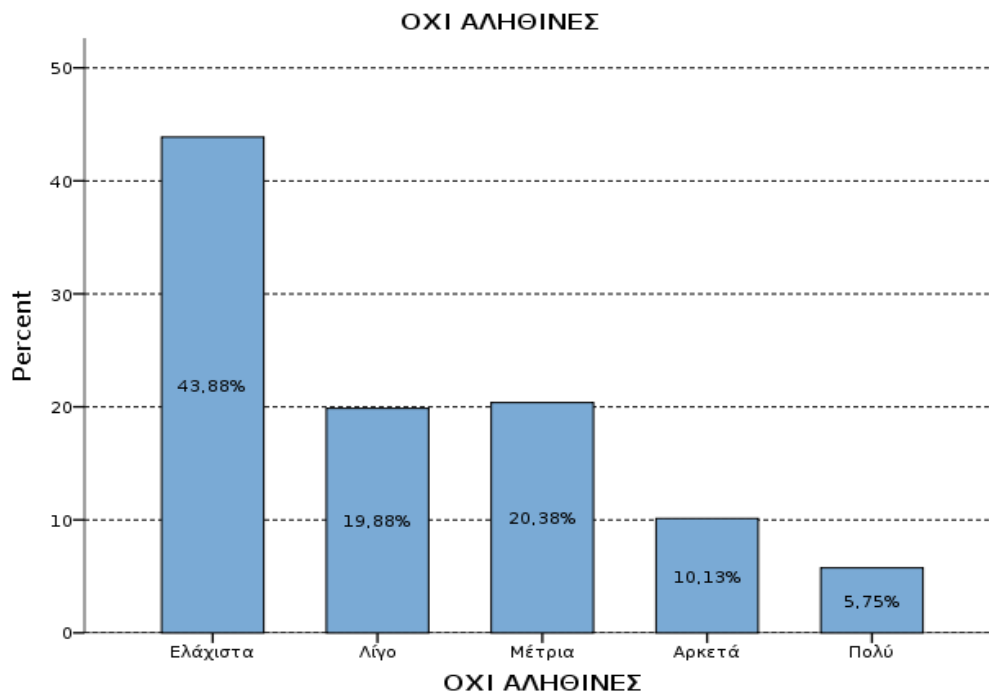
ΓΝΩΣΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ελάχιστα	159	19,9	19,9	19,9
	Λίγο	183	22,9	22,9	42,8
	Μέτρια	246	30,8	30,8	73,5
	Αρκετά	132	16,5	16,5	90,0
	Πολύ	79	9,9	9,9	99,9
	33	1	,1	,1	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

- Μη αξιόπιστες ετικέτες

ΟΧΙ ΑΛΗΘΙΝΕΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ελάχιστα	351	43,9	43,9	43,9
	Λίγο	159	19,9	19,9	63,7
	Μέτρια	163	20,4	20,4	84,1
	Αρκετά	81	10,1	10,1	94,3
	Πολύ	46	5,8	5,8	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

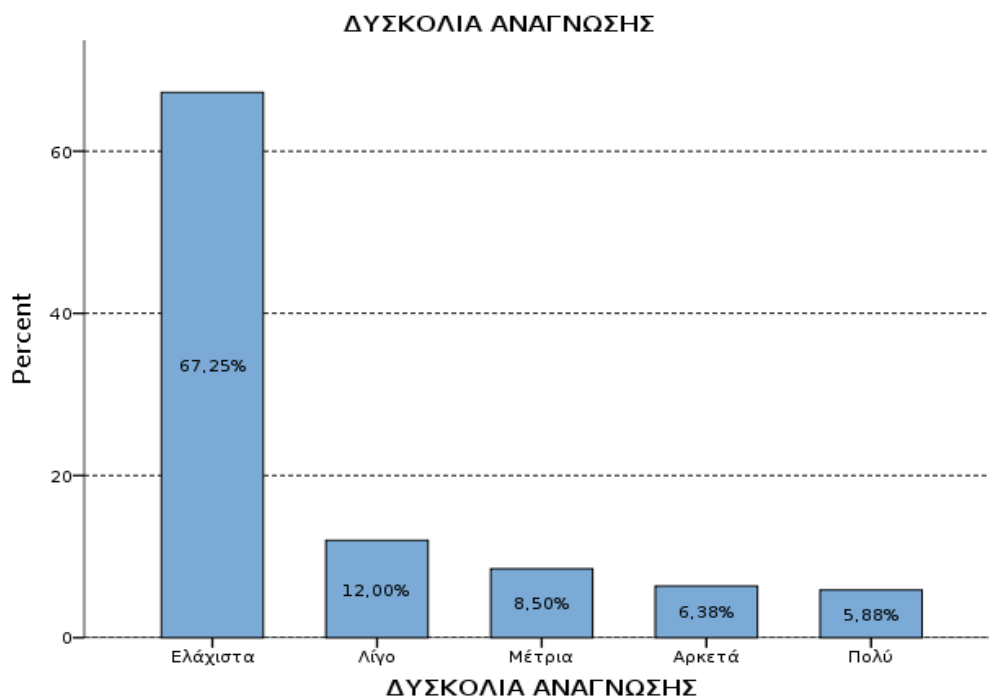


- **Δυσκολία ανάγνωσης μικρών γραμμάτων**

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	Ελάχιστα	538	67,3	67,3	67,3
	Λίγο	96	12,0	12,0	79,3
	Μέτρια	68	8,5	8,5	87,8
	Αρκετά	51	6,4	6,4	94,1
	Πολύ	47	5,9	5,9	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



- **Αδιαφορία για τις ετικέτες**

ΟΧΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ελάχιστα	324	40,5	40,5	40,5

Λίγο	135	16,9	16,9	57,4
Μέτρια	152	19,0	19,0	76,4
Αρκετά	87	10,9	10,9	87,3
Πολύ	102	12,8	12,8	100,0
Total	800	100,0	100,0	

4.2.27.

4.2.28.

4.2.29.

4.2.30.

4.2.31.

4.2.32.

4.2.33.

4.2.34.

4.2.35.

4.2.36.

4.2.37.

4.2.27. Αξιολόγηση επιλογών σχετικά με τις αγορές των τροφίμων

- Αρχικά, τα περισσότερα άτομα διαβάζουν την ημερομηνία λήξης των τροφίμων.
- Ως προς τη χώρα προέλευσης των τροφίμων, οι ερωτηθέντες απάντησαν πως ούτε την ελέγχουν, ούτε δεν την ελέγχουν.
- Σχετικά με την ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών της ετικέτας κάθε φορά, πολλά άτομα απάντησαν πως ούτε συμφωνούν, ούτε διαφωνούν.
- Οι περισσότεροι ερωτηθέντες ούτε συμφωνούν, ούτε διαφωνούν πως η ανάγνωση διατροφικών πληροφοριών γίνεται διότι ενδιαφέρονται για σωστή διατροφή.
- Επίσης, αρκετοί ερωτηθέντες συμφωνούν πως η ανάγνωση διατροφικών πληροφοριών γίνεται διότι ενδιαφέρονται για την υγεία τους.

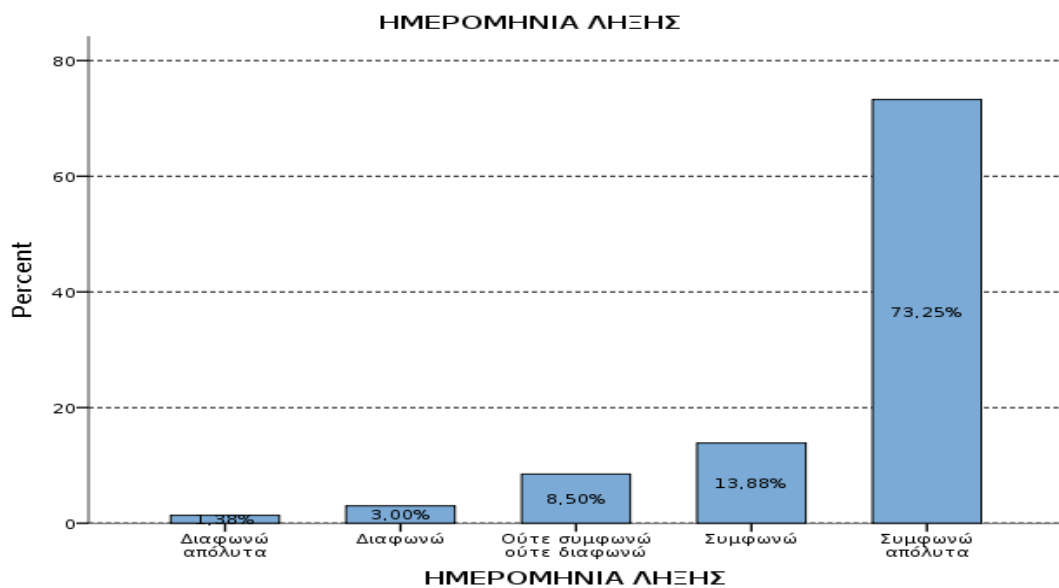
- Ακόμη, πολλά άτομα αγοράζουν προϊόντα που δεν περιλαμβάνουν πίνακα με διατροφικές πληροφορίες.
- Οι περισσότεροι ερωτηθέντες επιλέγουν συσκευασίες και με ευδιάκριτες και με μη ευδιάκριτες πληροφορίες.
- Πολλά άτομα δεν συμφωνούν πως δεν διαβάζουν τις διατροφικές πληροφορίες, λόγω μη κατανόησης τους.
- Οι περισσότεροι ούτε συμφωνούν, ούτε διαφωνούν πως επιλέγουν οικολογικές συσκευασίες.
- Επιπρόσθετα, οι περισσότεροι ούτε συμφωνούν, ούτε διαφωνούν πως επιλέγουν συσκευασίες από ανακυκλώσιμα υλικά.
- Αρκετά είναι τα άτομα που δεν επιλέγουν πάντα καινοτόμες συσκευασίες.
- Πολλοί διαφωνούν πως προτιμούν τις συσκευασίες με εύκολο άνοιγμα.
- Οι περισσότεροι ερωτηθέντες ούτε προτιμούν, ούτε δεν προτιμούν να αγοράζουν χάρτινες συσκευασίες.
- Αρκετοί ερωτηθέντες ούτε προτιμούν, ούτε δεν προτιμούν να αγοράζουν γυάλινες συσκευασίες.
- Τέλος, οι περισσότεροι διαφωνούν πως προτιμούν τις πλαστικές συσκευασίες.

Τα παραπάνω παρουσιάζονται στους παρακάτω πίνακες και διαγράμματα.

- Έλεγχος ημερομηνίας λήξης των τροφίμων

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΛΗΞΗΣ

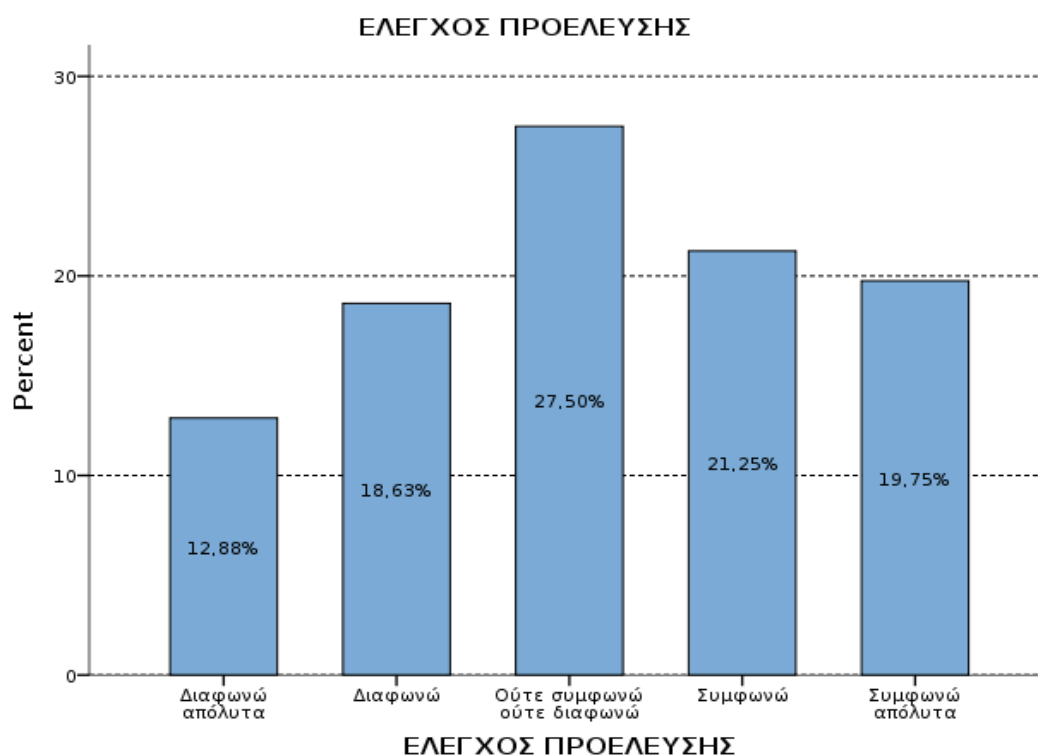
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ απόλυτα	11	1,4	1,4	1,4
	Διαφωνώ	24	3,0	3,0	4,4
	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	68	8,5	8,5	12,9
	Συμφωνώ	111	13,9	13,9	26,8
	Συμφωνώ απόλυτα	586	73,3	73,3	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



- Έλεγχος της χώρας προέλευσης

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

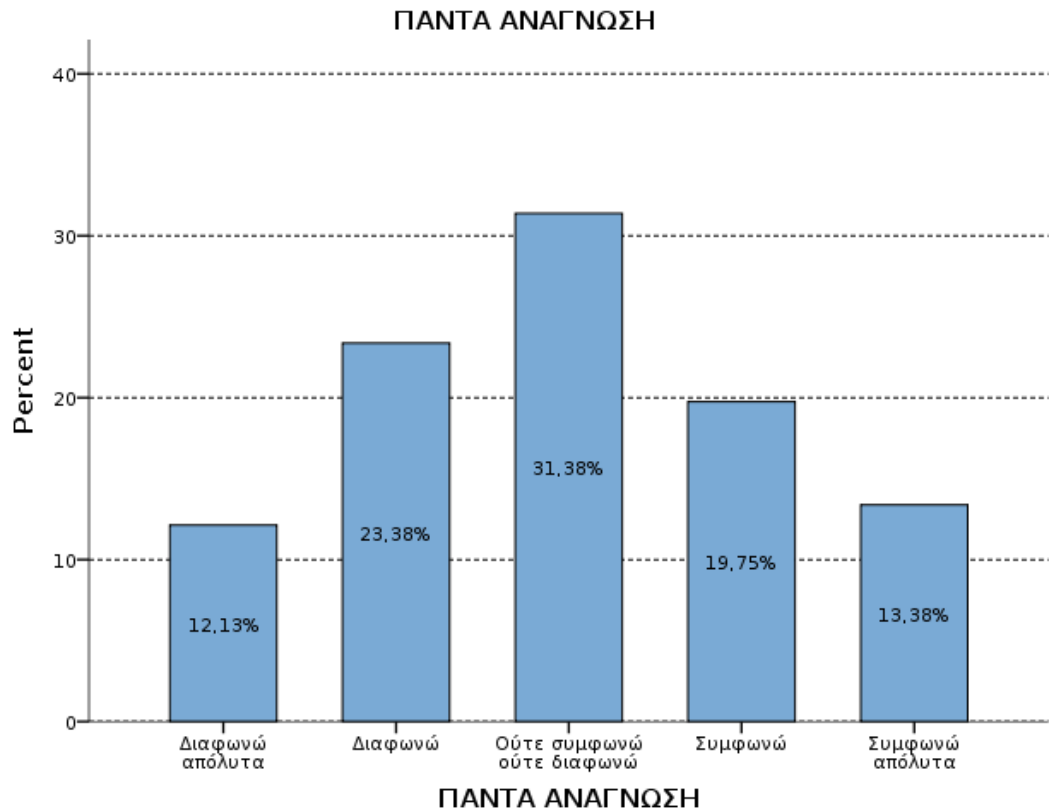
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ απόλυτα	103	12,9	12,9	12,9
	Διαφωνώ	149	18,6	18,6	31,5
	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	220	27,5	27,5	59,0
	Συμφωνώ	170	21,3	21,3	80,3
	Συμφωνώ απόλυτα	158	19,8	19,8	100,0
Total		800	100,0	100,0	



- **Ανάγνωση διατροφικών πληροφοριών της ετικέτας**

ΠΑΝΤΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

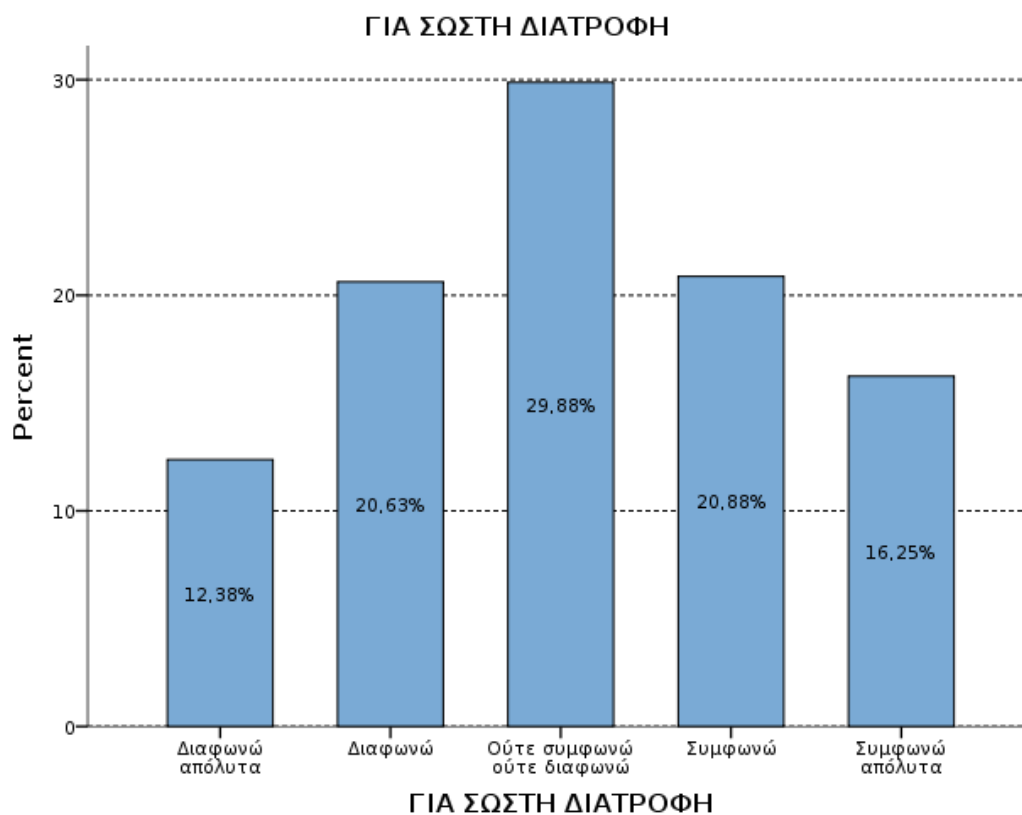
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ απόλυτα	97	12,1	12,1	12,1
	Διαφωνώ	187	23,4	23,4	35,5
	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	251	31,4	31,4	66,9
	Συμφωνώ	158	19,8	19,8	86,6
	Συμφωνώ απόλυτα	107	13,4	13,4	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



- Ενδιαφέρον για σωστή διατροφή

ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

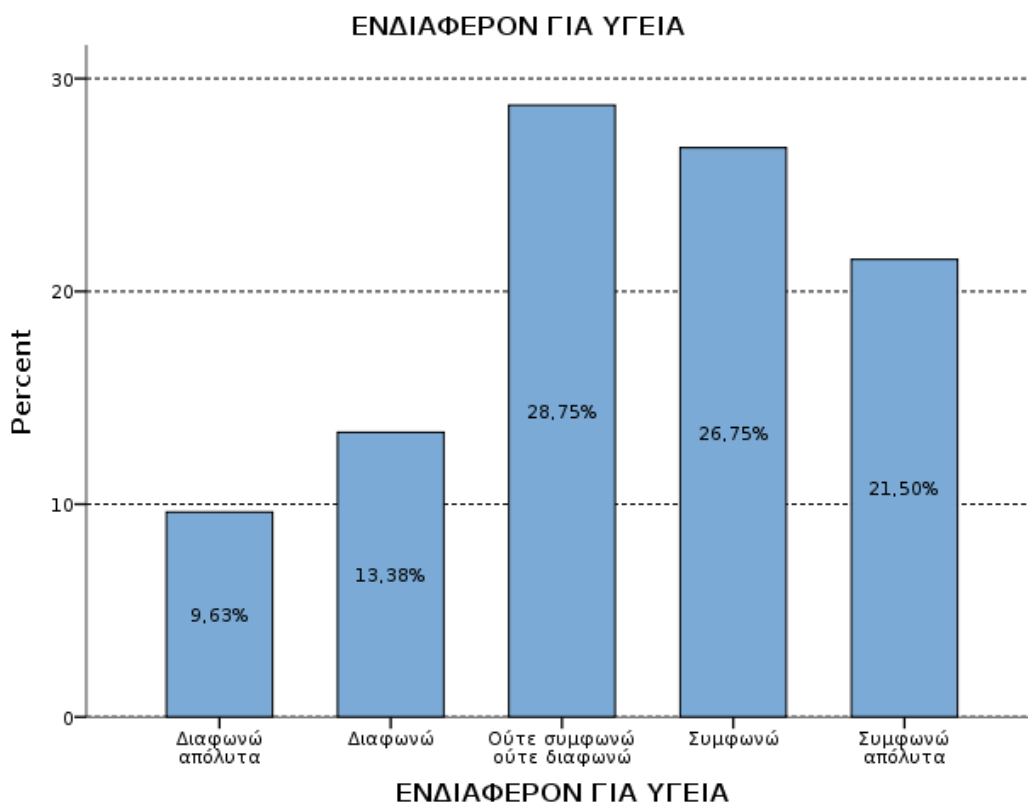
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ απόλυτα	99	12,4	12,4	12,4
	Διαφωνώ	165	20,6	20,6	33,0
	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	239	29,9	29,9	62,9
	Συμφωνώ	167	20,9	20,9	83,8
	Συμφωνώ απόλυτα	130	16,3	16,3	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



- Ενδιαφέρον για την υγεία

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ

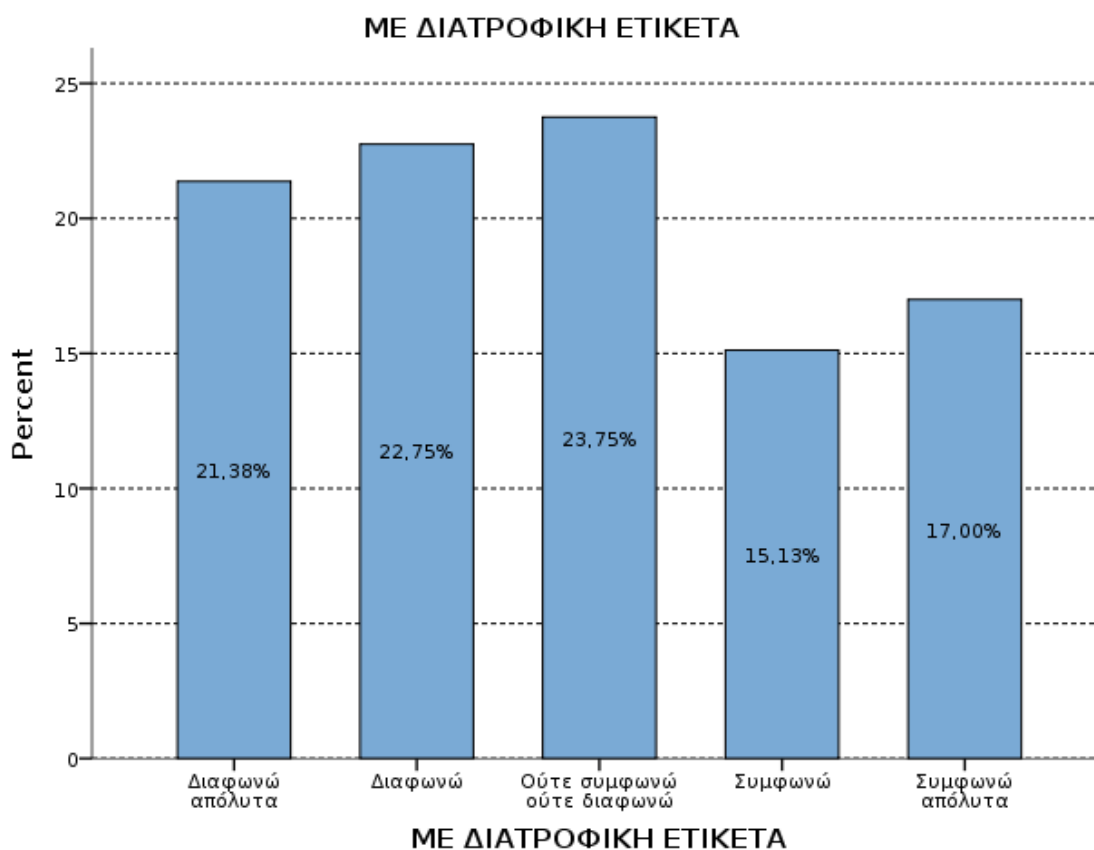
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ απόλυτα	77	9,6	9,6	9,6
	Διαφωνώ	107	13,4	13,4	23,0
	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	230	28,7	28,7	51,7
	Συμφωνώ	214	26,8	26,8	78,5
	Συμφωνώ απόλυτα	172	21,5	21,5	100,0
Total		800	100,0	100,0	



- Προϊόντα χωρίς ετικέτα

ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ

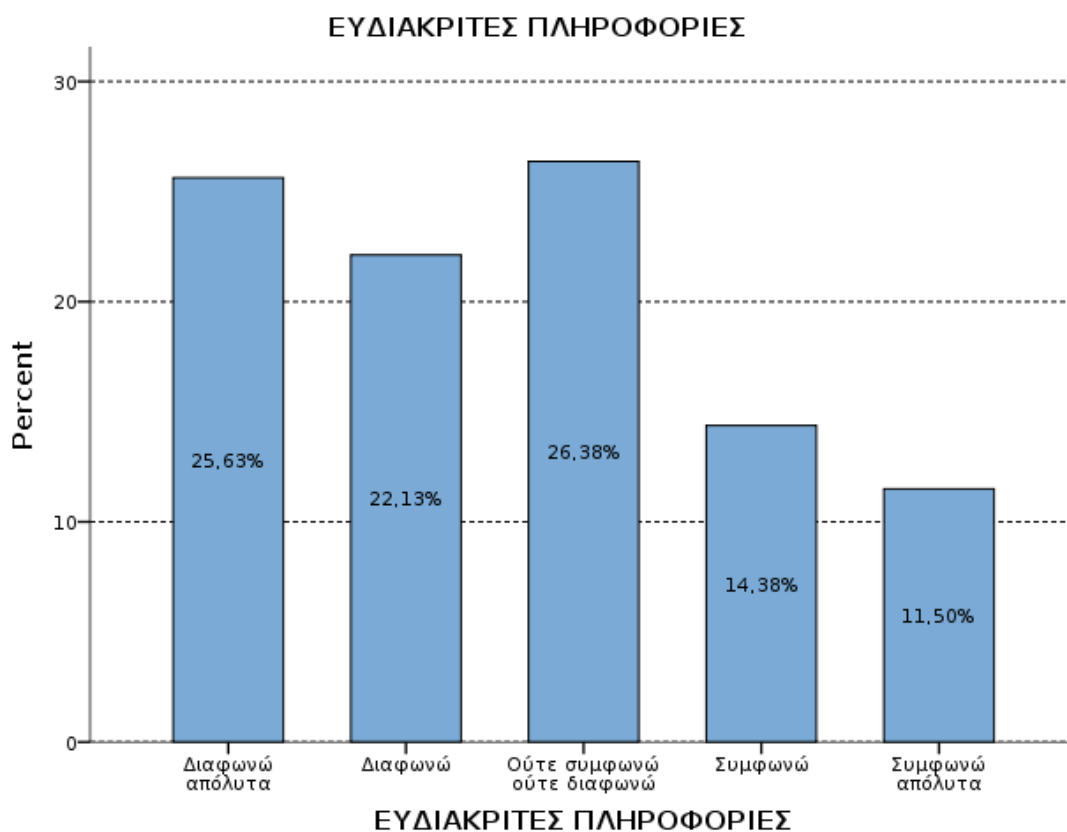
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ απόλυτα	171	21,4	21,4	21,4
	Διαφωνώ	182	22,8	22,8	44,1
	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	190	23,8	23,8	67,9
	Συμφωνώ	121	15,1	15,1	83,0
	Συμφωνώ απόλυτα	136	17,0	17,0	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



- **Συσκευασίες με ευδιάκριτες πληροφορίες**

ΕΥΔΙΑΚΡΙΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ απόλυτα	205	25,6	25,6	25,6
	Διαφωνώ	177	22,1	22,1	47,8
	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	211	26,4	26,4	74,1
	Συμφωνώ	115	14,4	14,4	88,5
	Συμφωνώ απόλυτα	92	11,5	11,5	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



- **Δυσκολία κατανόησης των διατροφικών πληροφοριών**

ΜΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡ.

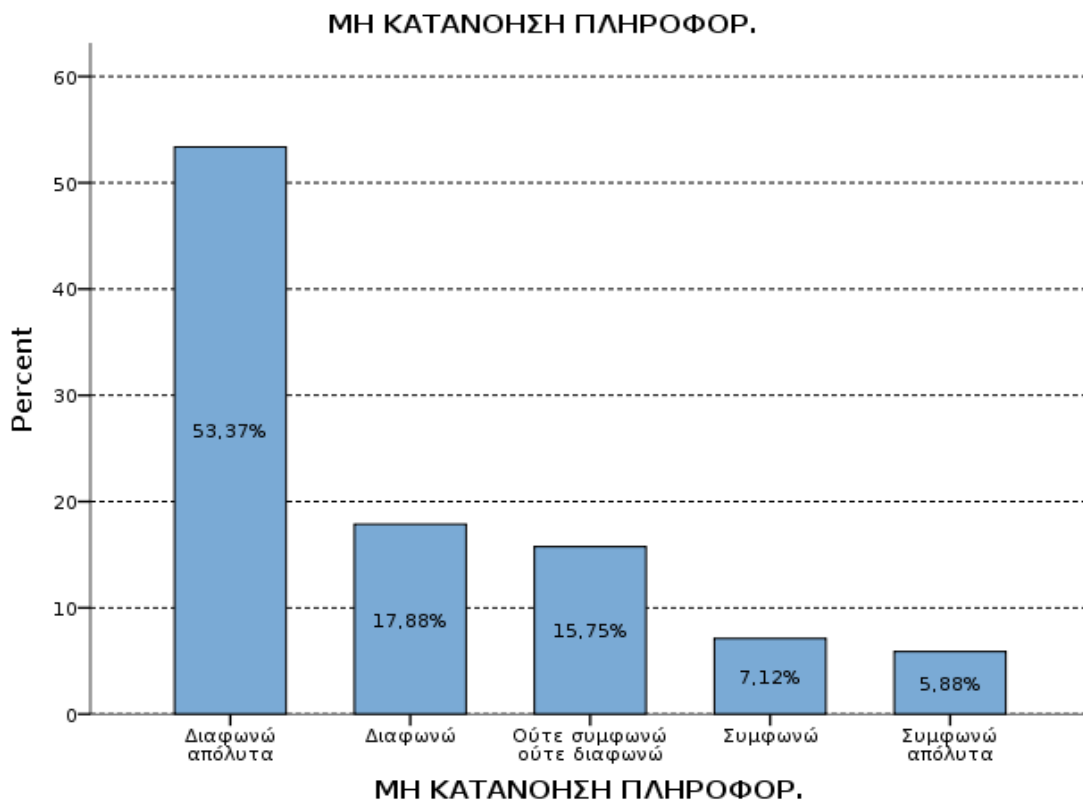
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ απόλυτα	427	53,4	53,4	53,4
	Διαφωνώ	143	17,9	17,9	71,3
	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	126	15,8	15,8	87,0
	Συμφωνώ	57	7,1	7,1	94,1
	Συμφωνώ απόλυτα	47	5,9	5,9	100,0

Total

800

100,0

100,0



- **Επιλογή οικολογικών συσκευασιών**

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

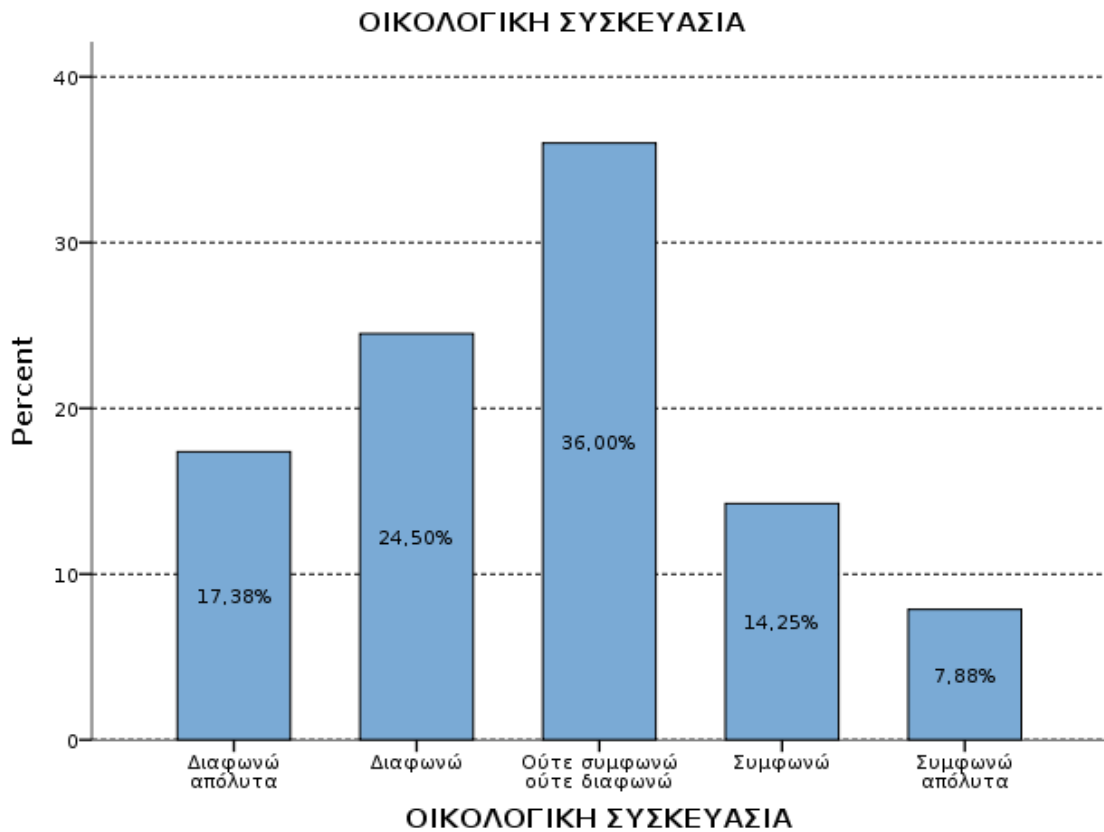
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ απόλυτα	139	17,4	17,4	17,4
	Διαφωνώ	196	24,5	24,5	41,9
	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	288	36,0	36,0	77,9
	Συμφωνώ	114	14,2	14,2	92,1
	Συμφωνώ απόλυτα	63	7,9	7,9	100,0

Total

800

100,0

100,0

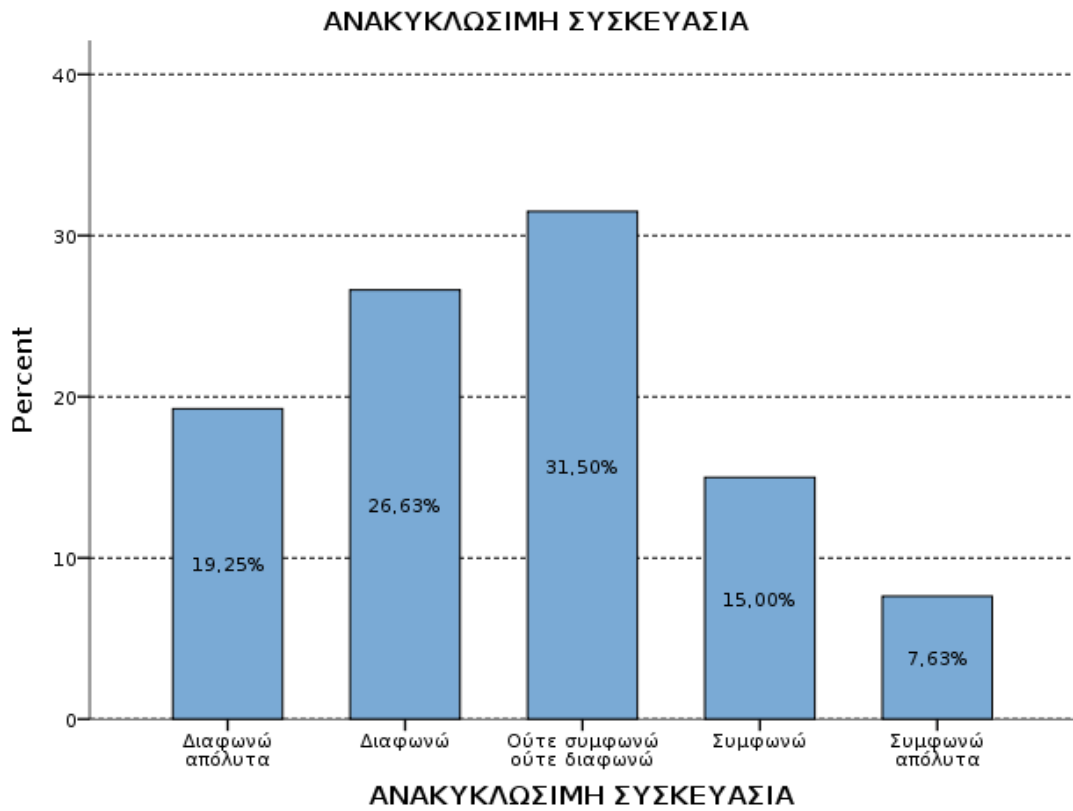


- **Επιλογή συσκευασίας από ανακυκλώσιμα υλικά**

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ απόλυτα	154	19,3	19,3	19,3
	Διαφωνώ	213	26,6	26,6	45,9
	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	252	31,5	31,5	77,4
	Συμφωνώ	120	15,0	15,0	92,4

Συμφωνώ απόλυτα	61	7,6	7,6	100,0
Total	800	100,0	100,0	

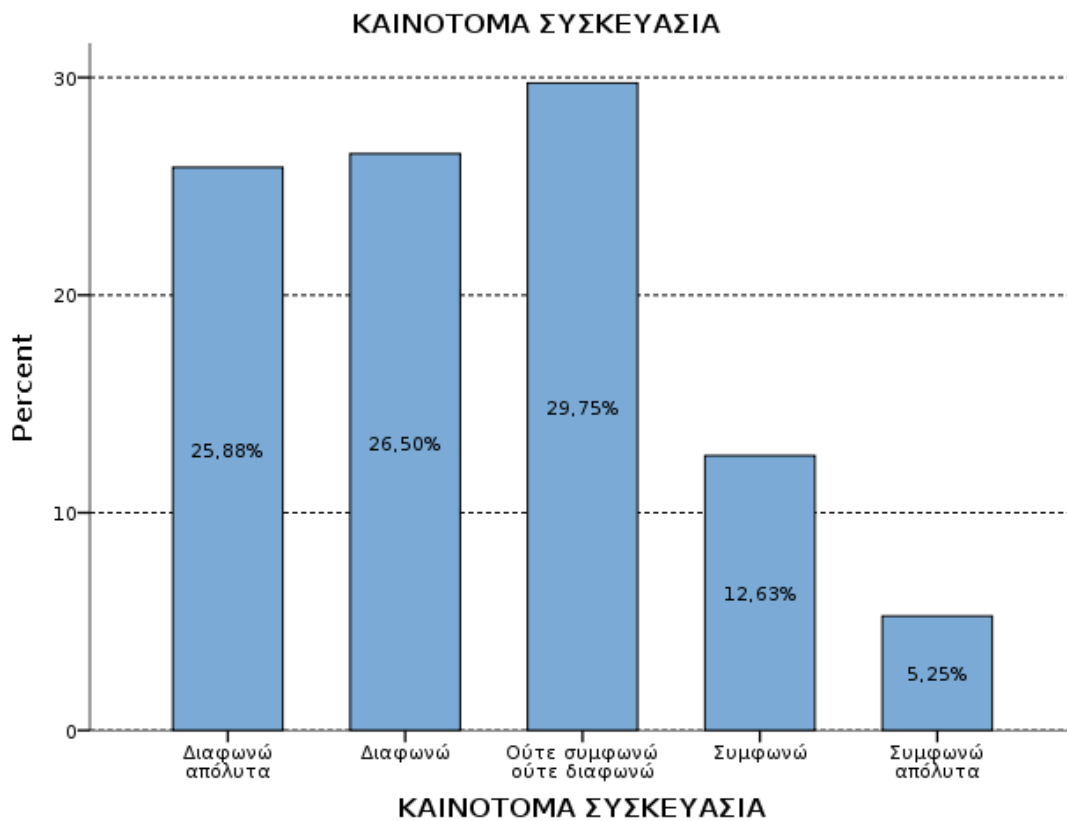


- **Επιλογή καινοτόμων συσκευασιών**

ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ απόλυτα	207	25,9	25,9	25,9
	Διαφωνώ	212	26,5	26,5	52,4
	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	238	29,8	29,8	82,1

Συμφωνώ	101	12,6	12,6	94,8
Συμφωνώ απόλυτα	42	5,3	5,3	100,0
Total	800	100,0	100,0	

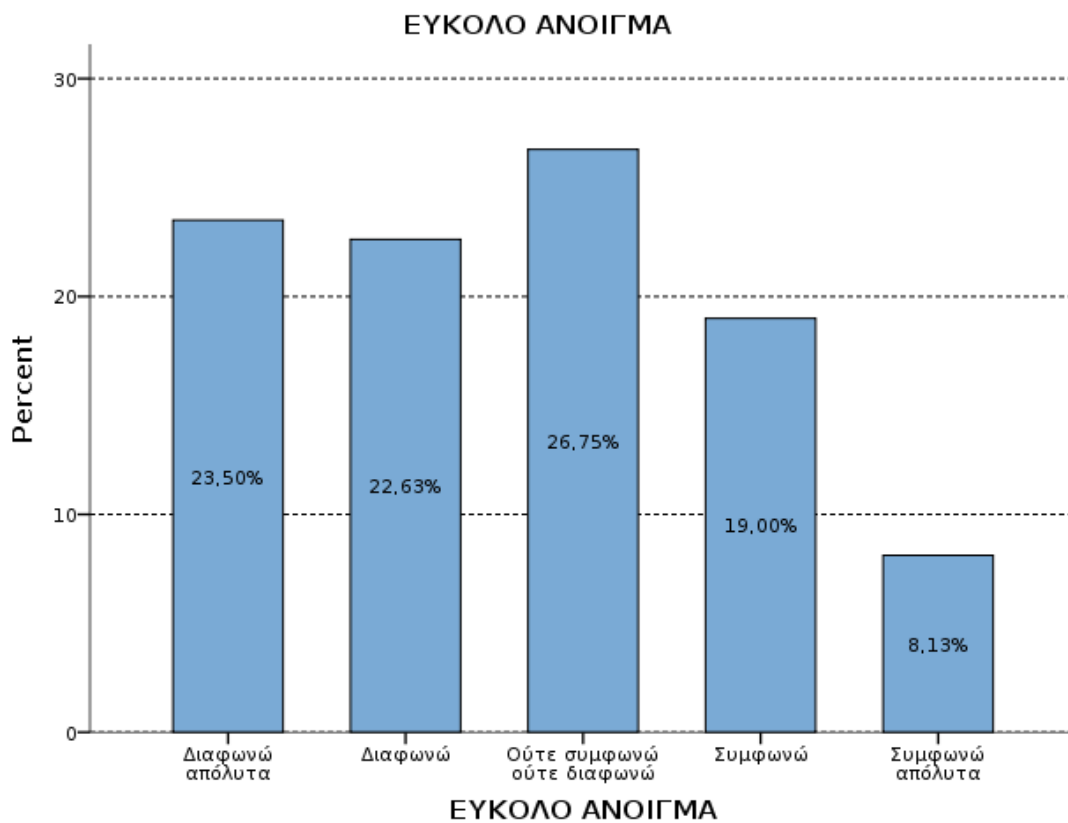


- **Επιλογή συσκευασίας με εύκολο άνοιγμα**

ΕΥΚΟΛΟ ΑΝΟΙΓΜΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ απόλυτα	188	23,5	23,5	23,5
	Διαφωνώ	181	22,6	22,6	46,1

Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	214	26,8	26,8	72,9
Συμφωνώ	152	19,0	19,0	91,9
Συμφωνώ απόλυτα	65	8,1	8,1	100,0
Total	800	100,0	100,0	

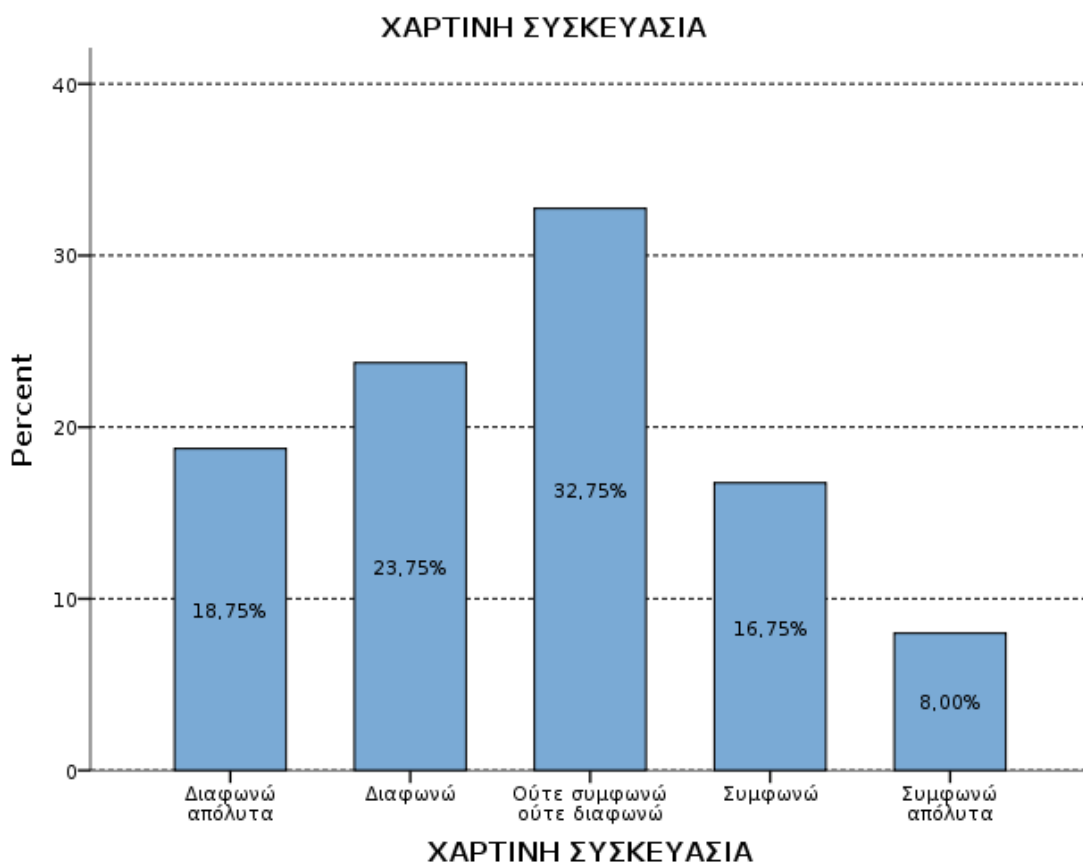


- **Επιλογή χάρτινης συσκευασίας**

ΧΑΡΤΙΝΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Διαφωνώ απόλυτα	150	18,8	18,8	18,8

Διαφωνώ	190	23,8	23,8	42,5
Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	262	32,8	32,8	75,3
Συμφωνώ	134	16,8	16,8	92,0
Συμφωνώ απόλυτα	64	8,0	8,0	100,0
Total	800	100,0	100,0	

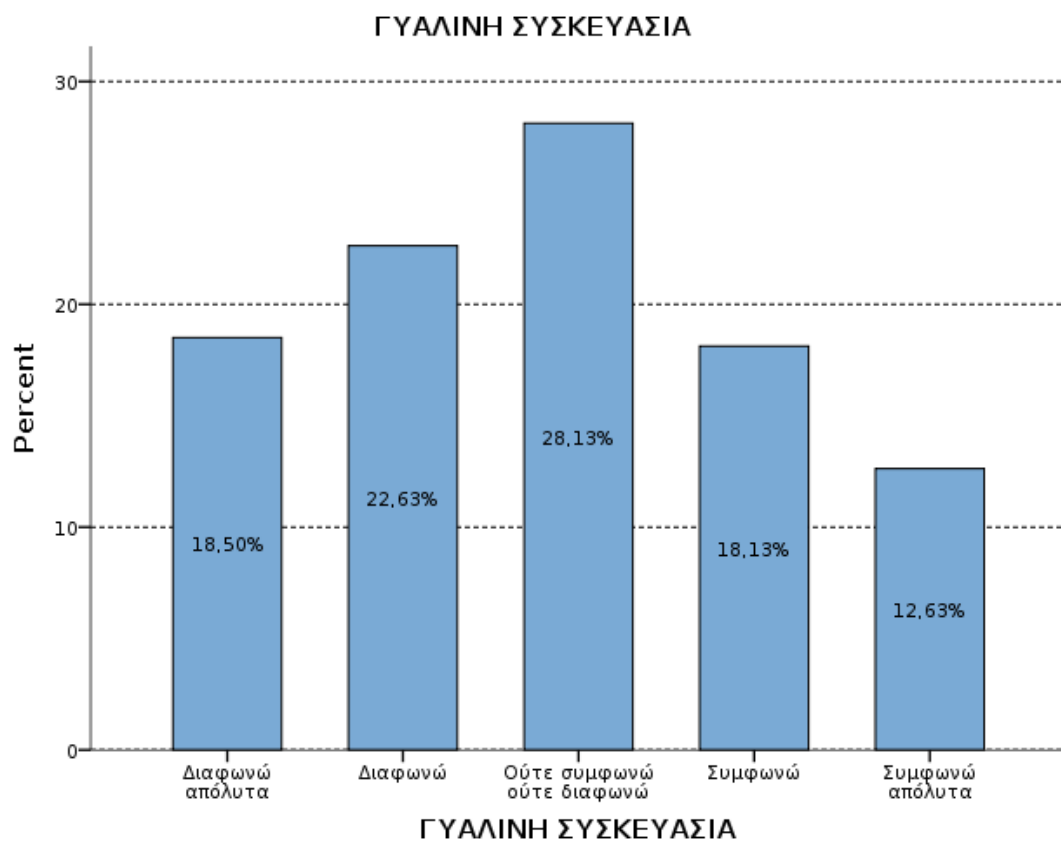


- **Επιλογή γυάλινης συσκευασίας**

ΓΥΑΛΙΝΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ απόλυτα	148	18,5	18,5	18,5

Διαφωνώ	181	22,6	22,6	41,1
Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	225	28,1	28,1	69,3
Συμφωνώ	145	18,1	18,1	87,4
Συμφωνώ απόλυτα	101	12,6	12,6	100,0
Total	800	100,0	100,0	

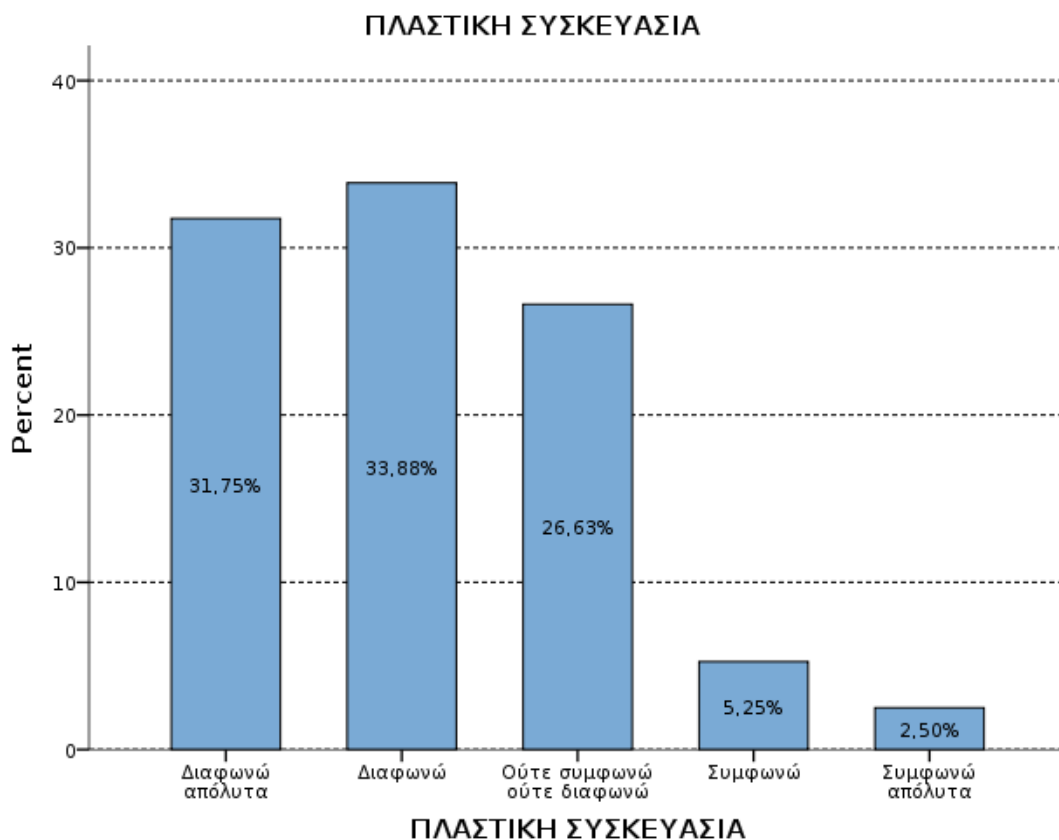


- **Επιλογή πλαστικής συσκευασίας**

ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ απόλυτα	254	31,8	31,8	31,8

Διαφωνώ	271	33,9	33,9	65,6
Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	213	26,6	26,6	92,3
Συμφωνώ	42	5,3	5,3	97,5
Συμφωνώ απόλυτα	20	2,5	2,5	100,0
Total	800	100,0	100,0	



4.2.28. Σήμανση με βάση την «Σ.Η.Δ.»



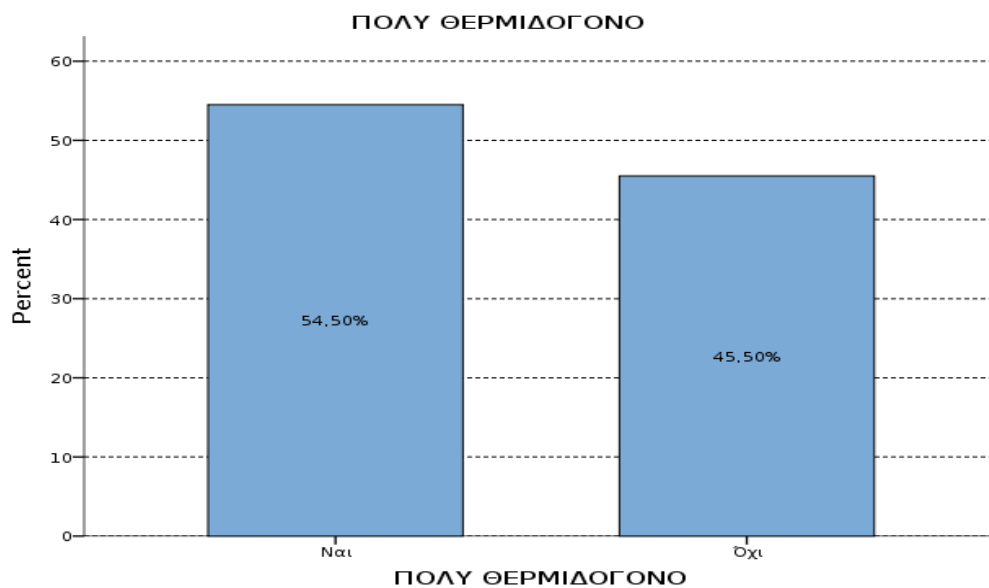
- Αρχικά, σύμφωνα με την ανάγνωση της ετικέτας οι περισσότεροι ερωτηθέντες απάντησαν λανθασμένα πως το τρόφιμο είναι θερμιδογόνο
- Επίσης, απάντησαν σωστά ότι το τρόφιμο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα.
- Επιπλέον, απάντησαν σωστά ότι το τρόφιμο έχει περιορισμένη περιεκτικότητα σε λίπη.
- Ακόμη, πολλά άτομα απάντησαν λανθασμένα πως είναι υψηλή η περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη.
- Τέλος, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων απάντησε λανθασμένα πως το τρόφιμο έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

Τα προαναφερθέντα στοιχεία παρουσιάζονται παρακάτω.

- **Θερμιδογόνο τρόφιμο**

ΠΟΛΥ ΘΕΡΜΙΔΟΓΟΝΟ

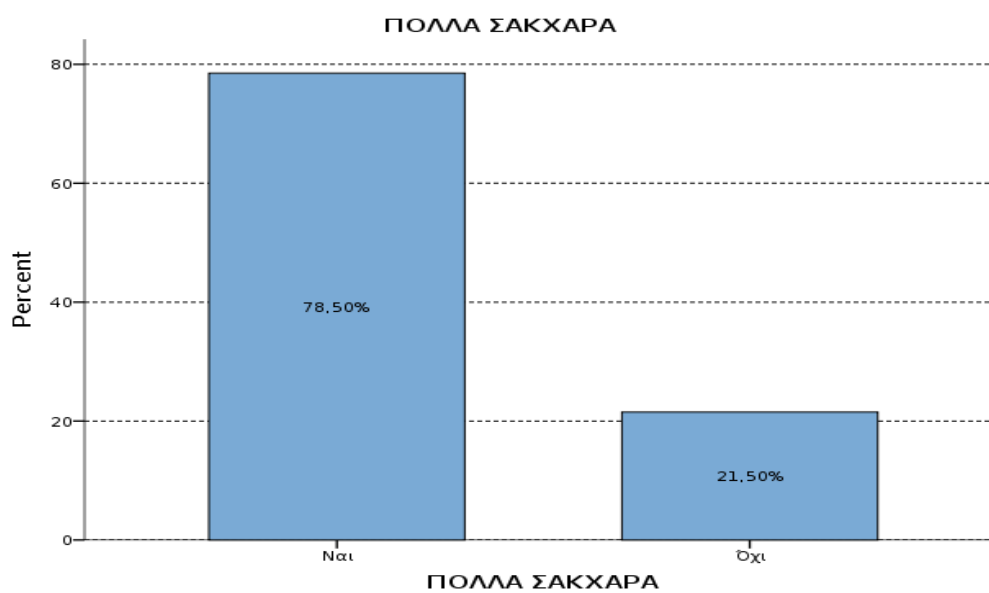
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	436	54,5	54,5	54,5
	Όχι	364	45,5	45,5	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



- Υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα

ΠΟΛΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

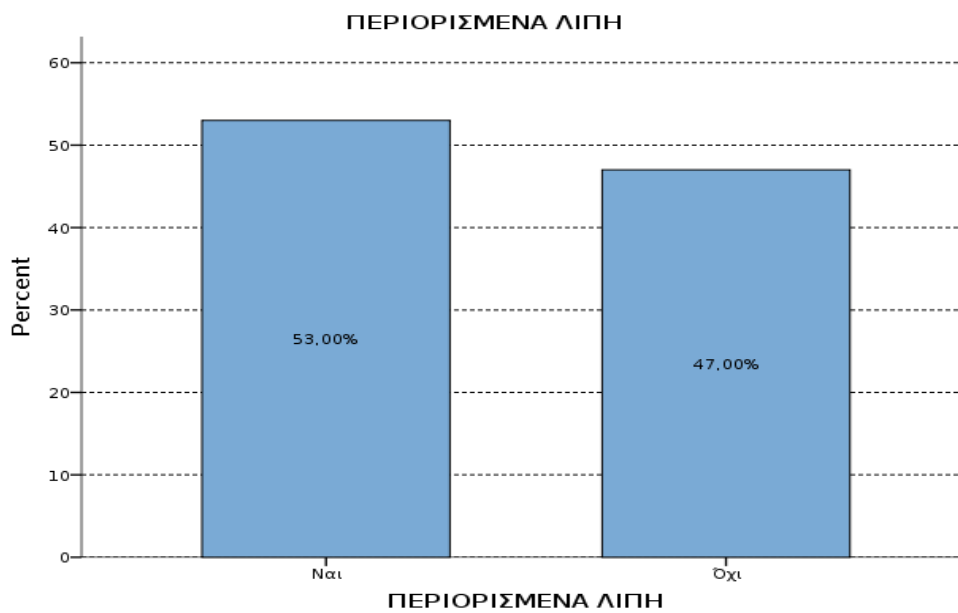
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	628	78,5	78,5	78,5
	Όχι	172	21,5	21,5	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



- Περιορισμένη περιεκτικότητα σε λίπη

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ

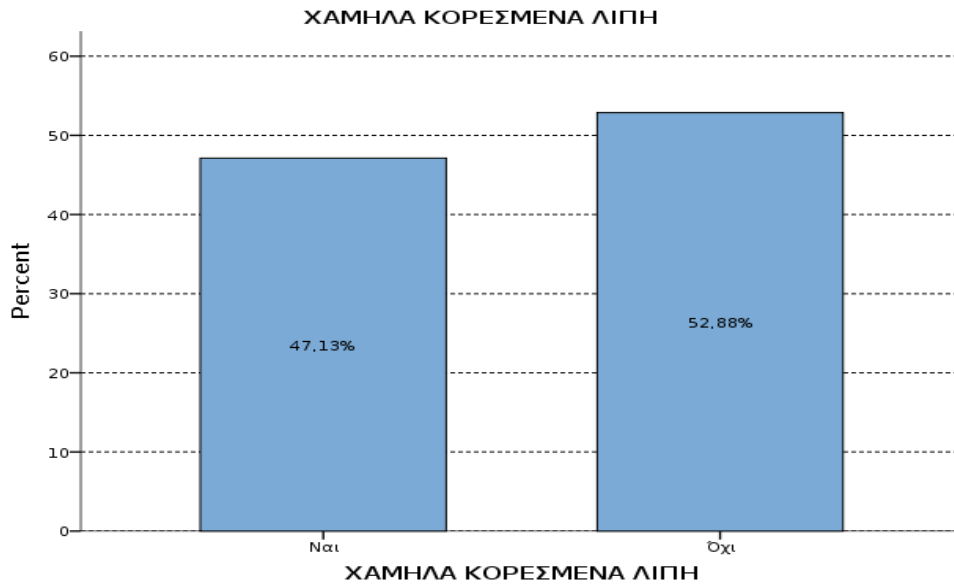
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	424	53,0	53,0	53,0
	Όχι	376	47,0	47,0	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



- Χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη

ΧΑΜΗΛΑ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ

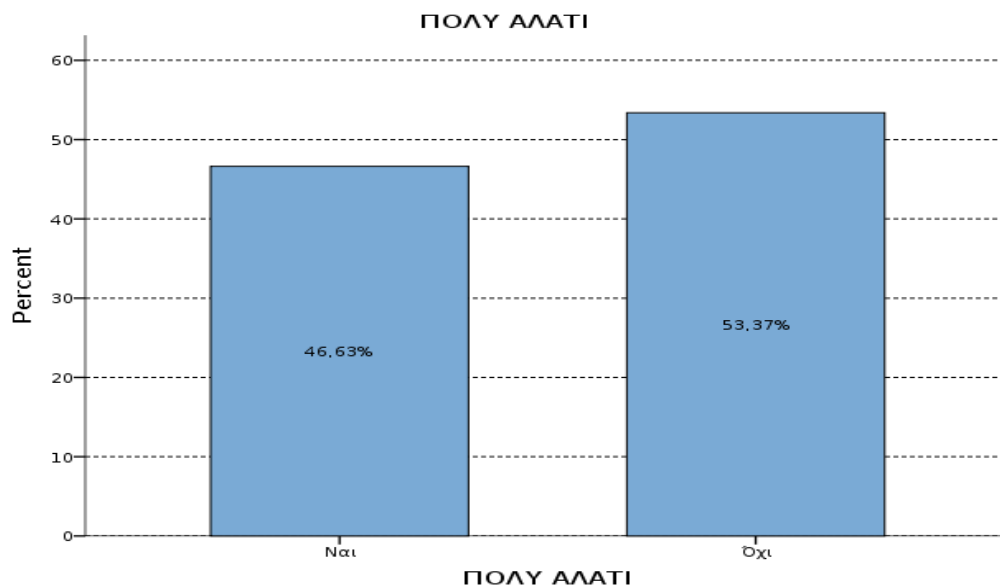
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	377	47,1	47,1	47,1
	Όχι	423	52,9	52,9	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

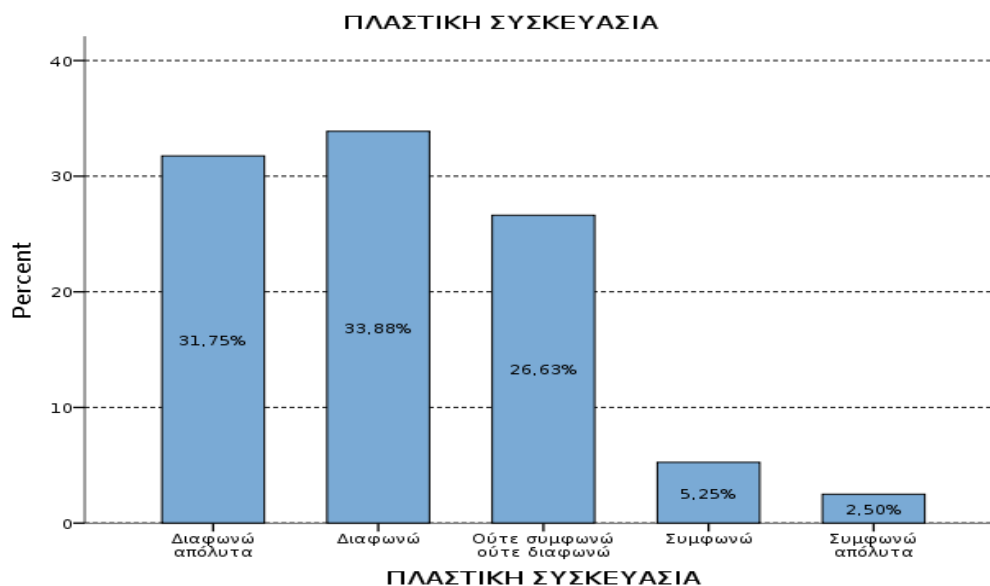


- Υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι

ΠΟΛΥ ΑΛΑΤΙ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	373	46,6	46,6	46,6
	Όχι	427	53,4	53,4	100,0
	Total	800	100,0	100,0	





4.2.29. Αξιολόγηση πληροφοριών σχετικές με την ετικέτα τροφίμων

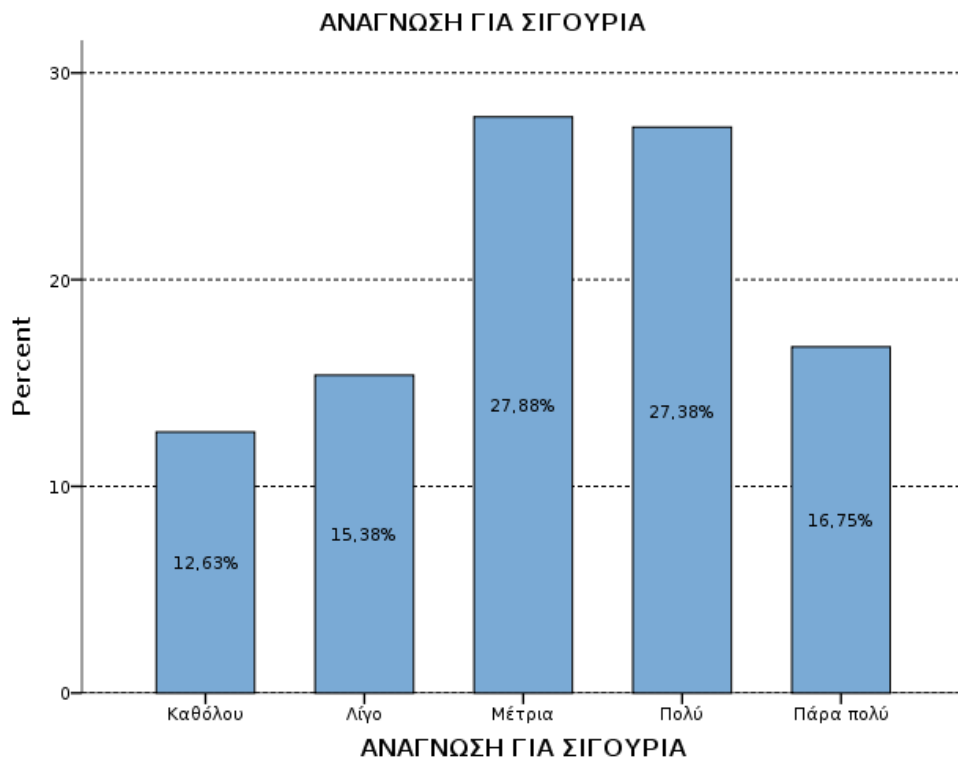
- Αρχικά, πολλοί ερωτηθέντες απάντησαν πως συμφωνούν μέτρια έως πολύ στο ότι διαβάζουν τις ετικέτες για να νιώθουν πιο σίγουροι.
- Πολλά άτομα απάντησαν πως συμφωνούν μέτρια έως πολύ στο ότι διαβάζουν τις ετικέτες για να έχουν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.
- Ακόμη, πολλά άτομα απάντησαν πως συμφωνούν μέτρια έως πολύ στο ότι διαβάζουν τις ετικέτες για να έχουν μεγαλύτερο έλεγχο στην διαίτα τους.
- Επιπλέον, τα περισσότερα άτομα δεν διαβάζουν τις ετικέτες για να εκπαιδευτούν.
- Επιπρόσθετα, η πλειοψηφία των ατόμων απάντησε πως είναι εύκολη η ανάγνωση των ετικετών.
- Η πλειοψηφία των ατόμων απάντησε πως οι ετικέτες στις συσκευασίες είναι αξιόπιστες.
- Επίσης, η πλειοψηφία των ατόμων απάντησε πως τα σύμβολα στις ετικέτες μπορεί να είναι συγκεχυμένα αλλά και όχι.
- Τέλος, πολλά άτομα απάντησαν πως δεν είναι επιστημονική η ορολογία των ετικετών.

Τα στοιχεία που αναφέρθηκαν, περιγράφονται παρακάτω.

- Ανάγνωση ετικετών για σιγουριά

ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΓΙΑ ΣΙΓΟΥΡΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	101	12,6	12,6	12,6
	Λίγο	123	15,4	15,4	28,0
	Μέτρια	223	27,9	27,9	55,9
	Πολύ	219	27,4	27,4	83,3
	Πάρα πολύ	134	16,8	16,8	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



- **Ανάγνωση ετικετών για υγιεινό τρόπο ζωής**

ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΖΩΗ

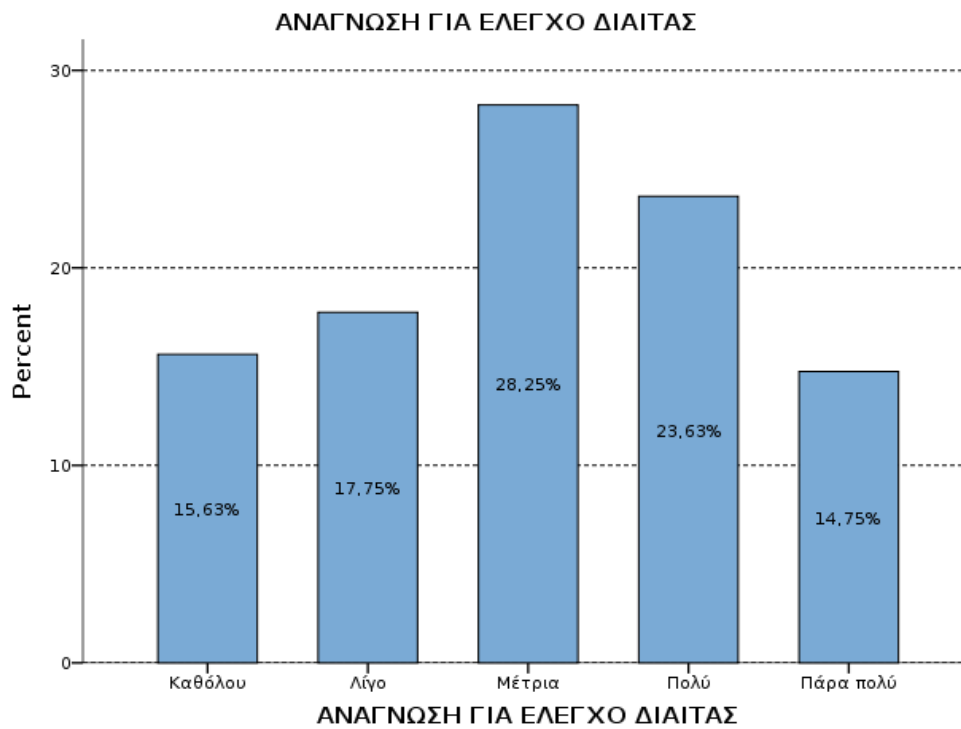
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	97	12,1	12,1	12,1
	Λίγο	135	16,9	16,9	29,0
	Μέτρια	241	30,1	30,1	59,1
	Πολύ	216	27,0	27,0	86,1
	Πάρα πολύ	111	13,9	13,9	100,0
	Total	800	100,0	100,0	

- **Ανάγνωση ετικετών για μεγαλύτερο έλεγχο σε δίαιτα**

ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΓΙΑ ΕΛΕΓΧΟ ΔΙΑΙΤΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	125	15,6	15,6	15,6
	Λίγο	142	17,8	17,8	33,4

Μέτρια	226	28,2	28,2	61,6
Πολύ	189	23,6	23,6	85,3
Πάρα πολύ	118	14,8	14,8	100,0
Total	800	100,0	100,0	

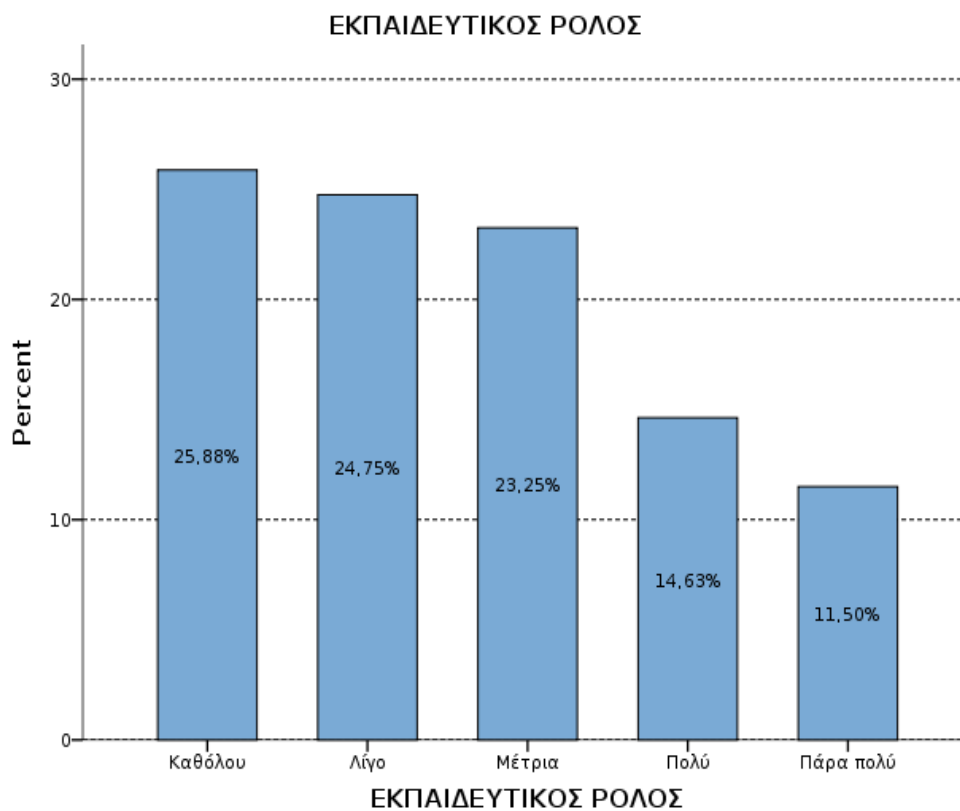


- **Ανάγνωση ετικετών για εκπαιδευτικό ρόλο**

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	207	25,9	25,9	25,9
	Λίγο	198	24,8	24,8	50,6

Μέτρια	186	23,3	23,3	73,9
Πολύ	117	14,6	14,6	88,5
Πάρα πολύ	92	11,5	11,5	100,0
Total	800	100,0	100,0	



- Δυσκολία κατανόησης της ετικέτας

ΟΧΙ ΕΥΚΟΛΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	332	41,5	41,5	41,5

Λίγο	174	21,8	21,8	63,2
Μέτρια	161	20,1	20,1	83,4
Πολύ	66	8,3	8,3	91,6
Πάρα πολύ	67	8,4	8,4	100,0
Total	800	100,0	100,0	

- **Αναξιόπιστες ετικέτες στις συσκευασίες**

ΟΧΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΕΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	244	30,5	30,5	30,5

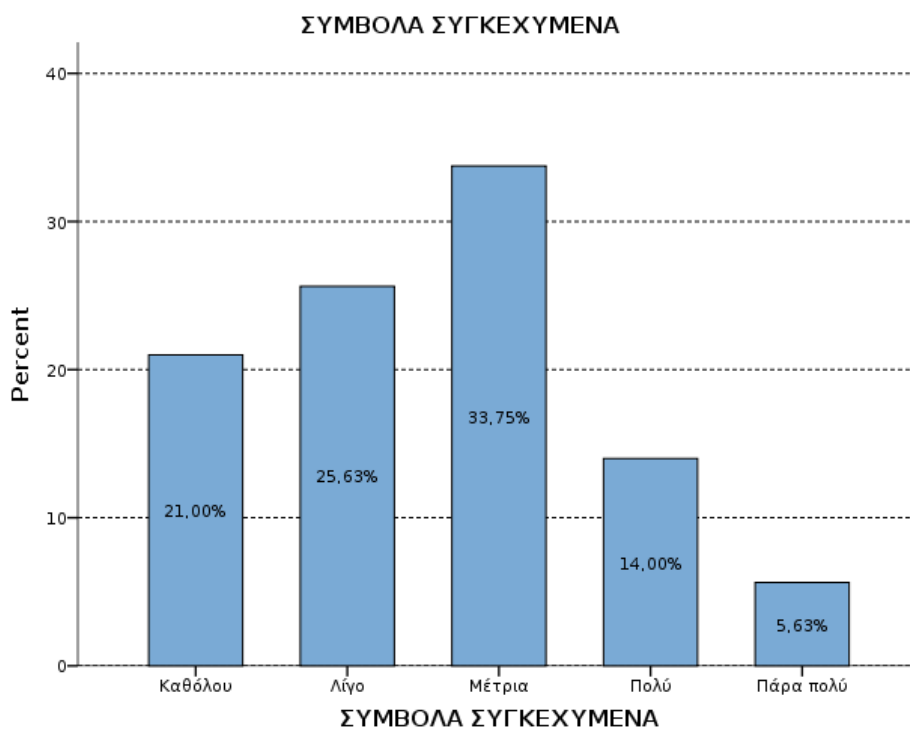
Λίγο	213	26,6	26,6	57,1
Μέτρια	231	28,9	28,9	86,0
Πολύ	71	8,9	8,9	94,9
Πάρα πολύ	41	5,1	5,1	100,0
Total	800	100,0	100,0	

- Συγκεκριμένα σύμβολα στις ετικέτες των τροφίμων

ΣΥΜΒΟΛΑ ΣΥΓΚΕΧΥΜΕΝΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθόλου	168	21,0	21,0	21,0

Λίγο	205	25,6	25,6	46,6
Μέτρια	270	33,8	33,8	80,4
Πολύ	112	14,0	14,0	94,4
Πάρα πολύ	45	5,6	5,6	100,0
Total	800	100,0	100,0	

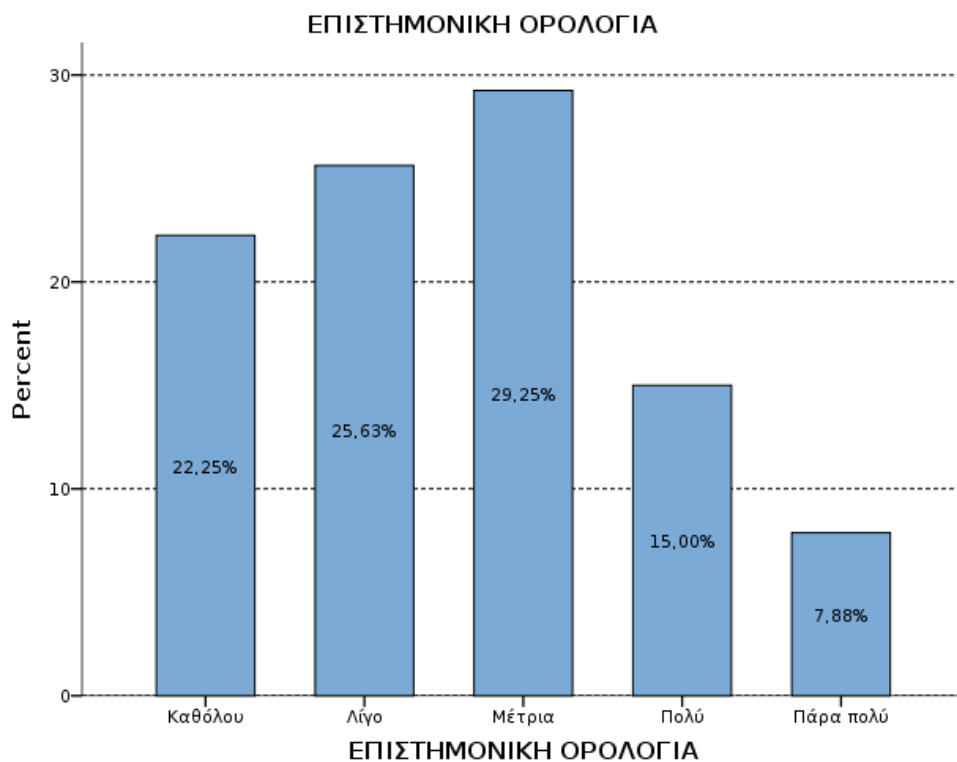


- **Επιστημονική ορολογία**

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	Καθόλου	178	22,3	22,3	22,3
	Λίγο	205	25,6	25,6	47,9
	Μέτρια	234	29,3	29,3	77,1
	Πολύ	120	15,0	15,0	92,1
	Πάρα πολύ	63	7,9	7,9	100,0
	Total	800	100,0	100,0	



4.2.30. Προτάσεις για βελτίωση των ετικετών στα τρόφιμα

- Οι περισσότεροι ερωτηθέντες απάντησαν ότι προτείνουν σαν βελτίωση στην ετικέτα των τροφίμων, να δίνονται πιο λεπτομερείς πληροφορίες και να χρησιμοποιούνται πιο απλές λέξεις στην ετικέτα.

	Όχι επιλογή	Επιλογή
ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	414	385
	51,7%	48,1%
ΧΡΗΣΗ ΑΠΛΩΝ ΛΕΞΕΩΝ	404	396
	50,5%	49,5%
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΜΕ ΝΟΥΜΕΡΑ	583	217
	72,9%	27,1%
ΣΥΜΒΟΛΑ & ΕΙΚΟΝΕΣ	558	242
	69,8%	30,3%
ΝΑ ΜΕΙΝΟΥΝ ΙΔΙΕΣ	657	143
	82,1%	17,9%

4.3. 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 ή αλληλεπίδραση μεταξύ των απαντήσεων των ερωτηθέντων (εξαρτημένη μεταβλητή) και των δημογραφικών ομάδων (ανεξάρτητη μεταβλητή). Οι συγκρίσεις πραγματοποιήθηκαν με το χ^2 τεστ ανεξαρτησίας, που ελέγχει την ύπαρξη σχέσης μεταξύ δύο ποιοτικών (κατηγορικών) μεταβλητών. Ορίστηκε ως μηδενική υπόθεση του ελέγχου η H_0 και ως εναλλακτική η H_1 , οι οποίες διατυπώνονται παρακάτω:

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

H_1 : Τα δύο χαρακτηριστικά είναι εξαρτημένα.

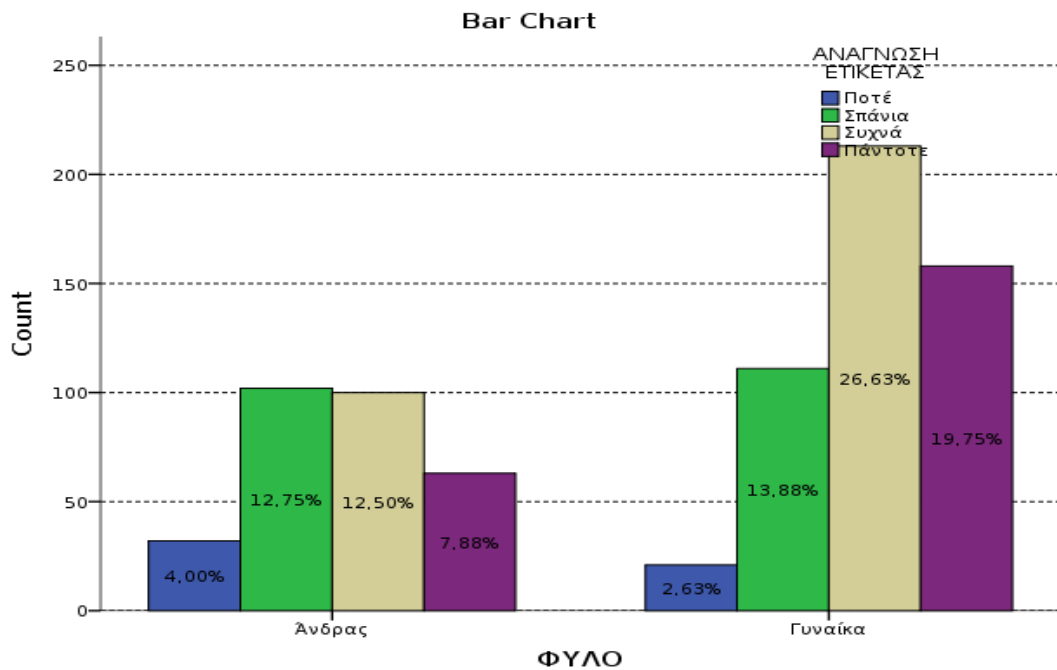
4.3.1. Έλεγχος της επιρροής του φύλου στην ανάγνωση των βασικών πληροφοριών της ετικέτας, όταν ένα προϊόν αγοράζεται για πρώτη φορά

Οι απαντήσεις στο ερώτημα της ανάγνωσης της ετικέτας κατηγοριοποιήθηκαν σε σχέση με το φύλο των ερωτηθέντων.

ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ

ΦΥΛΟ			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Άνδρας	Valid	Ποτέ	32	10,8	10,8	10,8
		Σπάνια	102	34,3	34,3	45,1
		Συχνά	100	33,7	33,7	78,8
		Πάντοτε	63	21,2	21,2	100,0
		Total	297	100,0	100,0	
Γυναίκα	Valid	Ποτέ	21	4,2	4,2	4,2
		Σπάνια	111	22,1	22,1	26,2
		Συχνά	213	42,3	42,3	68,6
		Πάντοτε	158	31,4	31,4	100,0
		Total	503	100,0	100,0	

Μελετώντας τις απαντήσεις μεταξύ των δύο φύλων στην ερώτηση “Διαβάζεις τις βασικές πληροφορίες της ετικέτας των τροφίμων όταν αγοράζεις ένα προϊόν για πρώτη φορά;”, το 10,8% των ανδρών απάντησαν ποτέ έναντι του 4,2% των γυναικών. 34,3% των ανδρών και 22,1% των γυναικών απάντησαν σπάνια ενώ 33,7% και 42,3% των ανδρών και γυναικών αντίστοιχα απάντησαν συχνά. Πάντοτε ήταν η απάντηση του 21,2% των ανδρών και του 31,4% των γυναικών. Στο παρακάτω διάγραμμα φαίνονται τα ποσοστά των απαντήσεων των δύο ομάδων (ανδρών και γυναικών) επί του συνόλου του δείγματος.



Από το διάγραμμα δημιουργείται η υποψία πως οι γυναίκες έχουν την τάση να δίνουν περισσότερη σημασία από τους άνδρες στην ετικέτα των τροφίμων όταν αυτά αγοράζονται για πρώτη φορά. Αυτό επιβεβαιώνεται από το χ^2 τεστ ανεξαρτησίας:

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	33,470 ^a	3	,000
Likelihood Ratio	32,962	3	,000
Linear-by-Linear Association	29,950	1	,000
N of Valid Cases	800		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 19,68.

Αυτό δείχνει πως υπάρχει στατιστικώς σημαντική εξάρτηση (Sig.<0,05) των απαντήσεων στην ερώτηση “Διαβάζεις τις βασικές πληροφορίες της ετικέτας των τροφίμων όταν αγοράζεις ένα προϊόν για πρώτη φορά;” και του φύλου των ερωτηθέντων. **Συνεπώς, οι γυναίκες ασχολούνται περισσότερο με την ανάγνωση της ετικέτας των τροφίμων, όταν αγοράζουν ένα τρόφιμο για πρώτη φορά, σε σύγκριση με τους άνδρες.**

4.3.2. Έλεγχος της επιρροής της ηλικίας στην ανάγνωση των βασικών πληροφοριών της ετικέτας, όταν ένα προϊόν αγοράζεται για πρώτη φορά

Οι απαντήσεις στο ερώτημα της ανάγνωσης της ετικέτας κατηγοριοποιήθηκαν σε σχέση με την ηλικία των ερωτηθέντων.

Όσον αφορά τις απαντήσεις μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων στην ερώτηση “Διαβάζεις τις βασικές πληροφορίες της ετικέτας των τροφίμων όταν αγοράζεις ένα προϊόν για πρώτη φορά;” οι συχνότητες και τα ποσοστά παρουσιάζονται στον πίνακα παρακάτω.

ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ

Ηλικία			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
18-30	Valid	Ποτέ	23	4,2	4,2	4,2
		Σπάνια	154	28,2	28,2	32,4
		Συχνά	231	42,2	42,2	74,6
		Πάντοτε	139	25,4	25,4	100,0
		Total	547	100,0	100,0	
31-45	Valid	Ποτέ	9	6,5	6,5	6,5
		Σπάνια	33	23,9	23,9	30,4
		Συχνά	48	34,8	34,8	65,2
		Πάντοτε	48	34,8	34,8	100,0
		Total	138	100,0	100,0	
46 και άνω	Valid	Ποτέ	21	18,3	18,3	18,3
		Σπάνια	26	22,6	22,6	40,9
		Συχνά	34	29,6	29,6	70,4
		Πάντοτε	34	29,6	29,6	100,0
		Total	115	100,0	100,0	

Ποτέ ήταν η απάντηση του 4,2% των ατόμων ηλικίας 18-30 ετών, του 6,5% των ατόμων ηλικίας 31-45 ετών και του 18,3% των ατόμων ηλικίας άνω των 45 ετών. Σπάνια διαβάζουν τις βασικές πληροφορίες της ετικέτας των τροφίμων το 18,2% των ατόμων ηλικίας 18-30 ετών, το 23,9% των ατόμων ηλικίας 31-45 ετών και το 22,6% των ατόμων ηλικίας άνω των 45 ετών. Στην ίδια ερώτηση, συχνά απάντησαν το 42,2% των ατόμων ηλικίας 18-30 ετών, το 34,8% των ατόμων ηλικίας 31-45 ετών και το 29,6% των ατόμων ηλικίας άνω των 45 ετών. Τέλος, πάντα διαβάζουν τις βασικές πληροφορίες της ετικέτας των τροφίμων το 25,4% των ατόμων ηλικίας 18-30 ετών, το 34,8% των ατόμων ηλικίας 31-45 ετών και το 29,6% των ατόμων ηλικίας άνω των 45 ετών.

Στο διπλανό διάγραμμα φαίνονται τα ποσοστά των απαντήσεων των διαφόρων ηλικιακών ομάδων επί του συνόλου του δείγματος.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	38,285 ^a	6	,000
Likelihood Ratio	31,444	6	,000
Linear-by-Linear Association	1,975	1	,160
N of Valid Cases	800		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,62.

Οι διαφορές που παρατηρούμε στις απαντήσεις μεταξύ των διαφορετικών ηλικιακών ομάδων είναι στατιστικώς σημαντικές (Sig.<0,05) όπως επιβεβαιώνει και το χ^2 τεστ. Άρα υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι οι απαντήσεις στην ερώτηση “Διαβάζεις τις βασικές πληροφορίες της ετικέτας των τροφίμων όταν αγοράζεις ένα προϊόν για πρώτη φορά;” εξαρτώνται από την ηλικία των ερωτηθέντων. **Συνεπώς, οι ηλικίες 18-30 ετών ενδιαφέρονται περισσότερο για την ανάγνωση των βασικών πληροφοριών της ετικέτας, όταν αγοράζουν ένα τρόφιμο για πρώτη φορά, σε σύγκριση με τις άλλες ηλικιακές ομάδες.**

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

Κατηγοριοποιώντας αυτή τη φορά τις απαντήσεις ως προς τα άτομα διαφορετικού βάρους έχουμε τα παρακάτω αποτελέσματα.

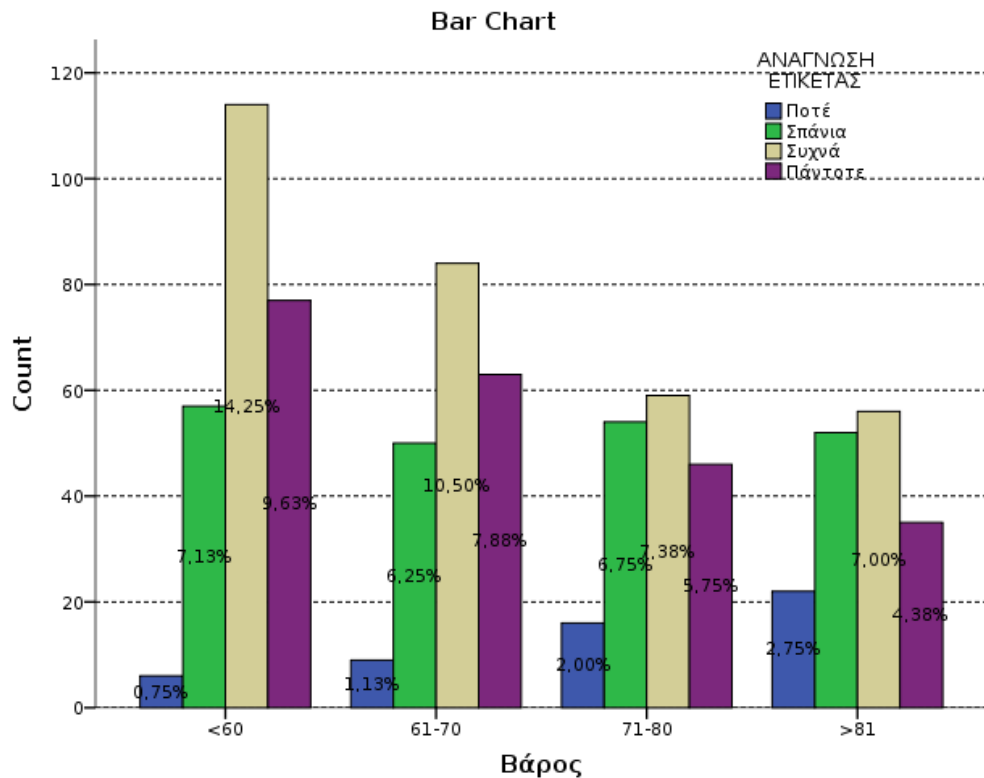
ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ

Βάρος			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<60	Valid	Ποτέ	6	2,4	2,4	2,4
		Σπάνια	57	22,4	22,4	24,8
		Συχνά	114	44,9	44,9	69,7
		Πάντοτε	77	30,3	30,3	100,0
	Total	254	100,0	100,0		
61-70	Valid	Ποτέ	9	4,4	4,4	4,4

		Σπάνια	50	24,3	24,3	28,6
		Συχνά	84	40,8	40,8	69,4
		Πάντοτε	63	30,6	30,6	100,0
		Total	206	100,0	100,0	
71-80	Valid	Ποτέ	16	9,1	9,1	9,1
		Σπάνια	54	30,9	30,9	40,0
		Συχνά	59	33,7	33,7	73,7
		Πάντοτε	46	26,3	26,3	100,0
		Total	175	100,0	100,0	
>81	Valid	Ποτέ	22	13,3	13,3	13,3
		Σπάνια	52	31,5	31,5	44,8
		Συχνά	56	33,9	33,9	78,8
		Πάντοτε	35	21,2	21,2	100,0
		Total	165	100,0	100,0	

Ποτέ απάντησαν το 2,4% των ατόμων με βάρος μικρότερο των 60 κιλών, το 4,4% των ατόμων με βάρος από 61 έως 70 κιλά, το 9,1% των ατόμων με βάρος από 71 έως 80 κιλά, και το 13,3% των ατόμων με βάρος μεγαλύτερο των 80 κιλών. Η ανάγνωση της ετικέτας γίνεται σπάνια από το 22,4% των ατόμων με βάρος μικρότερο των 60 κιλών, το 24,3% των ατόμων με βάρος από 61 έως 70 κιλά, το 30,9% των ατόμων με βάρος από 71 έως 80 κιλά, και το 31,5% των ατόμων με βάρος μεγαλύτερο των 80 κιλών. Συχνά διαβάζουν τις βασικές πληροφορίες της ετικέτας των τροφίμων το 44,9% των ατόμων με βάρος μικρότερο των 60 κιλών, το 40,8% των ατόμων με βάρος από 61 έως 70 κιλά, το 33,7% των ατόμων με βάρος από 71 έως 80 κιλά, και το 33,9% των ατόμων με βάρος μεγαλύτερο των 80 κιλών. Τέλος, πάντα ήταν η απάντηση του 30,3% των ατόμων με βάρος μικρότερο των 60 κιλών, του 30,6% των ατόμων με βάρος από 61 έως 70 κιλά, του 26,3% των ατόμων με βάρος από 71 έως 80 κιλά, και του 21,2% των ατόμων με βάρος μεγαλύτερο των 80 κιλών.

Στο παρακάτω διάγραμμα φαίνονται τα ποσοστά των απαντήσεων των ατόμων διαφορετικών βαρών επί του συνόλου του δείγματος.



Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	34,816 ^a	9	,000
Likelihood Ratio	34,758	9	,000
Linear-by-Linear Association	24,190	1	,000
N of Valid Cases	800		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,93.

Συμπεραίνουμε από τα αποτελέσματα του χ^2 τεστ, πως υπάρχουν σημαντικές διαφορές (Sig<0,05) στις τιμές των απαντήσεων μεταξύ των ερωτηθέντων διαφορετικών βαρών. Υπάρχει δηλαδή εξάρτηση μεταξύ των απαντήσεων στην ερώτηση “Διαβάζεις τις βασικές πληροφορίες της ετικέτας των τροφίμων όταν αγοράζεις ένα προϊόν για πρώτη φορά;” και του βάρους των συμμετεχόντων στην έρευνα. **Συνεπώς, όσο λιγότερο βάρος έχει ένα άτομο τόσο πιο συχνά προσέχει τις βασικές πληροφορίες της ετικέτας των τροφίμων όταν αγοράζει ένα προϊόν για πρώτη φορά, σε σύγκριση με τα άτομα που έχουν μεγαλύτερο βάρος.**

4.3.4. Έλεγχος της επιρροής του αριθμού των παιδιών στις αγορές, όταν υπάρχουν διατροφικές πληροφορίες στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων

Οι απαντήσεις κατηγοριοποιήθηκαν σε σχέση με τον αριθμό παιδιών.

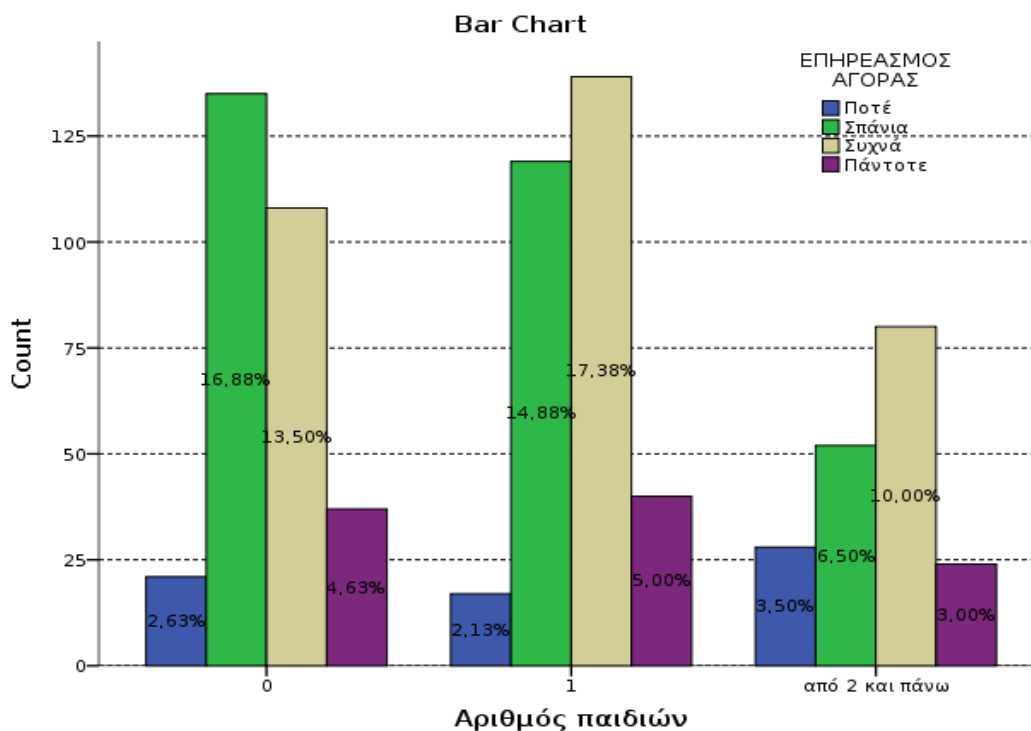
ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΣ ΑΓΟΡΑΣ

Αριθμός παιδιών			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
0	Valid	Ποτέ	21	7,0	7,0	7,0
		Σπάνια	135	44,9	44,9	51,8
		Συχνά	108	35,9	35,9	87,7
		Πάντοτε	37	12,3	12,3	100,0
		Total	301	100,0	100,0	
1	Valid	Ποτέ	17	5,4	5,4	5,4
		Σπάνια	119	37,8	37,8	43,2
		Συχνά	139	44,1	44,1	87,3
		Πάντοτε	40	12,7	12,7	100,0
		Total	315	100,0	100,0	
από 2 και πάνω	Valid	Ποτέ	28	15,2	15,2	15,2
		Σπάνια	52	28,3	28,3	43,5
		Συχνά	80	43,5	43,5	87,0
		Πάντοτε	24	13,0	13,0	100,0
		Total	184	100,0	100,0	

Στην ερώτηση “Επηρεάζουν τις αγορές σου οι διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων;”, το 7% των άτεκνων ερωτηθέντων απάντησε ποτέ, το 44,9% απάντησε σπάνια, συχνά απάντησε το 35,9% και πάντοτε το 12,3%. Αντίστοιχα, το 5,4% των ατόμων με ένα παιδί απάντησε ποτέ, το 37,8% απάντησε σπάνια, συχνά απάντησε το 44,1% και πάντοτε

το 12,7%. Το 15,2% των ερωτηθέντων που έχουν από 2 παιδιά και πάνω απάντησε ποτέ, το 28,3% απάντησε σπάνια, συχνά απάντησε το 43,5% και πάντοτε το 13%.

Στο διάγραμμα που ακολουθεί παρουσιάζονται τα ποσοστά των απαντήσεων των συμμετεχόντων με διαφορετικό αριθμό παιδιών επί του συνόλου του δείγματος.



Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	25,784 ^a	6	,000
Likelihood Ratio	24,425	6	,000
Linear-by-Linear Association	,145	1	,703
N of Valid Cases	800		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 15,18.

Και εδώ παρατηρούμε σημαντική διαφοροποίηση (Sig.<0,05) μεταξύ των απαντήσεων ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών. **Συνεπώς, τα άτομα που δεν έχουν παιδιά δεν επηρεάζονται τόσο πολύ από τις διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα σε σχέση με αυτούς που έχουν παιδιά. Η ομάδα που επηρεάζεται περισσότερο από τις διατροφικές πληροφορίες ενός τροφίμου είναι τα άτομα που έχουν ένα παιδί.**

4.3.5. Έλεγχος της επιρροής του μηνιαίου οικογενειακού εισοδήματος στις αγορές, όταν υπάρχουν διατροφικές πληροφορίες στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων

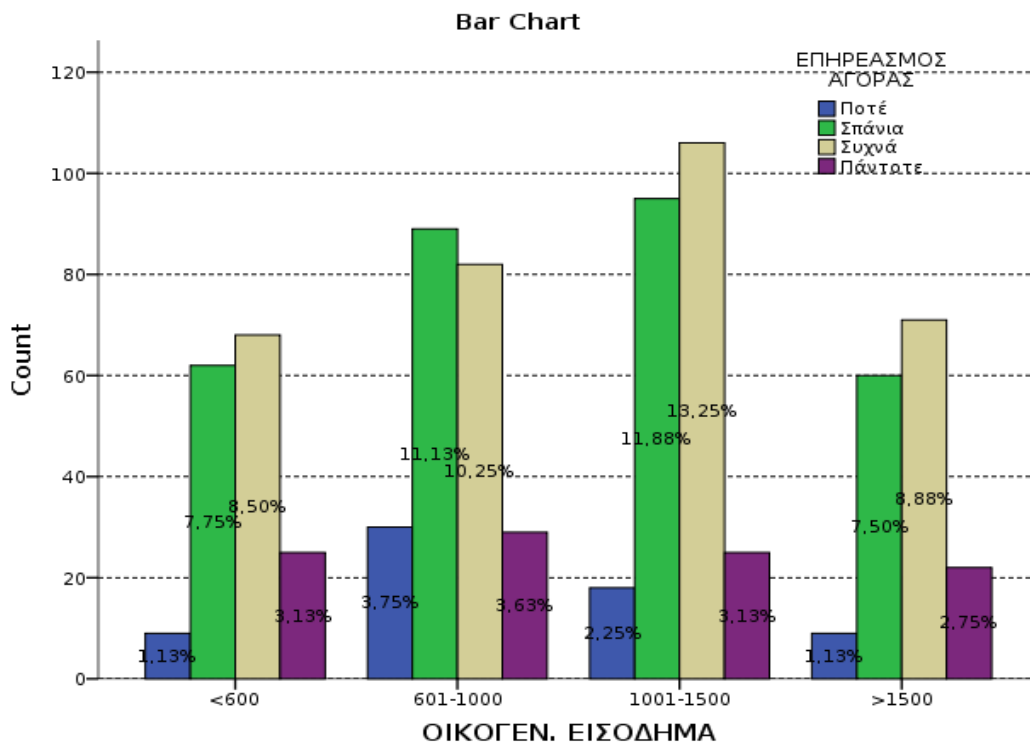
Οι απαντήσεις κατηγοριοποιήθηκαν σε σχέση με το μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα. Ανάλογα με το μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα και πάλι στην ερώτηση “Επηρεάζουν τις αγορές σου οι διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων;” υπάρχουν τα παρακάτω αποτελέσματα.

ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΣ ΑΓΟΡΑΣ

ΟΙΚΟΓΕΝ. ΕΙΣΟΔΗΜΑ		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
<600	Valid	Ποτέ	9	5,5	5,5	5,5
		Σπάνια	62	37,8	37,8	43,3
		Συχνά	68	41,5	41,5	84,8
		Πάντοτε	25	15,2	15,2	100,0
		Total	164	100,0	100,0	
601-1000	Valid	Ποτέ	30	13,0	13,0	13,0
		Σπάνια	89	38,7	38,7	51,7
		Συχνά	82	35,7	35,7	87,4
		Πάντοτε	29	12,6	12,6	100,0
		Total	230	100,0	100,0	
1001-1500	Valid	Ποτέ	18	7,4	7,4	7,4
		Σπάνια	95	38,9	38,9	46,3
		Συχνά	106	43,4	43,4	89,8
		Πάντοτε	25	10,2	10,2	100,0
		Total	244	100,0	100,0	
>1500	Valid	Ποτέ	9	5,6	5,6	5,6
		Σπάνια	60	37,0	37,0	42,6
		Συχνά	71	43,8	43,8	86,4
		Πάντοτε	22	13,6	13,6	100,0
		Total				

Το 5,5% των ατόμων με εισόδημα κάτω των €600 απάντησαν ποτέ, το 37,8% απάντησε σπάνια, το 41,5% απάντησε συχνά ενώ το 15,2% απάντησε πάντοτε. Το 13% των ατόμων με εισόδημα από €601 έως €1000 απάντησαν ποτέ, το 38,7% απάντησε σπάνια, 35,7% απάντησε συχνά ενώ το 12,6% απάντησε πάντοτε. Το 7,4% των ερωτηθέντων με εισόδημα από €1001 έως €1500 απάντησαν ποτέ, το 38,9% απάντησε σπάνια, το 43,4% απάντησε συχνά ενώ το 10,2% απάντησε πάντοτε. Τέλος, Το 5,6% των ερωτηθέντων με εισόδημα πάνω από €1500 απάντησαν ποτέ, το 37% απάντησε σπάνια, το 43,8% απάντησε συχνά ενώ το 13,6% απάντησε πάντοτε.

Στο ακόλουθο διάγραμμα παρουσιάζονται τα ποσοστά των απαντήσεων των συμμετεχόντων με διαφορετικό μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα επί του συνόλου του δείγματος.



Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	14,076 ^a	9	,120
Likelihood Ratio	13,576	9	,138
Linear-by-Linear Association	,092	1	,762
N of Valid Cases	800		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13,37.

Εκτελώντας το χ^2 τεστ παρατηρούμε δεν υπάρχουν ενδείξεις (Sig.=0,12) πως το οικογενειακό εισόδημα επηρεάζει τις απαντήσεις των ερωτηθέντων στην ερώτηση αν επηρεάζουν τις αγορές τους οι διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων. **Συνεπώς, οι αγορές των ατόμων επηρεάζονται το ίδιο, οποιοδήποτε και αν είναι το μηνιαίο οικογενειακό τους εισόδημα.**

4.3.6. Έλεγχος της επιρροής του επαγγέλματος στην αποφυγή ανάγνωσης των ετικετών, λόγω μη ενδιαφέροντος

Οι απαντήσεις κατηγοριοποιήθηκαν σε σχέση με το επάγγελμα των ερωτηθέντων.

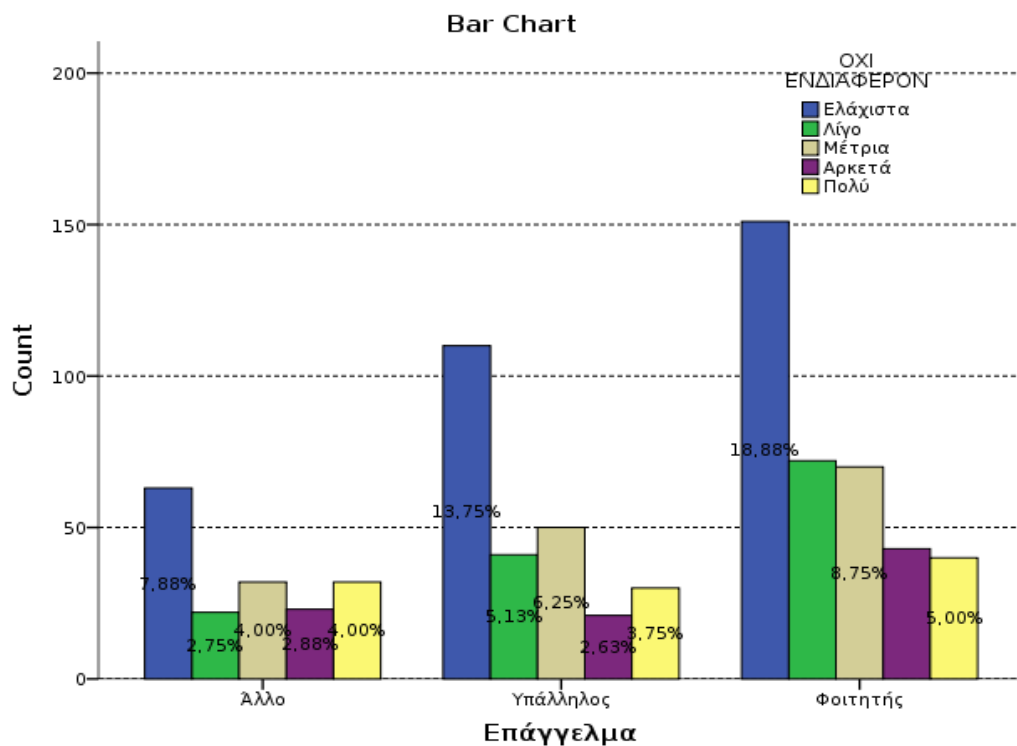
ΟΧΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ

Επάγγελμα	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Άλλο	63	36,6	36,6	36,6
Valid				
Ελάχιστα	22	12,8	12,8	49,4
Λίγο	32	18,6	18,6	68,0
Μέτρια	23	13,4	13,4	81,4
Αρκετά	32	18,6	18,6	100,0
Πολύ	172	100,0	100,0	
Total				

Υπάλληλος	Valid	Ελάχιστα	110	43,7	43,7	43,7
		Λίγο	41	16,3	16,3	59,9
		Μέτρια	50	19,8	19,8	79,8
		Αρκετά	21	8,3	8,3	88,1
		Πολύ	30	11,9	11,9	100,0
		Total	252	100,0	100,0	
Φοιτητής	Valid	Ελάχιστα	151	40,2	40,2	40,2
		Λίγο	72	19,1	19,1	59,3
		Μέτρια	70	18,6	18,6	77,9
		Αρκετά	43	11,4	11,4	89,4
		Πολύ	40	10,6	10,6	100,0
		Total	376	100,0	100,0	

Το 40,2% των φοιτητών απάντησαν πως ελάχιστα αποφεύγουν την ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών στην ετικέτα των τροφίμων επειδή δεν τους ενδιαφέρει, λίγο, απάντησε το 12,8%, το 18,6% και το 13,4% απάντησε μέτρια και αρκετά αντίστοιχα και το 18,6% πολύ. Όσον αφορά στους υπαλλήλους, το 43,7% απάντησε ελάχιστα, λίγο, απάντησε το 16,3%, το 19,8% και το 8,3% απάντησε μέτρια και αρκετά αντίστοιχα και το 11,9% πολύ.

Το επόμενο διάγραμμα δείχνει τα ποσοστά των απαντήσεων των συμμετεχόντων διαφορετικού επαγγέλματος επί του συνόλου του δείγματος.



Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	12,982 ^a	8	,112
Likelihood Ratio	12,661	8	,124
Linear-by-Linear Association	4,133	1	,042
N of Valid Cases	800		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 18,71.

Και εδώ δεν φαίνεται να υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των απαντήσεων που έδωσαν άτομα διαφορετικού επαγγέλματος (Sig.=0,112). **Συνεπώς, κατά την αξιολόγηση της αποφυγής ανάγνωσης των διατροφικών πληροφοριών στην ετικέτα των τροφίμων λόγω έλλειψης ενδιαφέροντος, προκύπτει πως οι απαντήσεις δεν επηρεάζονται από το επάγγελμα των ερωτηθέντων.**

4.3.7. Έλεγχος της επιρροής της ηλικίας στην αποφυγή ανάγνωσης των ετικετών, λόγω μη κατανόησης τους

Οι απαντήσεις κατηγοριοποιήθηκαν σε σχέση με την ηλικία των ερωτηθέντων.

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ

Ηλικία			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
18-30	Valid	Ελάχιστα	275	50,3	50,3	50,3
		Λίγο	117	21,4	21,4	71,7
		Μέτρια	91	16,6	16,6	88,3
		Αρκετά	49	9,0	9,0	97,3
		Πολύ	15	2,7	2,7	100,0
	Total		547	100,0	100,0	
31-45	Valid	Ελάχιστα	52	37,7	37,7	37,7
		Λίγο	29	21,0	21,0	58,7
		Μέτρια	30	21,7	21,7	80,4
		Αρκετά	14	10,1	10,1	90,6
		Πολύ	13	9,4	9,4	100,0
	Total		138	100,0	100,0	
46 και άνω	Valid	Ελάχιστα	33	28,7	28,7	28,7
		Λίγο	21	18,3	18,3	47,0
		Μέτρια	23	20,0	20,0	67,0
		Αρκετά	13	11,3	11,3	78,3
		Πολύ	25	21,7	21,7	100,0
	Total		115	100,0	100,0	

Με την εφαρμογή του χ^2 τεστ παρατηρούμε σημαντικές διαφοροποιήσεις στις απαντήσεις μεταξύ των ατόμων διαφορετικής ηλικίας. **Συνεπώς, όλες οι κατηγορίες ηλικιών δυσκολεύονται ελάχιστα στην ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας.**

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

Οι απαντήσεις κατηγοριοποιήθηκαν σε σχέση με τη συχνότητα άσκησης των ερωτηθέντων.

ΣΥΣΤΑΣΗ ΜΕΓΑΛΟΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Συχνότητα άσκησης		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Τουλάχιστον 3 φορές/εβδομάδα	Valid Ποτέ	19	7,0	7,0	7,0
	Σπάνια	74	27,4	27,4	34,4
	Συχνά	123	45,6	45,6	80,0
	Πάντοτε	54	20,0	20,0	100,0
	Total	270	100,0	100,0	
1 φορά/εβδομάδα	Valid Ποτέ	21	10,1	10,1	10,1
	Σπάνια	71	34,3	34,3	44,4
	Συχνά	88	42,5	42,5	87,0
	Πάντοτε	27	13,0	13,0	100,0
	Total	207	100,0	100,0	
Καθόλου	Valid Ποτέ	69	21,4	21,4	21,4
	Σπάνια	122	37,8	37,8	59,1
	Συχνά	101	31,3	31,3	90,4
	Πάντοτε	31	9,6	9,6	100,0
	Total	323	100,0	100,0	

Από τους συμμετέχοντες που αθλούνται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, το 7% απάντησε πως ποτέ δεν διαβάζει τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά, το 27,4% σπάνια, συχνά το 45,6% και πάντα το 20%. Από αυτούς που αθλούνται 1 φορά την εβδομάδα, το 10,1% απάντησε ποτέ, το 34,3% σπάνια, συχνά το 42,5% και πάντα το 13%. Τέλος, από τα άτομα που δεν

αθλούνται καθόλου, το 21,4% απάντησε ποτέ, το 37,8% σπάνια, συχνά το 31,3% και πάντα το 9,6%.

Το επόμενο διάγραμμα παρουσιάζει τα ποσοστά των απαντήσεων των συμμετεχόντων, οι οποίοι διαφοροποιούνται στη συχνότητα της άσκησης, επί του συνόλου του δείγματος.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	49,566 ^a	6	,000
Likelihood Ratio	49,544	6	,000
Linear-by-Linear Association	45,245	1	,000
N of Valid Cases	800		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 28,20.

Με την εφαρμογή του χ^2 τεστ συμπεραίνουμε ότι υπάρχει σημαντική εξάρτηση (Sig.<0,05) μεταξύ των απαντήσεων των ερωτηθέντων και τη συχνότητα άσκησης. **Συνεπώς, τα άτομα που αθλούνται συχνά, τείνουν να διαβάζουν συχνότερα τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά, απ' ότι τα άτομα που αθλούνται λιγότερο ή καθόλου.**

4.3.9. Έλεγχος της επιρροής του φύλου με βάση τις απαντήσεις των ερωτώμενων για την σήμανση



1. Το τρόφιμο είναι πολύ θερμιδογόνο;
2. Η περιεκτικότητα σε Σάκχαρα είναι υψηλή;
3. Η περιεκτικότητα σε Λίπη είναι περιορισμένη;

4. Η περιεκτικότητα σε Κορεσμένα Λίπη είναι χαμηλή;
5. Η περιεκτικότητα σε Αλάτι είναι υψηλή;

Οι απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις κατηγοριοποιήθηκαν σε σχέση με το φύλο των ερωτηθέντων όπως φαίνεται στους παρακάτω πίνακες.

ΠΟΛΥ ΘΕΡΜΙΔΟΓΟΝΟ

ΦΥΛΟ			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Άνδρας	Valid	Ναι	170	57,2	57,2	57,2
		Όχι	127	42,8	42,8	100,0
		Total	297	100,0	100,0	
Γυναίκα	Valid	Ναι	266	52,9	52,9	52,9
		Όχι	237	47,1	47,1	100,0
		Total	503	100,0	100,0	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1,429 ^a	1	,232		
Continuity Correction ^b	1,259	1	,262		
Likelihood Ratio	1,432	1	,231		
Fisher's Exact Test				,240	,131

Linear-by-Linear Association 1,427 1 ,232

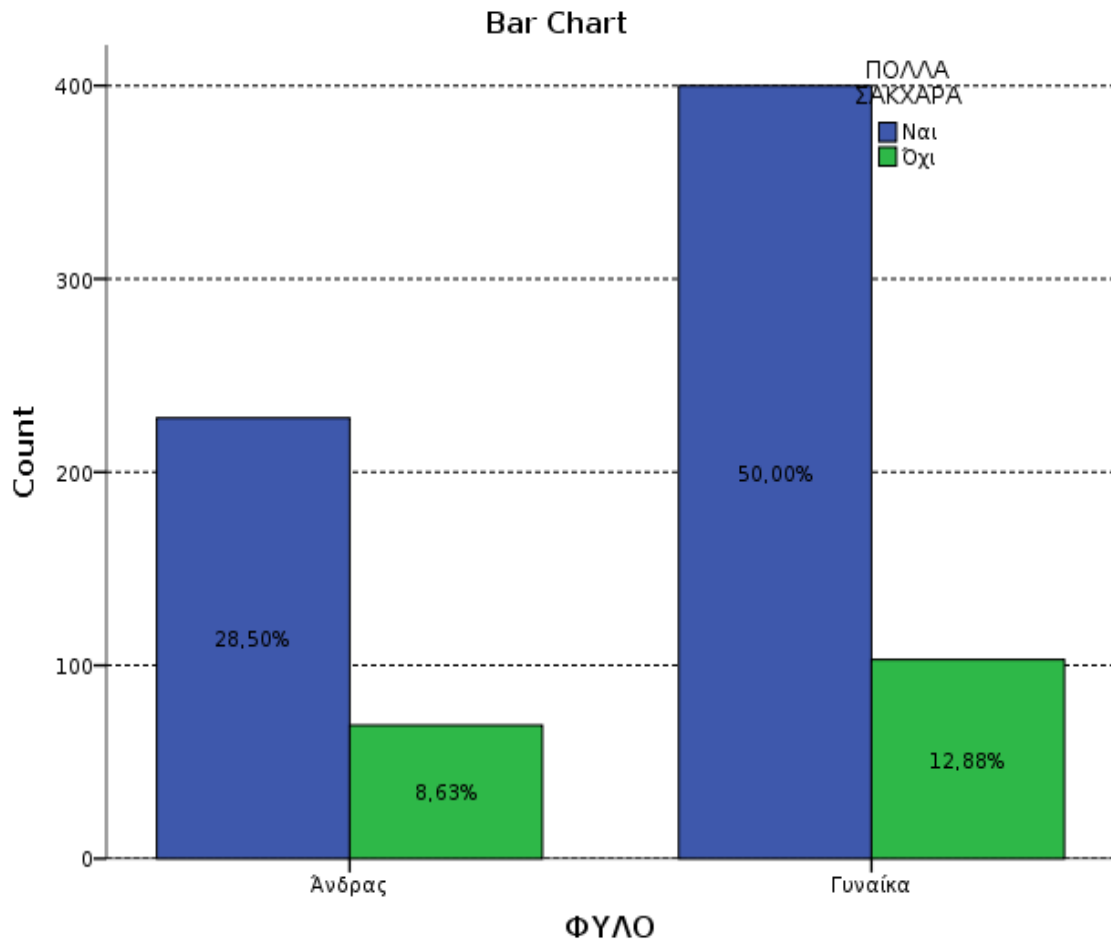
N of Valid Cases 800

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 135,14.

b. Computed only for a 2x2 table

ΠΟΛΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

ΦΥΛΟ			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Άνδρας	Valid	Ναι	228	76,8	76,8	76,8
		Όχι	69	23,2	23,2	100,0
		Total	297	100,0	100,0	
Γυναίκα	Valid	Ναι	400	79,5	79,5	79,5
		Όχι	103	20,5	20,5	100,0
		Total	503	100,0	100,0	



Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,840 ^a	1	,359		
Continuity Correction ^b	,685	1	,408		
Likelihood Ratio	,834	1	,361		
Fisher's Exact Test				,374	,204
Linear-by-Linear Association	,839	1	,360		
N of Valid Cases	800				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 63,86.

b. Computed only for a 2x2 table

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ

ΦΥΛΟ			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Άνδρας	Valid	Ναι	159	53,5	53,5	53,5
		Όχι	138	46,5	46,5	100,0
		Total	297	100,0	100,0	
Γυναίκα	Valid	Ναι	265	52,7	52,7	52,7
		Όχι	238	47,3	47,3	100,0
		Total	503	100,0	100,0	

Chi-Square Tests

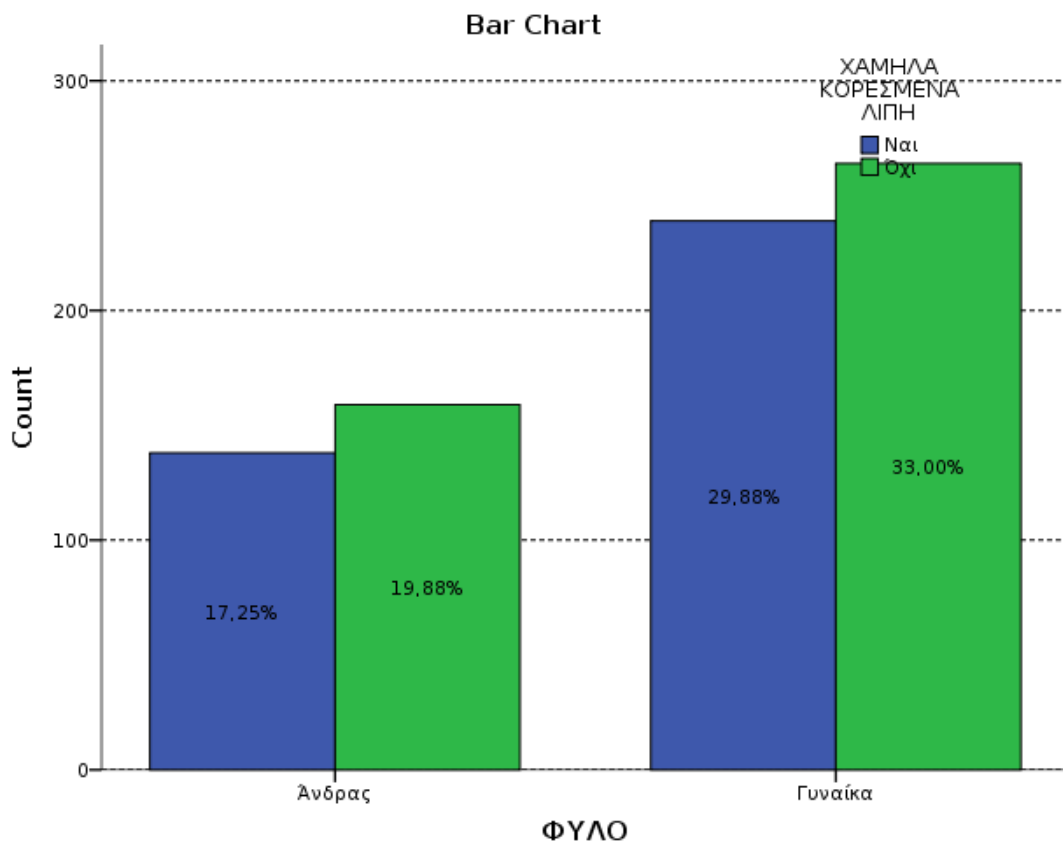
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	,054 ^a	1	,816		
Continuity Correction ^b	,026	1	,873		
Likelihood Ratio	,054	1	,816		
Fisher's Exact Test				,826	,437
Linear-by-Linear Association	,054	1	,816		
N of Valid Cases	800				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 139,59.

b. Computed only for a 2x2 table

ΧΑΜΗΛΑ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ

ΦΥΛΟ			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ανδρας	Valid	Ναι	138	46,5	46,5	46,5
		Όχι	159	53,5	53,5	100,0
	Total	297	100,0	100,0		
Γυναίκα	Valid	Ναι	239	47,5	47,5	47,5
		Όχι	264	52,5	52,5	100,0
	Total	503	100,0	100,0		



Chi-Square Tests

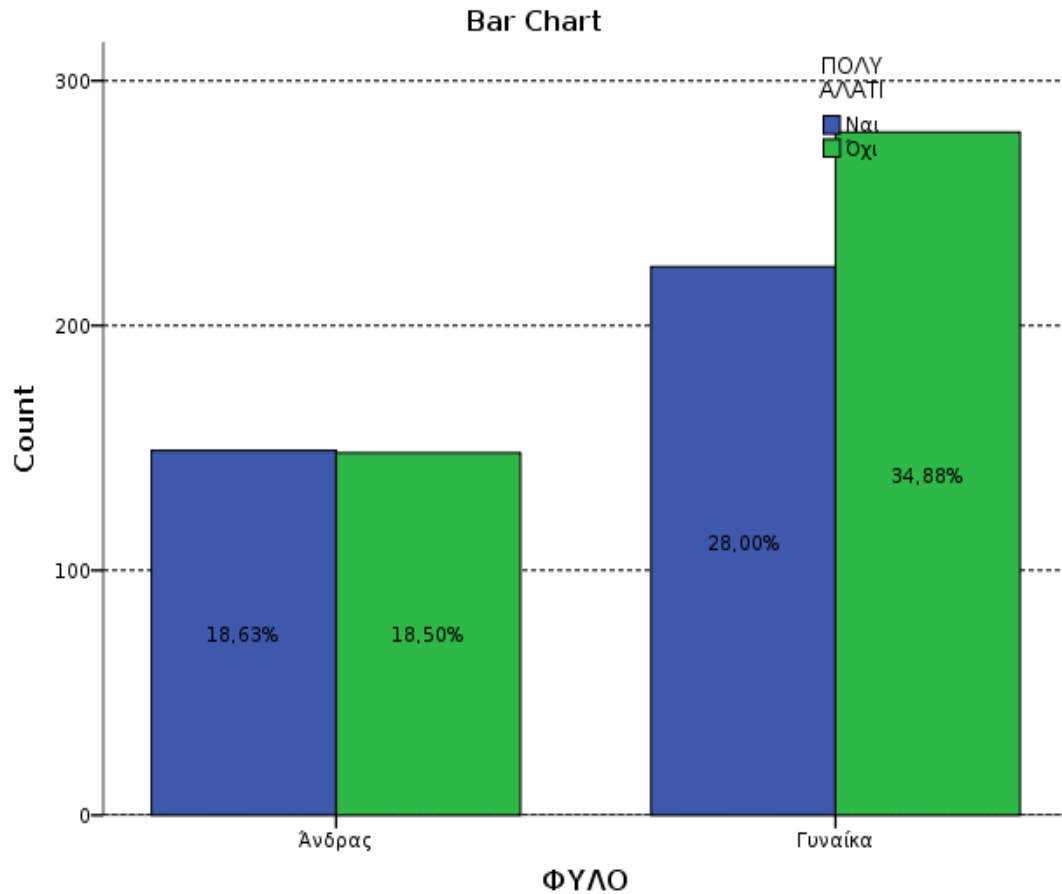
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	,083 ^a	1	,774		
Continuity Correction ^b	,046	1	,830		
Likelihood Ratio	,083	1	,774		
Fisher's Exact Test				,826	,415
Linear-by-Linear Association	,083	1	,774		
N of Valid Cases	800				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 139,96.

b. Computed only for a 2x2 table

ΠΟΛΥ ΑΛΑΤΙ

ΦΥΛΟ			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Άνδρας	Valid	Ναι	149	50,2	50,2	50,2
		Όχι	148	49,8	49,8	100,0
		Total	297	100,0	100,0	
Γυναίκα	Valid	Ναι	224	44,5	44,5	44,5
		Όχι	279	55,5	55,5	100,0
		Total	503	100,0	100,0	



Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	2,383 ^a	1	,123		
Continuity Correction ^b	2,162	1	,141		
Likelihood Ratio	2,382	1	,123		
Fisher's Exact Test				,124	,071
Linear-by-Linear Association	2,380	1	,123		
N of Valid Cases	800				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 138,48.

b. Computed only for a 2x2 table

Σε όλα τα χ^2 τεστ που εφαρμόστηκαν, δεν φαίνεται να υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφοροποίηση (Sig.>0,05) των απαντήσεων στις πέντε παραπάνω ερωτήσεις μεταξύ των ατόμων διαφορετικού φύλου. **Συνεπώς, τα άτομα διαφορετικού φύλου, αντιλαμβάνονται με τον ίδιο τρόπο τη σήμανση με βάση τη “Σ.Η.Δ.” σε κάποιο τρόφιμο.**

4.3.10. Έλεγχος της επιρροής της ηλικίας με βάση τις απαντήσεις των ερωτώμενων για την σήμανση



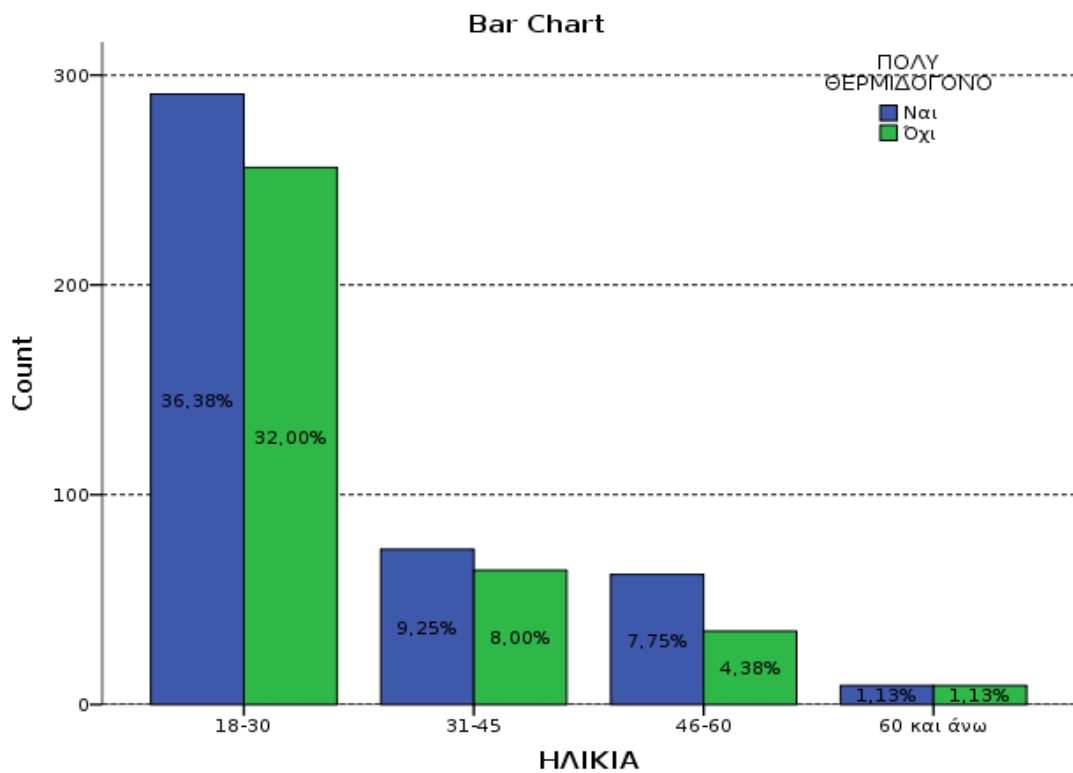
1. Το τρόφιμο είναι πολύ θερμιδογόνο;
2. Η περιεκτικότητα σε Σάκχαρο είναι υψηλή;
3. Η περιεκτικότητα σε Λίπη είναι περιορισμένη;
4. Η περιεκτικότητα σε Κορεσμένα Λίπη είναι χαμηλή;
5. Η περιεκτικότητα σε Αλάτι είναι υψηλή;

Οι απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις κατηγοριοποιήθηκαν σε σχέση με την ηλικία των ερωτηθέντων όπως φαίνεται στους παρακάτω πίνακες.

ΠΟΛΥ ΘΕΡΜΙΔΟΓΟΝΟ

ΗΛΙΚΙΑ	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
18-30	Valid	Ναι	291	53,2	53,2
		Όχι	256	46,8	100,0
		Total	547	100,0	100,0
31-45	Valid	Ναι	74	53,6	53,6
		Όχι	64	46,4	100,0
		Total	138	100,0	100,0

46-60	Valid	Ναι	62	63,9	63,9	63,9
		Όχι	35	36,1	36,1	100,0
		Total	97	100,0	100,0	
60 και άνω	Valid	Ναι	9	50,0	50,0	50,0
		Όχι	9	50,0	50,0	100,0
		Total	18	100,0	100,0	



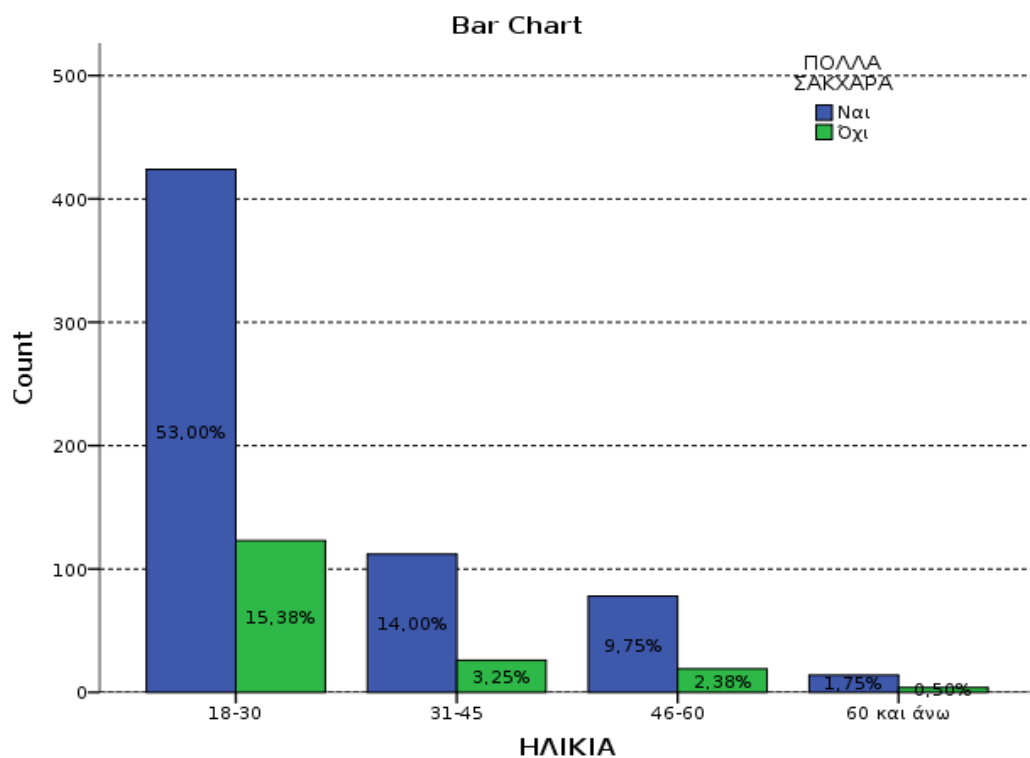
Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	4,032 ^a	3	,258
Likelihood Ratio	4,093	3	,252
Linear-by-Linear Association	1,718	1	,190
N of Valid Cases	800		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,19.

ΠΟΛΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

ΗΛΙΚΙΑ			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
18-30	Valid	Ναι	424	77,5	77,5	77,5
		Όχι	123	22,5	22,5	100,0
		Total	547	100,0	100,0	
31-45	Valid	Ναι	112	81,2	81,2	81,2
		Όχι	26	18,8	18,8	100,0
		Total	138	100,0	100,0	
46-60	Valid	Ναι	78	80,4	80,4	80,4
		Όχι	19	19,6	19,6	100,0
		Total	97	100,0	100,0	
60 και άνω	Valid	Ναι	14	77,8	77,8	77,8
		Όχι	4	22,2	22,2	100,0
		Total	18	100,0	100,0	



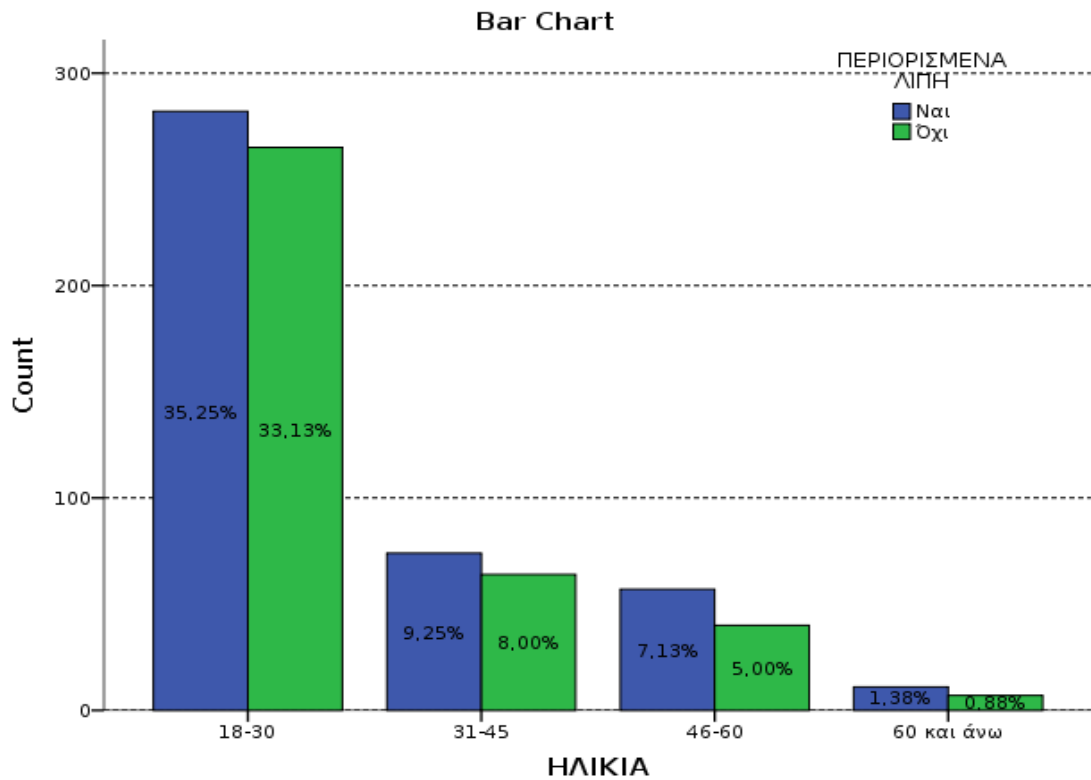
Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,109 ^a	3	,775
Likelihood Ratio	1,129	3	,770
Linear-by-Linear Association	,576	1	,448
N of Valid Cases	800		

a. 1 cells (12,5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,87.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ

ΗΛΙΚΙΑ			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
18-30	Valid	Ναι	282	51,6	51,6	51,6
		Όχι	265	48,4	48,4	100,0
		Total	547	100,0	100,0	
31-45	Valid	Ναι	74	53,6	53,6	53,6
		Όχι	64	46,4	46,4	100,0
		Total	138	100,0	100,0	
46-60	Valid	Ναι	57	58,8	58,8	58,8
		Όχι	40	41,2	41,2	100,0
		Total	97	100,0	100,0	
60 και άνω	Valid	Ναι	11	61,1	61,1	61,1
		Όχι	7	38,9	38,9	100,0
		Total	18	100,0	100,0	



Chi-Square Tests

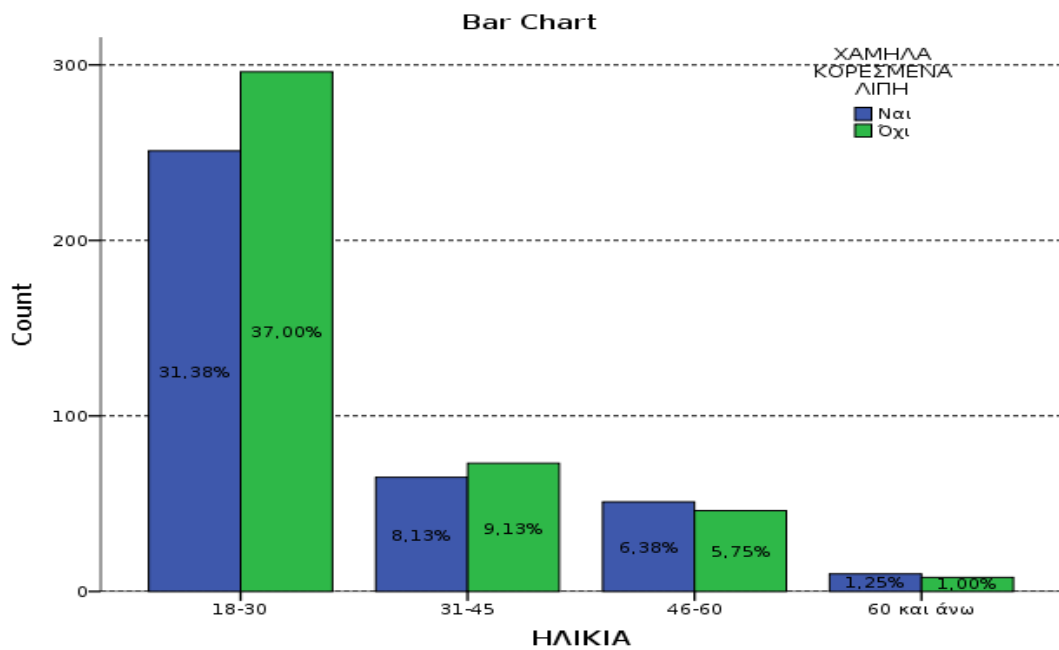
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2,249 ^a	3	,522
Likelihood Ratio	2,263	3	,520
Linear-by-Linear Association	2,154	1	,142
N of Valid Cases	800		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,46.

ΧΑΜΗΛΑ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ

ΗΛΙΚΙΑ	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
18-30	Valid			
	Ναι	251	45,9	45,9
	Όχι	296	54,1	100,0
Total	547	100,0	100,0	

31-45	Valid	Nαι	65	47,1	47,1	47,1
		Όχι	73	52,9	52,9	100,0
		Total	138	100,0	100,0	
46-60	Valid	Nαι	51	52,6	52,6	52,6
		Όχι	46	47,4	47,4	100,0
		Total	97	100,0	100,0	
60 και άνω	Valid	Nαι	10	55,6	55,6	55,6
		Όχι	8	44,4	44,4	100,0
		Total	18	100,0	100,0	



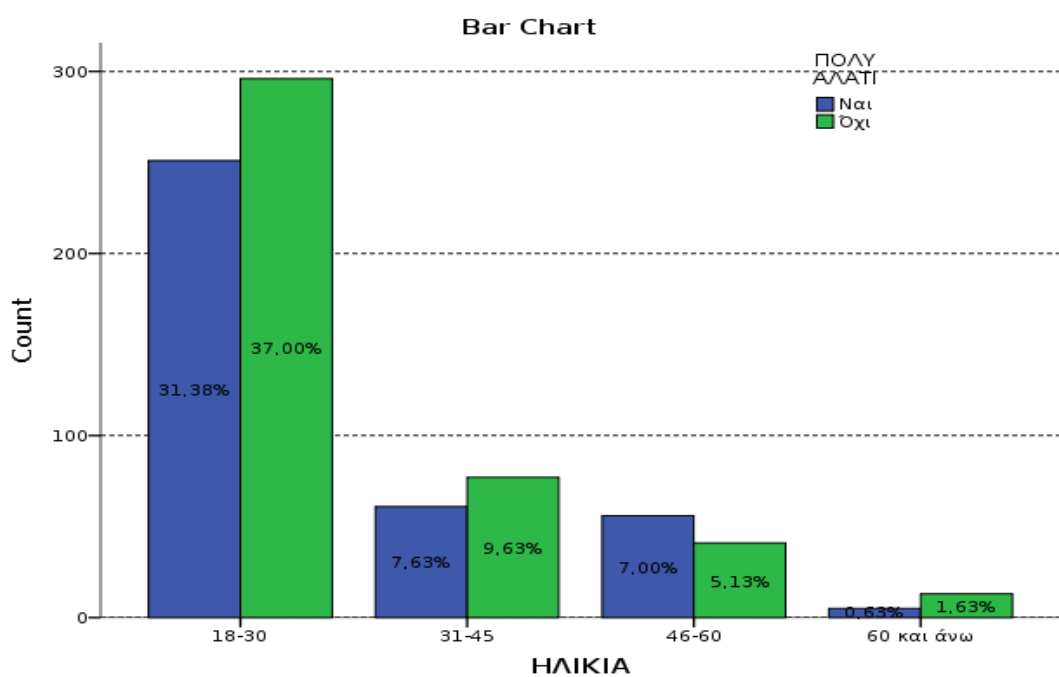
Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2,007 ^a	3	,571
Likelihood Ratio	2,004	3	,572
Linear-by-Linear Association	1,821	1	,177
N of Valid Cases	800		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,48.

ΠΟΛΥ ΑΛΑΤΙ

ΗΛΙΚΙΑ			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
18-30	Valid	Ναι	251	45,9	45,9	45,9
		Όχι	296	54,1	54,1	100,0
	Total		547	100,0	100,0	
31-45	Valid	Ναι	61	44,2	44,2	44,2
		Όχι	77	55,8	55,8	100,0
	Total		138	100,0	100,0	
46-60	Valid	Ναι	56	57,7	57,7	57,7
		Όχι	41	42,3	42,3	100,0
	Total		97	100,0	100,0	
60 και άνω	Valid	Ναι	5	27,8	27,8	27,8
		Όχι	13	72,2	72,2	100,0
	Total		18	100,0	100,0	



Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	7,823 ^a	3	,050
Likelihood Ratio	7,930	3	,047
Linear-by-Linear Association	,515	1	,473
N of Valid Cases	800		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,39.

Ωστόσο σε όλα τα χ^2 τεστ που εφαρμόστηκαν, δεν φαίνεται να υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφοροποίηση (Sig.>0,05) των απαντήσεων στις πέντε παραπάνω ερωτήσεις μεταξύ των ατόμων διαφορετικής ηλικίας. **Συνεπώς, τα άτομα διαφορετικής ηλικίας αντιλαμβάνονται με τον ίδιο τρόπο τη σήμανση με βάση τη "Σ.Η.Δ." σε κάποιο τρόφιμο.**

4.4. Συζήτηση - Συμπεράσματα

Στα πλαίσια της παρούσας πτυχιακής εργασίας διερευνήθηκαν οι απόψεις των καταναλωτών, στις πόλεις της Άρτας, της Θεσσαλονίκης, της Κοζάνης και των Τρικάλων, σχετικά με την επισήμανση και τη διατροφική ετικέτα των τροφίμων. Η συνολική μελέτη βασίστηκε σε δείγμα μεγέθους 800 καταναλωτών των παραπάνω νομών. Η συλλογή των δεδομένων έγινε τον Δεκέμβριο του 2018 και τον Ιανουάριο του 2019. Η ερευνητική μέθοδος που ακολουθήθηκε ήταν αυτή των ερωτηματολογίων. Το δείγμα αποτελείται από άνδρες και γυναίκες ηλικίας 18 ως 70 ετών, στα οποία υποβλήθηκαν 33 ερωτήσεις, κλειστού και ανοιχτού τύπου.

Παρακάτω, συνοψίζονται τα βασικά συμπεράσματα της περιγραφικής στατιστικής ανάλυσης:

Αρχικά, το μεγαλύτερο ποσοστό της έρευνας με βάση το φύλο ήταν γυναίκες. Αυτό το αποτέλεσμα προήλθε διότι οι γυναίκες ήταν πιο θετικές στην συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Έπειτα, αξίζει να σημειωθεί ότι πάνω από το μισό του δείγματος είναι άτομα νεαρής ηλικίας, λόγω του ότι η τοποθέτηση των ερωτηματολογίων ήταν σε σημεία που συχνάζαν φοιτητές (πανεπιστήμια, βιβλιοθήκες κ.ά.).

Ακόμη, η φυσική κατάσταση των περισσότερων ατόμων αξιολογήθηκε από τους ίδιους ως μέτρια, διότι η συχνότητα άσκησης τους ήταν μηδαμινή.

Μπορεί τα άτομα να μην ασκούνται, όμως οι ίδιοι αξιολόγησαν την γενικότερη κατάσταση της υγείας τους ως καλή.

Παρατηρήθηκε ότι, η πλειοψηφία του δείγματος ασχολείται με την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι όπως και με τις αγορές του νοικοκυριού. Αυτό συμβαίνει διότι το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος ήταν φοιτητές και πιθανότατα το μεγαλύτερο ποσοστό μένει μόνο του. Για αυτό και τα χρήματα που αφορούν τις αγορές των τροφίμων κυμαίνονται στα 50 ευρώ τη φορά.

Επιπλέον, η ημερομηνία λήξης και η τιμή αγοράς των τροφίμων είναι τα στοιχεία που επηρεάζουν περισσότερο τους καταναλωτές κατά την αγορά τροφίμων.

Μεγάλο ποσοστό των φοιτητών απάντησε πως δυσκολεύεται ελάχιστα στην κατανόηση των πληροφοριών της διατροφικής ετικέτας. Αυτό συμβαίνει διότι έχουν καθημερινή πρόσβαση στο διαδίκτυο που τους δίνει την δυνατότητα να ενημερώνονται σε διάφορα θέματα γύρω από τα τρόφιμα. Όμως, αποφεύγουν την

ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών στην ετικέτα των τροφίμων, λόγω της υπάρχουσας γνώσης για τη σύσταση των τροφίμων που θα αγοραστούν.

Από την ανάγνωση της σήμανσης με βάση τη «Σ.Η.Δ.», διαπιστώθηκε ότι οι καταναλωτές δεν είχαν γνώση αν ένα τρόφιμο είναι θερμιδογόνο, καθώς και αν η περιεκτικότητά του σε αλάτι είναι υψηλή.

Για τη βελτίωση των ετικετών στα τρόφιμα η πλειοψηφία των ερωτηθέντων πρότεινε, πιο λεπτομερείς πληροφορίες για το τρόφιμο και τη χρήση απλών λέξεων.

Συνοψίζοντας τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης, προέκυψαν τα ακόλουθα συμπεράσματα:

- α. Στην ερώτηση αν κάποιος διαβάζει τις βασικές πληροφορίες της ετικέτας των τροφίμων όταν αγοράζει ένα προϊόν για πρώτη φορά, παρατηρήθηκε σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ ατόμων διαφορετικού φύλου, διαφορετικής ηλικίας και διαφορετικού βάρους.
- β. Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται ότι οι γυναίκες δίνουν περισσότερη βαρύτητα στις αναγραφόμενες πληροφορίες της ετικέτας απ' ότι οι άνδρες. Επίσης, από την πρώτη σύγκριση διακρίνεται πως οι γυναίκες δείχνουν περισσότερο ενδιαφέρον στην ανάγνωση των διατροφικών ετικετών σε σύγκριση με τους άντρες.
- γ. Επίσης, παρατηρήθηκε ότι άτομα μικρότερης ηλικίας έχουν την τάση να διαβάζουν τις βασικές πληροφορίες σχετικά με ένα προϊόν που αγοράζουν πρώτη φορά σε αντίθεση με άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.
- δ. Ακόμα, παρατηρούμε πως υπάρχει μια αρνητική συσχέτιση μεταξύ του βάρους των συμμετεχόντων και της συχνότητας ανάγνωσης των πληροφοριών της ετικέτας ενός προϊόντος. Φαίνεται δηλαδή πως όσο λιγότερο βάρος έχει ένα άτομο τόσο πιο συχνά προσέχει τις βασικές πληροφορίες της ετικέτας των τροφίμων όταν αγοράζει ένα προϊόν για πρώτη φορά.
- ε. Στο ερώτημα αν επηρεάζονται οι αγορές από τις διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων παρατηρήθηκε ότι τα άτομα που δεν έχουν παιδιά δεν επηρεάζονται τόσο πολύ από τις διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα σε σχέση με αυτούς που έχουν παιδιά. Η ομάδα που επηρεάζεται περισσότερο από τις διατροφικές πληροφορίες ενός τροφίμου είναι τα άτομα που έχουν ένα παιδί.
- ς. Αξιολογώντας την αποφυγή της ανάγνωσης των διατροφικών πληροφοριών στην

ετικέτα των τροφίμων λόγω έλλειψης ενδιαφέροντος, τα αποτελέσματα δείχνουν πως οι απαντήσεις δεν επηρεάζονται από το επάγγελμα των ερωτηθέντων.

- γ. Επιπλέον, στο ερώτημα αν υπάρχει δυσκολία κατανόησης της διατροφικής ετικέτας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα των ατόμων, φαίνεται ότι όλες οι κατηγορίες ηλικιών δηλώνουν πως δυσκολεύονται ελάχιστα στην ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας.
- η. Παρατηρείται διαφοροποίηση των απαντήσεων στην ερώτηση αν κάποιος διαβάζει τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά μεταξύ των ατόμων με διαφορετική συχνότητα άσκησης. Άτομα που αθλούνται συχνά, τείνουν να διαβάζουν συχνότερα τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά απ' ότι τα άτομα που αθλούνται λιγότερο ή καθόλου.
- ι. Τέλος, στην όψη της παρακάτω εικόνας στη συσκευασία ενός προϊόντος,



οι απαντήσεις στο ερώτημα αν το συγκεκριμένο προϊόν έχει υψηλή περιεκτικότητα σε καθένα από τα πέντε παραπάνω συστατικά, δεν διαφοροποιούνται μεταξύ των ατόμων διαφορετικού φύλου και ηλικίας. Όλοι φαίνεται να έχουν ομοιόμορφη άποψη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

1. Grunert KG, Wills JM, Fernandez-Celemin L (2010). Nutrition knowledge, and use and understanding of nutrition information on food labels among consumers in the UK. *Appetite*, **55(2)**:177–189.
2. Mackison D, Wrieden W, Anderson A (2010). Validity and reliability testing of a short questionnaire developed to assess consumers' use, understanding and perception of food labels. *Journal of Clinical Nutrition*, **64(2)**:210-217.
3. Steven Hamley (2017). The effect of replacing saturated fat with mostly n-6 polyunsaturated fat on coronary heart disease: a meta-analysis of randomised controlled trials. *Hamley Nutrition Journal*, **16(1)**:30.
4. Wijngaart, A. (2002). Nutrition labelling: purpose, scientific issues and challenges. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, **11(2)**:68-71.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

5. Biesalski HK and Grimm P (2008). *Εγχειρίδιο Διατροφής*. Εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα.
6. Brown JE and Isaacs JS et al (2014). *Η Διατροφή στον Κύκλο της Ζωής*, Πέμπτη έκδοση. Ιατρικές Εκδόσεις, Αθήνα.
7. Mahan KL and Escott-Stump S (2014α). *Krause's Κλινική Διατροφή*. Ιατρικές Εκδόσεις, Αθήνα.
8. Mahan KL and Escott-Stump S (2014β). *Krause's Θεραπευτική Διατροφή*. Ιατρικές Εκδόσεις, Αθήνα.
9. Αναστασιάδου Γ (2007). *Η πολυπλοκότητα της επισήμανσης των τροφίμων και προστασία καταναλωτή. Αξιολόγηση δράσεων ενημέρωσης καταναλωτών*, Πτυχιακή εργασία, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθήνας.
10. Γκέκας ΒΧ και Μπαλτά Κ (2005). *Βιομηχανία Τροφίμων και Περιβάλλον*. Εκδόσεις Τζιόλα, Θεσσαλονίκη.
11. Γραμματικοπούλου Μ (2014). *Σημειώσεις μαθήματος στο Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας και Τεχνολογίας Τροφίμων και Διατροφής*. Θεσσαλονίκη.
12. Ζαμπετάκης Γ, Μαρκάκη Π, Προεστός Χ (2014). *Χημεία Τροφίμων*. Εκδόσεις Σταμούλη Α.Ε, Αθήνα.

13. Κυρανάς Ε (2016). *Πρόσθετα Τροφίμων και Νομοθεσία*. Εκδόσεις Τζιόλα, Θεσσαλονίκη.
14. Μπόσκου Γ (2006). *Σημειώσεις Διαχείρισης Μονάδων Διατροφής*. Αθήνα.
15. Χασαπίδου Μ και Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου Α (2002). *Διατροφή και Υγεία, Άσκηση και Αθλητισμό*. Εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη.

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

16. American Heart Association (2018), Κατανόηση των ετικετών για τη διατροφή των τροφίμων, Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/understanding-food-nutrition-labels>
17. British Dietetic Association (2015). Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:
<https://www.bda.uk.com/foodfacts/labelling.pdf>
18. European Food Information Council (2012α). *Η διατροφική επισήμανση γίνεται υποχρεωτική στην Ευρώπη*. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:
<http://www.eufic.org/article/el/artid/Nutrition-labellingbecomes-mandatory-in-Europe/> (05/2012).
19. European Food Information Council (2012β). *Νέες ιδέες για τη διατροφική επισήμανση στην Ευρώπη*. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:
<http://www.eufic.org/article/el/artid/New-insights-intonutrition-labelling-in-Europe/> (03/2012).
20. European Food Information Council - EUFIC, 2015, Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <https://www.eufic.org/images/uploads/files/AnnualReport2015.pdf>
21. Harvard T.H. Chan School of Public Health (formerly Harvard School of Public Health) (2017). Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/>
22. Αμερικανική Εθνική Ιατρική Βιβλιοθήκη (2018), Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:
<https://medlineplus.gov/ency/article/002459.htm>
23. Αμερικανικό Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών (FDA) (2013). *A Food Labeling Guide*. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:
<https://www.fda.gov/downloads/food/guidance%20compliance/regulatoryinformation/%20guidancedocuments/foodlabelingnutrition/foodlabelingguide/ucm265446.pdf>
24. ΔΑΣΕΝΑΚΗ Μ. (2016) *Επισήμανση των τροφίμων/Ετικέτα - Labelling*. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:

<https://eclass.uoa.gr/modules/document/file.php/CHEM101/%CE%A0%CE%B1%CF%81%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%AC%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82%20%CE%94%CE%B1%CF%83%CE%B5%CE%BD%CE%AC%CE%BA%CE%B7%20%CE%9C%CE%B1%CF%81%CE%B9%CE%BB%CE%AD%CE%BD%CE%B1/%CE%95%CF%80%CE%B9%CF%83%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CE%BD%CE%B7%20%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AF%CE%BC%CF%89%CE%BD.pdf>

25. Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (EFSA) (2010). *Εδώδιμες ή Φυτικές ίνες*. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: http://www.efet.gr/images/efet_res/docs/nutrition/fytikes_ines.pdf
26. Παπαϊωάννου Η. (2014). *Διατροφικές Ετικέτες Τροφίμων: Εξελίξεις στη Νομοθεσία*. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.healthview.gr> (10/03/14).
27. Υπουργείο Παιδείας & Θρησκευμάτων (2013α). *Ασφάλεια – Ποιότητα Τροφίμων ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ*. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://kdvm.gr/Media/Default/Pdf%20enotites/2.6.pdf>
28. Υπουργείο Παιδείας & Θρησκευμάτων (2013β). *Διατροφικές πληροφορίες στις ετικέτες τροφίμων, στα πλαίσια του προγράμματος ΕΥΖΗΝ (Εθνική Δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων)*. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Parents/Cooking/StinKouzina_ArticlesSV.aspx?ArticleID=22#.Vrfv4PI96M8
29. ΟΔΗΓΙΑ 90/496/ΕΚ: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/el/consleg/1990/L/01990L0496>
30. ΟΔΗΓΙΑ 2003/120/ΕΚ: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2003:333:0051:0051:EL:PDF>
31. ΟΔΗΓΙΑ 1882/2003/ΕΚ: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2003:284:0001:0053:en:PDF>
32. ΟΔΗΓΙΑ 2008/100/ΕΚ: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2008:285:0009:0012:EL:PDF>
33. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1137/2008/ΕΚ: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2008:311:0001:0054:EL:PDF>
34. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1169/2011/ΕΕ: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:EL:PDF>
35. <https://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CONSLEG:2006R1924:20100302:EL:PDF>
36. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/ALL/?uri=CELEX%3A32003L0089>
37. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=LEGISSUM:l12037d>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ