



ΔΙΕΘΝΕΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Έντονα

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΡΓΙΑΣ
ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ &
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ., Έντονα

ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΕΤΙΚΕΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial,
14 στ., Έντονα

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

ΜΠΕΪΛΕΡΗ ΈΡΙΣ ΑΜ 4029

ΠΑΛΑΣΚΑΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΑΜ 4134

ΜΠΕΪΛΕΡΗ ΈΡΙΣ αμ 4029

ΠΑΛΑΣΚΑΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ αμ 4134

ΕΠΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΚΥΡΑΝΑΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Έντονα

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά, Διάστιχο: 1,5 γραμμές

Μορφοποιημένος πίνακας

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Έντονα

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά, Διάστιχο: 1,5 γραμμές

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο,
Στηλοθέτες: 5,26 εκ., Αριστερά + Όχι κατά 3,81 εκ.

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

2019

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Ευχαριστίες

Αρχικά θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον επόπτη καθηγητή ~~επόπτη κ.~~ Κυρανά Ευστράτιο για την καθοδήγηση του. Επίσης θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους καθηγητές του Τμήματος που μας έδωσαν πολύτιμες γνώσεις, οι οποίες μας βοήθησαν να ολοκληρώσουμε αυτήν την εργασία-. Ένα μεγάλο ευχαριστώ για την δυνατότητα που μας δίνει το ΑΤΕΙΘ να έχουμε δωρεάν πρόσβαση σε επιστημονικά περιοδικά, ώστε να αντλήσουμε πληροφορίες. Τέλος, ένα ακόμα ευχαριστώ σε όλα τα άτομα του δείγματος μας, που ~~διαθέσαν~~ διέθεσαν το χρόνο τους να απαντήσουν το ερωτηματολόγιο και βοήθησαν να ολοκληρωθεί η εργασία αυτή.

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Σκοπός: Η διαπίστωση των παραγόντων που επηρεάζουν περισσότερο τους καταναλωτές στο να διαβάζουν τις διατροφικές ετικέτες.

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μεθοδολογία: Έγινε βιβλιογραφική επισκόπηση για εύρεση πληροφοριών για τις διατροφικές ετικέτες. Εφαρμόστηκε περιγραφική ανάλυση των 800 ερωτηματολογίων που συμπληρώθηκαν, καθώς και στατιστικοί έλεγχοι χ^2 και AN.O.VA. για την εύρεση πιθανών συσχετισμών επιλεγμένων παραγόντων με την χρήση της διατροφικής ετικέτας σε επίπεδο σημαντικότητας p value=0.05, με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου I.B.M. Statistical Package for the Social Sciences, (S.P.S.S.) V20.

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Αποτελέσματα: Η ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας φαίνεται να επηρεάζεται περισσότερο από το φύλο, την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο των καταναλωτών. Επίσης φαίνεται να υπάρχει και συσχετισμός μεταξύ του επιπέδου του ΔΜΣ και της γενικής κατάστασης υγείας.

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Συζήτηση: Φαίνεται με μικρή διαφορά πως οι άνδρες ενδιαφέρονται περισσότερο για πληροφορίες σχετικά με την διατροφή τους. Η μόρφωση είναι σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την διάθεση και το ενδιαφέρον για γνώση και απ ότι φάνηκε αυτό ισχύει και για τα θέματα υγείας. Θα πρέπει να βρεθεί τρόπος ώστε να πληροφορούνται έγκυρα για θέματα υγείας και διατροφής όλοι, ώστε να αποκτήσουν ενδιαφέρον ακόμα και αυτοί που τα αμελούν.

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Λέξεις κλειδιά: διατροφικές ετικέτες, υγεία, διατροφικοί ισχυρισμοί, μορφωτικό επίπεδο, φύλο, ηλικία.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Έντονα

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Έντονα, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Εσοχή: Αριστερά: 0 εκ., Προεξοχή: 3,75 εκ.

Abstract

Purpose: Identifying the factors that most affect consumers in reading nutrition labels.

Methodology: A bibliographic review was carried out to find information on nutrition labels. A descriptive analysis of the 800 questionnaires completed, as well as statistical tests χ^2 and ANOVA was applied. to find possible associations of selected factors with the use of the nutrition label at the significance level p value = 0.05 with the help of the statistical package I.B.M. Statistical Package for Social Sciences, (S.P.S.S.) V20.

Results: Reading the nutrition label seems to be more influenced by gender, age, educational level of consumers. There is also a correlation between BMI level and general health status.

Discussion: It seems a little different that men are more interested in information about their nutrition. Education is an important factor that affects mood and interest in knowledge, and it has seemed to be true for health issues as well. There should be a way to get informed about health and nutrition, so that even those who do not care are interested.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 14 στ., Έντονα

Μορφοποίηση: Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)

Μορφοποίηση: Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)

Μορφοποιήθηκε: Διάστημα Πριν: 12 στ.

<u>1. Εισαγωγή</u>	<u>3</u>
<u>21.1 Ορισμός</u>	<u>4</u>
<u>21.2 Η επικρατούσα κατάσταση σχετικά με την επισήμανση τροφίμων στην ευρωπαϊκή ένωση, υποχρεωτικά και βοηθητικά στοιχεία</u>	<u>5</u>
<u>21.3 Οι ευρωπαϊκοί οριζόντιοι και κάθετοι κανονισμοί</u>	<u>87</u>
<u>21.3.1.Οριζόντιες νομοθεσίες</u>	<u>87</u>
<u>21.3.2.Κάθετες νομοθεσίες στην Ε.Ε.</u>	<u>1312</u>
<u>21.4.Προσθετα στοιχεία τοποθετημένα σε εθελοντική βάση</u>	<u>1413</u>
<u>21.5.Αλλεργιογόνα στις διατροφικές ετικέτες</u>	<u>1614</u>
<u>21.6.Προτάσεις για βελτίωση των διατροφικών ετικετών για καλύτερη αξιοποίηση των δυνατοτήτων τους.</u>	<u>1715</u>
<u>21.7. Διατροφικές ετικέτες και παχυσαρκία</u>	<u>1917</u>
<u>21.8.Διατροφικοί ισχυρισμοί (NUTRITION CLAIMS)</u>	<u>2119</u>
<u>21.9.Συσχετισμός ανάγνωσης διατροφικών ετικετών και βελτίωση υγείας...</u>	<u>2725</u>
<u>21.10. Οφέλη ανάγνωσης διατροφικών ετικετών σε άτομα με διαβήτη και κοιλιοκάκη.</u>	<u>2927</u>
<u>21.11.Πώς το χρώμα επηρεάζει την προσοχή στις πληροφορίες σχετικά με τις ετικέτες των τροφίμων και την προτίμηση για τα χαρακτηριστικά των τροφίμων</u>	<u>3129</u>
<u>21.12.Συσχετισμός ανάγνωσης διατροφικής ετικέτας και του Δείκτη Μάζας σώματος BMI σε καταναλωτές στην Ιταλία.</u>	<u>3331</u>
<u>21.13.Οι νευρολογικές επιδράσεις των διατροφικών ετικετών στα κίνητρα.</u>	<u>3432</u>
<u>21.14.Υπολογισμός ενεργειακού αποτυπώματος και επίπτωσης στο περιβάλλον της παραγωγής και κατανάλωσης τροφής με την χρήση διατροφικής ετικέτας.</u>	<u>3633</u>
<u>21.15.Προτιμότερες για ανάγνωση διατροφικές ετικέτες σε ενήλικες και παιδιά στην Αυστραλία.</u>	<u>4340</u>
<u>21.16.Βιταμίνες στις διατροφικές ετικέτες</u>	<u>4441</u>
<u>21.17.Διατροφικές ετικέτες σημείου επιλογής (Point Of Choice) ,η χρήση και η γνώμη γι' αυτές από αθλητές σε διεθνής αγώνες .</u>	<u>4743</u>
<u>21.18.Διατροφική ετικέτα PACE</u>	<u>5146</u>
<u>32.Πειραματικό Μέρος – Αποτελέσματα</u>	<u>5549</u>
<u>32.1.Περιγραφική ανάλυση ερωτηματολογίου</u>	<u>5650</u>
<u>32.2.Συσχετίσεις</u>	<u>143135</u>
<u>43. Συμπεράσματα- Συζήτηση</u>	<u>167158</u>
<u>54.Βιβλιογραφία</u>	<u>170161</u>
<u>Περίληψη</u>	<u>2</u>

Αλλαγή κωδικού πεδίου

1. Μεθοδολογία

Οι διατροφικές ετικέτες δημιουργήθηκαν με απώτερο σκοπό την βοήθεια του καταναλωτή όσον αφορά την πιο σωστή, ασφαλή και υγιεινή επιλογή μεταξύ των τροφίμων. Οι πληροφορίες που μας παρέχουν οι διατροφικές ετικέτες μπορούν να αποβούν ιδιαίτερα χρήσιμες εάν κάποιος είναι σε θέση να τις κατανοήσει. Οι πληροφορίες που αναφέρονται μπορεί να είναι ποιοτικές, όπως για παράδειγμα η αναφορά των συστατικών σε φθίνουσα, σε σχέση με την περιεκτικότητά τους στο τρόφιμο, σειρά και οι αναφορές της ύπαρξης ή μη συγκεκριμένων διατροφικών συστατικών. Επίσης σε αυτήν μπορεί να συμπεριλαμβάνονται και/ή ποσοτικές πληροφορίες όπως η συνηθισμένη μερίδα του τροφίμου σε γραμμάρια (g), τα ποσά των μακροθρεπτικών συστατικών του εκφρασμένα ανά εκατό (100) ~~γραμμάρια~~ g τροφίμου ή ανά μερίδα, τα ποσοστά κάλυψης των μέσων αναγκών ενός ενήλικα σε μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά με την κατανάλωση μιας μερίδας του τροφίμου.

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

Στις μέρες μας ένας από τους κύριους παράγοντες για τη διατροφική επισήμανση είναι ο αυξημένος επιπολασμός των μη μεταδοτικών ασθενειών που σχετίζονται με τη διατροφή. οι ετικέτες διατροφικές ετικέτες μπορούν να αποτελέσουν αποτελεσματικά μέσα για να βοηθήσουν τους καταναλωτές να κάνουν επιλογές υγιεινής διατροφής. Για να μεγιστοποιηθεί το δυναμικό των διατροφικών ετικετών και των ισχυρισμών υγείας για τη βελτίωση της δημόσιας υγείας, θα πρέπει να παρέχονται σε τακτική βάση εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης, ώστε να βοηθούν τους καταναλωτές να κατανοούν και να χρησιμοποιούν κατάλληλα τις ετικέτες. Οι κατευθυντήριες γραμμές του Codex Alimentarius συνιστούν τους ακόλουθους τύπους διατροφικής επισήμανσης: Δήλωση για τις θρεπτικές ουσίες (Nutrient Declaration), Τιμές αναφοράς θρεπτικών συστατικών (Nutrient Reference Values), Ποσοτική δήλωση για τα συστατικά (Quantitative declaration on ingredients), Διατροφικοί ισχυρισμοί (Nutrition claims) και ισχυρισμοί υγείας (Health claims) (ORGANIZATION n.d.). <http://www.fao.org/food-labelling/en/>

<http://www.fao.org/food-labelling/en/> (FAO n.d.)

Κατά τον FAO, ορίζεται πώς διατροφικές ετικέτες ή ετικέτες τροφίμων είναι οποιαδήποτε ετικέτα, μάρκα, σήμα, εικονογραφική ή άλλη περιγραφική ύλη, γραπτή, τυπωμένη, με διάτρηση, σήμανση, ανάγλυφη ή εντυπωμένη ή τοποθετημένη σε ένα δοχείο τροφίμων ή προϊόντος διατροφής. Αυτές οι πληροφορίες, που περιλαμβάνουν στοιχεία όπως συστατικά, ποιότητα και θρεπτική αξία, μπορούν να συνοδεύουν το φαγητό ή να εμφανίζονται κοντά στο φαγητό για να προωθήσουν την πώλησή του. (Food and Agriculture Organization). <http://www.fao.org/food-labelling/en/>

<http://www.fao.org/food-labelling/en/>

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

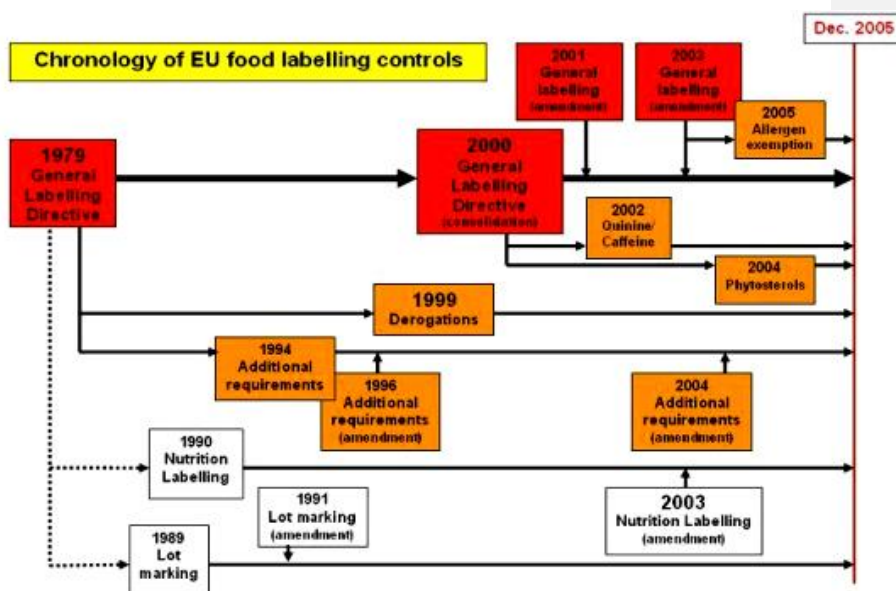
Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

1979 στην Οδηγία 79/112/ΕΚ. Στη συνέχεια προστέθηκαν και νέες απαιτήσεις (π.χ. διαθρεπτική επισήμανση), ενώ εισήχθησαν και κάποιες βελτιώσεις π.χ. αναθεωρήσεις για την ένδειξη της παρτίδας τροφίμου), με αποτέλεσμα να προκύψει πλέον μια σειρά από πολύπλοκες απαιτήσεις σχετικά με την Επισήμανση. Το 2000, η αρχική Οδηγία του 1979 και οι αναθεωρήσεις της συγκεντρώθηκαν σε μία και μοναδική συνισταμένη, από την οποία προέκυψε η Οδηγία 2000/13/ΕΚ11. Από το 2000 και μετά εκδόθηκαν και επιπρόσθετες Οδηγίες σχετικές με την Επισήμανση και παρόλο που η κατάσταση γίνεται περισσότερο περίπλοκη θα μπορούσε να περιγραφεί συνοπτικά με το παρακάτω διάγραμμα (Jukes 2006).

Αλλαγή κωδικού πεδίου



Εικόνα 1 Χρονικό διάγραμμα διατύπωσης κανονισμών και νόμων σχετικά με την ετικέτα των τροφίμων στην Ε.Ε έως το 2005. Πηγή:<http://www.reading.ac.uk/foodlaw/label-archive.html>

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Βασικό, Αριστερά, Μοτίβο: Διαφανές

Προσθετα στοιχεία τοποθετημένα σε εθελοντική βάση

Παράλληλα με αυτές τις ενδείξεις, οι εταιρείες επιτρέπεται να αναφέρουν άλλες πληροφορίες σε εθελοντική βάση. Μεταξύ αυτών, οι ισχυρισμοί για τις

~~Ορισμοί που αφορούν την ετικετική των τροφίμων (Cheftel 2005)~~

Ενώ η κάθε χώρα μέλος σχημάτισε την δικιά την νομοθεσία που αφορά τις διατροφικές ετικέτες η ενίσχυση και η διεύρυνση της Ευρωπαϊκής Ένωσης δημιούργησαν νέες απαιτήσεις και περιορισμούς. Έγινε αναγκαίο να εναρμονιστούν οι νομοθεσίες των χωρών μεταξύ τους για να επιτραπεί το "ελεύθερο εμπόριο", δηλαδή η ελεύθερη κυκλοφορία των προϊόντων και οι ίδιοι όροι ανταγωνισμού στην εσωτερική αγορά της Κοινότητας. Για τον λόγο αυτό όμως είναι απαραίτητο να υιοθετηθούν κάποιοι κανόνες που θα εξασφαλίσουν τον έλεγχο στο ελεύθερο εμπόριο (Cheftel 2005).

Οι ευρωπαϊκοί "οριζόντιοι" και "κάθετοι" κανονισμοί και οδηγίες αναφέρουν λεπτομερώς τις υποχρεωτικές πληροφορίες που απαιτούνται για τις ετικέτες των τροφίμων.

Αλλαγή κωδικού πεδίου

21.3.1. Οριζόντιες νομοθεσίες

Οι κανόνες επισήμανσης των τροφίμων στην ΕΕ αναλύονται κυρίως στις ακόλουθες "οριζόντιες" οδηγίες:

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

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Μοτίβο: Διαφανές

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Μοτίβο: Διαφανές

Μορφοποιήθηκε: Επίπεδο 1, Διάστημα Πριν: 30 στ., Διάστιχο: 1,5 γραμμές, Μοτίβο: Διαφανές, Στηλοθέτες: Όχι κατά 1,62 εκ. + 3,23 εκ. + 4,85 εκ. + 6,46 εκ. + 8,08 εκ. + 9,69 εκ. + 11,31 εκ. + 12,92 εκ. + 14,54 εκ. + 16,16 εκ. + 17,77 εκ. + 19,39 εκ. + 21 εκ. + 22,62 εκ. + 24,23 εκ. + 25,85 εκ.

1. Όνομα του φαγητού. Το όνομα υπό το οποίο πωλείται το φαγητό δεν μπορεί να είναι εμπορικό σήμα, εμπορικό σήμα ή φανταστικό όνομα. Εάν το τρόφιμο έχει υποστεί επεξεργασία ή η φυσική του κατάσταση έχει αλλάξει (μορφή σκόνης, κατεψυγμένο, συμπυκνωμένο, καπνιστό, ...), οι πληροφορίες αυτές θα πρέπει να προστεθούν στη νόμιμη ονομασία για να αποφευχθεί η σύγχυση (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

2. Κατάλογος συστατικών. Όλα τα συστατικά (συμπεριλαμβανομένων των προσθέτων τροφίμων και των αρωμάτων) πρέπει να παρατίθενται με φθίνουσα σειρά βάρους, όπως καταγράφονται κατά τη στιγμή της χρήσης τους στην παρασκευή του τροφίμου. Τα συστατικά πρέπει να φέρουν συγκεκριμένες ονομασίες (οι οποίες είναι οι ίδιες με εκείνες που τα προϊόντα αυτά πωλούνται ως τρόφιμα). Ενώ ορισμένα τρόφιμα (π.χ. αλκοολούχα ποτά)

δεν χρειάζονταν προηγουμένως λίστες συστατικών, απαιτείται τώρα για αυτά τα τρόφιμα να αναγραφούν όλα τα ενδεχομένως αλλεργιογόνα συστατικά (όπως εξηγείται παρακάτω). Τα νωπά φρούτα και λαχανικά και ορισμένα άλλα τρόφιμα και συστατικά εξαιρούνται από την απαρίθμηση των συστατικών. Δεδομένου ότι οι πολύ χαμηλές δόσεις 10 mg/kg ορισμένων συστατικών τροφίμων και άλλων ουσιών, συμπεριλαμβανομένων ορισμένων προσθέτων τροφίμων (SO₂) και βοηθητικών μέσων επεξεργασίας, μπορούν να προκαλέσουν αλλεργίες ή δυσανεξίες στους καταναλωτές, με ήπιους έως θανατηφόρους κινδύνους για την υγεία και δεδομένου ότι σε πολλά μεταποιημένα τρόφιμα υπάρχουν κοινά αλλεργιογόνα είναι απαραίτητο για την ασφάλεια των τροφίμων (κανονισμός 2002/178/ΕΚ), προκειμένου να παρέχονται στους καταναλωτές πλήρεις πληροφορίες σχετικά με τη σύνθεση των τροφίμων (Cheftel 2005).

Μορφοποίηση: Δείκτης

Αλλαγή κωδικού πεδίου

3. Ποσοτική ένδειξη συστατικών ή κατηγοριών συστατικών. Η ποσότητα πρέπει να αναφέρεται ως ποσοστό/σε σχέση με το χρόνο χρήσης. Πρέπει να εμφανίζεται δίπλα στη νόμιμη ονομασία του τροφίμου ή στο όνομα του συστατικού στον κατάλογο των συστατικών. Αυτός ο κανόνας ισχύει για όλα τα συστατικά που εμφανίζονται στη νόμιμη ονομασία ή συνδέονται συνήθως με τα τρόφιμα ή τα οποία επισημαίνονται στην ετικέτα ή την εικόνα ή τα γραφικά ή τα οποία είναι απαραίτητα για τον χαρακτηρισμό ενός τροφίμου ή για τη σύγκρισή του με παρόμοια τρόφιμα. Εξαιρούνται τα συστατικά που χρησιμοποιούνται για αρωματοποίηση, μείγματα φρούτων, λαχανικών, βότανα και μπαχαρικά αφού κρίνονται ότι δεν επηρεάζουν την επιλογή των καταναλωτών όσο αναφορά την ποσότητα τους (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

4. Καθαρή ποσότητα σε βάρος τροφίμου. Οι πληροφορίες αυτές είναι απαραίτητες μόνο για τα προσυσκευασμένα τρόφιμα. Το περιεχόμενο πρέπει να εκφράζεται σε βάρος (g) ή av είναι υγρό σε όγκο (ml). Το βάρος συχνά ακολουθεί με ένα σύμβολο (e) το οποίο υποδηλώνει ότι ο κατασκευαστής έχει πραγματοποιήσει έλεγχο με μια εγκεκριμένη από την Ε.Ε. μέθοδο που υποδεικνύει ότι το βάρος δεν είναι λιγότερο από το αναγραφόμενο. Όταν στην συσκευασία υπάρχουν περισσότερα από ένα τρόφιμα θα πρέπει να αναγράφονται τα βάρη του κάθε τροφίμου αντίστοιχα. Για στερεά τρόφιμα που πωλούνται σε υγρό περιεχόμενο θα πρέπει να αναγράφεται το στραγγισμένο βάρος (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

5. Ημερομηνία λήξης. Η ημερομηνία λήξης υποδεικνύει το διάστημα το οποίο το τρόφιμο, υπό τις κατάλληλες συνθήκες φύλαξης διατηρεί τις συγκεκριμένες του ιδιότητες και παραμένει αναλλοίωτο. Αναφέρεται γράφοντας "ανάλωση πριν από..." και ακολουθεί η ημερομηνία. Σε τρόφιμα που είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα σε μικροβιακές αλλοιώσεις αναγράφεται "use by.." και ακολουθεί η

6. Συνθήκες αποθήκευσης. Οποιοσδήποτε ειδικές συνθήκες είναι απαραίτητες για την ασφαλή χρήση του φαγητού. (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

7. Όνομα παρασκευαστή. Το όνομα ή η επιχείρηση το όνομα και τη διεύθυνση του παρασκευαστή ή του συσκευαστή, ή του πωλητή. Απαιτείται ακριβής αναγνώριση όσον αφορά την εγγύηση και την ευθύνη. (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

8. Τόπος προέλευσης. Οι ενδείξεις του τόπου προέλευσης πρέπει να αναφέρονται όταν η παράλειψή τους θα μπορούσε να παραπλανήσει τον καταναλωτή σε σημαντικό βαθμό ως προς την πραγματική καταγωγή ή προέλευση του τροφίμου. Αυτό δεν είναι μια πολύ αυστηρή απαίτηση και δεν υπάρχει σαφής συμφωνία όσον αφορά τα αντίστοιχα οφέλη και τα μειονεκτήματα της ένδειξης της προέλευσης των τροφίμων, εκτός από την περίπτωση των εθελοντικών «προστατευόμενων ονομασιών προέλευσης». (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

9. Οδηγίες χρήσης. Είναι απαραίτητες όταν είναι ή ήταν αδύνατο να γίνει σωστή χρήση του τροφίμου, χωρίς τις οδηγίες αυτές. (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

10. Ένταση σε αλκοόλ. Η περιεκτικότητα σε αλκοόλ κατ'όγκο πρέπει να αναγράφεται για τα ποτά που περιέχουν περισσότερα από το 1,2% του αλκοόλ. (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

11. Η διατροφική δήλωση, η οποία περιλαμβάνει τα εξής:

α) Την ενεργειακή αξία του τροφίμου, εκφρασμένη σε kcal ή/και kJoule ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου.

β) Την ποσότητα λιπαρών οξέων εκφρασμένη σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Εσοχή: Αριστερά: 1 εκ.

γ) Την ποσότητα κορεσμένων λιπαρών οξέων σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

δ) Την ποσότητα υδατανθράκων σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

ε) Την ποσότητα πρωτεϊνών σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

στ) Την ποσότητα αλατιού σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

Οι ποσότητες αναφοράς της Ε.Ε. για τους ενήλικες είναι οι εξής:

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

(ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ 2011)

~~(ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ 2014)~~

Υπό περιπτώσεις, αναφέρονται υποχρεωτικά ή εθελοντικά τα εξής χαρακτηριστικά ενός τροφίμου:

α) Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

β) Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)

Μορφοποιήθηκε: Χωρίς κουκκίδες ή αρίθμηση

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

γ) Οι πολυόλες σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

δ) Το άμυλο σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

ε) Οι φυτικές ίνες σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

στ) Οι βιταμίνες A(800 μg), D (5 μg), E (12 mg), K (75 μg),C (80 mg), Θειαμίνη (1,1 mg), Ριβοφλαβίνη (1,4 mg), Νιασίνη (16 mg), Βιταμίνη Β₆ (1,4 mg), Φολικό οξύ (200 μg), Βιταμίνη Β₁₂ (2,5μg), Βιοτίνη (50 μg), Παντοθενικό οξύ (6 mg) και τα ανόργανα συστατικά, Κάλιο (2000 mg), Χλώριο (800 mg), Ασβέστιο (800mg), Φωσφόρος (700 mg), Μαγνήσιο (375 mg), Σίδηρος (14 mg), Ψευδάργυρος (10 mg), Χαλκός (1 mg), Μαγγάνιο (2 mg), Φθόριο (3,5 mg), Σελήνιο (55μg), Χρώμιο (40 μg), Μολυβδαίνιο (50 μg), Ιώδιο (150μg) εκφρασμένα σε ποσότητα ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ποσοστό κάλυψης των τιμών αναφοράς που αναφέρονται στις παρενθέσεις.

(ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ 2011)

~~(ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ 2011).~~

1. Κανόνες σχετικά με την ονομασία και σύνθεση των τροφίμων.

Στόχος η εναρμόνιση των εθνικών νόμων που καθορίζουν συγκεκριμένα τρόφιμα για τη βελτίωση της οργάνωσης της αγοράς των προϊόντων αυτών και την ενημέρωση των καταναλωτών. Αυτοί οι κανόνες αφορούν τους ακόλουθους τομείς τροφίμων: τον καφέ και εκχυλίσματα κιχωρίου, προϊόντα κακάου και σοκολάτας, μελιού, ορισμένα σάκχαρα, χυμοί φρούτων και παρόμοια προϊόντα, μαρμελάδες φρούτων, ζελέ και μαρμελάδες, ορισμένα διατηρημένα γαλακτοκομικά προϊόντα, ερουκικό οξύ (σε έλαια) καζεϊνών. Στην περίπτωση των χυμών φρούτων για παράδειγμα, θα πρέπει να αναφέρεται σαφώς όταν ένα προϊόν είναι μείγμα χυμού φρούτων και

Μορφοποιήθηκε: Εσοχή: Πρώτη γραμμή: 0 εκ.

χυμών φρούτων από συμπύκνωμα, για το νέκταρ φρούτων, όταν λαμβάνεται εξ ολοκλήρου ή εν μέρει από ένα ή περισσότερα πιο συμπυκνωμένα προϊόντα. Οι όροι "με" συμπυκνωμένο (ή μερικώς παρασκευασμένο με συμπύκνωμα θα πρέπει να χρησιμοποιούνται, ανάλογα με την περίπτωση. Αυτές οι κάθετες οδηγίες καθορίζουν τα συγκεκριμένα τρόφιμα και παραχωρούν στο καθένα μια νομική ονομασία ένα τηρεί τον ορισμό σύνθεσης. (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

2. Κανόνες διατροφικής επισήμανσης σχετικά με το «μάρκετινγκ».

Στόχος η βελτίωση των γεωργικών αγορών στο πλαίσιο του «Κοινή Γεωργική Πολιτική» ώστε να προστατευτούν τα συμφέροντα των παραγωγών, να βοηθούν τους καταναλωτές να εντοπίζουν τρόφιμα τα οποία μπορεί να διαφέρουν ως προς την ποιότητα. εξασφαλίζουν την ιχνηλασιμότητα. Οι αντίστοιχοι κανόνες αφορούν τα φρούτα και τα λαχανικά, κρασί και μερικά αλκοολούχα ποτά, αυγά και πουλερικά, βοδινό κρέας; το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ελαιόλαδο. Αυτοί οι Κανονισμοί ορίζουν τα υποχρεωτικά ονόματα και τον ορισμό περιγραφικά πρότυπα για τα προϊόντα (π.χ. βούτυρο, μαργαρίνες, παρθένο ελαιόλαδο κ.λπ.). Συχνά απαιτούν ένδειξη ταξινόμηση κατά κατηγορία ποιότητας και ένδειξη της χώρας προέλευσης. Αυτό αντιστοιχεί σε προδιαγραφές ποιότητας, ποιότητα σήματα ή ετικέτες ποιότητας. Οι πρόσθετες απαιτήσεις σήμανσης ενδέχεται να αφορούν ποικιλία, μέθοδο παραγωγής (π.χ. ζώα εμβολίων, χημικές εισροές), κατάσταση του τροφίμου (νωπά, κατεψυγμένα), σήμανση ημερομηνίας, βάρος, ενδείξεις τιμών, μέγεθος χαρακτήρων. Ορισμένες από αυτές τις απαιτήσεις είναι κοινές με αυτές της «οριζόντιας» οδηγίας 2000/13/EK (Cheftel 2005).

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Παράλληλα με αυτές τις ενδείξεις, οι εταιρείες επιτρέπεται να αναφέρουν άλλες πληροφορίες σε εθελοντική βάση. Μεταξύ αυτών, οι ισχυρισμοί για τις θρεπτικές και υγιεινές ιδιότητες ρυθμίζονται ειδικά στο ρυθμιστικό πλαίσιο της ΕΕ (αντιστοίχως, κανονισμός 1924/2006 της ΕΕ και ο κανονισμός 432/2012 της ΕΕ). Οι εθελοντικές πληροφορίες αφορούν τις ανάγκες μάρκετινγκ για την αγορά και την επακόλουθη χρήση (μάρκες, ισχυρισμοί σχετικά με τη θέση προϊόντων, σφραγίδες, λογότυπα, εικόνες, συνταγές, προσφορές), εμπορικά δεδομένα όπως ο γραμμικός κώδικας, αλλά και η επισήμανση της διατροφής, (π.χ. επισήμανση αλλεργιογόνων ουσιών), πιστοποιητικά ποιότητας, ονομασίες προέλευσης, πληροφορίες παραγωγής ή μεταποίησης (π.χ. βιολογικά τρόφιμα, πράσινη κουκκίδα για ανακυκλώσιμη συσκευασία) (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Οι διατροφικοί ισχυρισμοί αποτελούνται από πολύ σύντομα μηνύματα σχετικά με το μειωμένο / επιπλέον ποσό ή την απουσία

21.4.1. Η Σκανδιναβική κλειδαρότρυπα.



Πηγή: <https://somenswedish.wordpress.com/tag/green-keyhole/>

Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη που χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την εθελοντική σήμανση στην Ευρωπαϊκή Ένωση (Ipsos - London Economics EANC, 2013), εκτός από τους ισχυρισμούς για τις θρεπτικές και υγιεινές ιδιότητες, υπάρχουν πολλά εθελοντικά συστήματα επισήμανσης που σχετίζονται με τη διατροφή στην αγορά τροφίμων της ΕΕ. Ένα παράδειγμα είναι η σκανδιναβική «κλειδαρότρυπα», ένα σύμβολο που στοχεύει να βοηθήσει τους καταναλωτές να εντοπίσουν πιο υγιεινές εναλλακτικές σε τρόφιμα. Έχει υιοθετηθεί στη Σουηδία, τη Δανία και τη Νορβηγία και αποδίδεται σε ορισμένα προϊόντα που βασίζονται σε ένα σύστημα σημείων αποκοπής για μέγιστο λίπος, ζάχαρη, αλάτι και ελάχιστες διαιτητικές ίνες. (Sisnowski J. 2015). Επιπλέον, υπάρχουν διάφορα συστήματα κωδικοποίησης βασισμένα σε χρώμα τα οποία μπορούν να υιοθετηθούν για να υποδείξουν την αξία του περιεχομένου θρεπτικών συστατικών σύμφωνα με διαφορετικά χρώματα, όπως το φως της κυκλοφορίας του Ηνωμένου Βασιλείου και το γαλλικό Nutri-Score. Αυτή η προσέγγιση έχει γίνει αρκετά συνηθισμένη στην ΕΕ. Σε όλες τις περιπτώσεις, τα κράτη μέλη εξακολουθούν να έχουν σημαντικό περιθώριο ελιγμών για τη ρύθμιση των εθελοντικών ενδείξεων, οι οποίες δεν πρέπει να ακολουθούν την υπεροχή του κανονισμού της ΕΕ (Sisnowski J. 2015).

Η σήμανση των αλλεργιογόνων τροφίμων και τροφίμων ένοχων για δυσανεξία είναι υποχρεωτική και ρυθμιζόμενη, ενώ η προφύλαξη ενάντια στα αλλεργιογόνα (PAL) παραμένει προαιρετική στις περισσότερες χώρες. Οκτώ τρόφιμα - τα δημητριακά που περιέχουν γλουτένη, αυγό, γάλα, σόγια, φιστίκια, καρύδια, ψάρια και οστρακοειδή, συμβάλλουν στο 90% των αλλεργικών αντιδράσεων των τροφίμων.

Συνολικά

τα αλλεργιογόνα ταξινομήθηκαν σε 10 κατηγορίες (γλουτένη, καρύδι, φιστίκι, σόγια, ψάρι, γάλα, αυγό, οστρακοειδή, μαλάκια και άλλα (π.χ. σέλινο,

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

σουσάμι, μουστάρδα.) Αν και σήμανση των αλλεργιογόνων στα τρόφιμα είναι υποχρεωτική και ρυθμιζόμενη, η σήμανση προφύλαξης ενάντια στα αλλεργιογόνα (PAL) παραμένει προαιρετική με εξαίρεση την Αργεντινή, την Ιαπωνία, Ελβετία και Νότια Αφρική (Gendel 2012), (Jan Mei Soon, 2018). Στις συσκευασίες τροφίμων τα αλλεργιογόνα εμφανίζονται με την έκφραση "περιέχει συστατικά από αλλεργιογόνα" ή "μπορεί να περιέχει ίχνη από αλλεργιογόνα", είτε "είναι ελεύθερο από..".

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Σε ερευνα που έγινε από τον Jan Mei Soon το 2018 στην Μαλαισία για τον έλεγχο ύπαρξης βρέθηκε ότι από 505 προϊόντα τροφίμων και ποτών αξιολογήθηκαν 474 τρόφιμα προϊόντα που δηλώνονταν αλλεργιογόνα στα συστατικά τους ή περιέχουν δήλωση. Αυτές οι δηλώσεις αποκλείουν τα αλλεργιογόνα που περιλαμβάνονται στον κατάλογο PAL—. Είκοσι δύο παραλλαγές του PAL βρέθηκαν στο 29,3% των προϊόντων. Η επισήμανση όλων των τροφίμων (99,58%) δηλώνει αλλεργιογόνα τροφίμων σύμφωνα με τους εθνικούς κανονισμούς για την επισήμανση των αλλεργιογόνων τροφίμων. (Soon 2018).



Εικόνα 2 <https://www.labelsonline.co.uk/food-allergen-label-76x51mm-permanent-ca1047>

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Κείμενο 2, Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Λεζάντα, Πλήρης

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Συμπερασματικά, στο μεγαλύτερο ποσοστό συσκευασμένων τροφίμων περιέχονται αλλεργιογόνα συστατικά και ή αναγραφή τους βοηθά στην ενημέρωση των καταναλωτών σχετικά με αυτά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα

Σύμφωνα με έρευνα των Jennifer L. Pomeranz και Peter G. Lurie, που έγινε το 2018, έρχονται νέες αλλαγές στις διατροφικές ετικέτες που ήδη έχουν τεθεί σε ισχύ. Κανόνες που απαιτούν θερμιδική περιεκτικότητα σε μενού σε αλυσίδες εστιατορίων, κινηματογράφων και παρόμοιους χώρους τέθηκε σε ισχύ στις αρχές Μαΐου 2018. Μια αναθεωρημένη διατροφική ετικέτα, συμπεριλαμβανομένων των πιο εμφανών θερμίδων, των πρόσθετων σακχάρων και τα ενημερωμένα μεγέθη μεριδών είναι ήδη διαθέσιμα που εμφανίζεται σε συσκευασίες τροφίμων και θα απαιτηθεί από 2020 και 2021, ανάλογα με το μέγεθος της εταιρείας. [η](#)

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Η Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) ξεκίνησε μια Στρατηγική για τη Διατροφική Καινοτομία τον Ιούλιο του 2018, σύμφωνα με την οποία ο οργανισμός ζητεί δημόσια σχόλια διάφορες στρατηγικές που αποσκοπούν στον εκσυγχρονισμό των ετικετών τροφίμων. Ένα από αυτά που περιλαμβάνονται στις στρατηγικές βελτίωσης είναι η ενασχόληση με το μπροστινό μέρος της ετικέτας (front pack) όπου είχε γίνει περισσότερο εργαλείο μάρκετινγκ με ασαφείς ισχυρισμούς. Συγκεκριμένα, ο οργανισμός εξετάζει μια "υγιή" εικόνα για τις ετικέτες των τροφίμων. Ακολουθούν μερικές προτάσεις από τον συγγραφέα που αφορούν την βελτίωση της μπροστινής πλευράς των ετικετών

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα

- Ισχυρισμοί υγείας: Παρόλο που οι ισχυρισμοί υγείας απαιτούν σημαντική επιστημονική συμφωνία που υποστηρίζει την απαίτηση και την έγκριση της FDA για τους κατασκευαστές να τα χρησιμοποιούν, οι ισχυρισμοί υγείας που έχουν δεν χρειάζεται να πληρούν αυτό το επιστημονικό πρότυπο έτσι πρέπει να συμπεριληφθεί μια απαλλαγή που υποδηλώνει μειωμένο επίπεδο αποδεικτικής υποστήριξης. Δεν μπορούν να γίνουν ισχυρισμοί υγείας σε συσκευασίες που έχουν αποκλειστεί επίπεδα συνολικού λίπους, κορεσμένου λίπους, χοληστερόλης ή νατρίου. (Jennifer L. 2019).

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

- Συστατικά τροφίμων, Ακριβής καθορισμός των συμπεριλαμβανομένων συστατικών και αποφυγή γενικών ισχυρισμών όπως πχ. Φτιαγμένο με προϊόντα ολικής άλεσης. Να συμπεριλαμβάνεται η ακριβής ποσότητα σε γρ του προϊόντος ολικής που περιλαμβάνεται όπως επίσης και αυτών μερικής άλεσης. Πιο ακριβή πληροφόρηση και σε περίπτωση περιεχομένων φρούτων ή λαχανικών. Να διευκρινίζεται η προέλευση τους πχ σκόνη, πουρές, συμπύκνωμα. (Jennifer L. 2019).

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

- Όνομασία προϊόντος. Τρόφιμα όπως οι χυμοί φρούτων μπορούν να λάβουν το όνομά τους από κάθε φρούτο που περιέχουν ακόμα κ αν

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα

αυτό βρίσκεται σε ελάχιστη ποσότητα. Ο FDA πρέπει να λάβει μέτρα για τον καθορισμό του ονόματος τέτοιων τροφίμων που έχουν να κάνουν είτε με την τοποθέτηση του φρούτου που βρίσκεται στην μεγαλύτερη ποσότητα είτε με το να συμπεριλαμβάνονται όλα τα φρούτα. Επίσης καθορισμός οδηγίας για ονομασίες σε τρόφιμα που παραπέμπουν σε για ευπαθείς ομάδες (μωρά, ηλικιωμένοι) ενώ δεν υπάρχει βασισμένος καθορισμός (Jennifer L. 2019).

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

21.7. Διατροφικές ετικέτες και παχυσαρκία

Από **μ**ελέτες που έχουν γίνει , έχει παρατηρηθεί με συνέπεια μια **σύνδεση** **μ**εταξύ της **αυξημ**ένης χρήσης της ετικέτας τροφίμων και τη βελτίωση της πρόσληψης θρεπτικών συστατικών και υγιεινότερες διατροφικές συνήθειες . (Ollberding NJ 2010)

Μορφοποιήθηκε: Επίπεδο 1, Διάστημα Πριν: 30 στ., Μετά: 0 στ., Διάστιχο: 1,5 γραμμές

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ., Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ., Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ., Έντονα, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποιήθηκε: Επίπεδο 1, Διάστημα Μετά: 0 στ., Διάστιχο: 1,5 γραμμές

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία αποτελούν **σημ**αντικά προβλή**μ**ατα **δημ**όσιας υγείας στην Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ). Η παροχή διατροφικών πληροφοριών για τα **τρόφιμ**α και τα **μ**ενού **συμ**βάλλουν στην καθοδήγηση των καταναλωτών προς πιο υγιεινές επιλογές **τροφίμ**ων. Πειρα**μ**ατικές **μ**ελέτες δείχνουν ότι οι καταναλωτές είναι σε θέση να κατανοούν και να **χρησιμ**οποιούν τα διάφορα συστή**μ**ατα για τον εντοπισ**μ**ό πιο υγιεινών προϊόντων διατροφής . Η συχνότητα των περιπτώσεων υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας αυξάνεται **μ**ε ανησυχητικό ρυθμ**ό**. Σε παγκόσμιο επίπεδο, περίπου το 1,6 δισεκατο**μ**μύρια ενήλικες είναι υπέρβαροι και πάνω από 400 εκατο**μ**μύρια είναι παχύσαρκοι.

Παρά το γεγονός ότι η παχυσαρκία είναι πιο συχνή σε χώρες υψηλού εισοδή**μ**ατος, η αύξηση της παχυσαρκίας **εμφανί**ζεται και σε πολλές χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδή**μ**ατος χώρες, ιδιαίτερα στα αστικά κέντρα. Η αυξανό**μ**ενη εξάπλωση του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας τοποθετεί ένα **σημ**αντικό βάρος για τη **δημ**όσια υγεία, **συμπεριλαμ**βανομένων των αυξήσεων στην καρδιαγγειακή νόσο, διαβήτη, αρθρίτιδα, τον ύπνο και διαταραχές της αναπνοής, κατάθλιψη, καθώς και λειτουργικούς περιορισ**μ**ούς. Έτσι η διατροφική επισή**μ**ανση των προϊόντων διατροφής έχει αναδειχθεί ως ένα εξαιρετικό εργαλείο πολιτικής για την προώθηση της υγιεινής διατροφής. Το 2004, η Παγκόσμια Στρατηγική για τη **Δ**ιατροφή, τη Φυσική **δ**ραστηριότητα και την Υγεία από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας αναφέρουν την διατροφική επισή**μ**ανση ως ένα **σημ**αντικό **μ**έσο για να κάνουν υγιεινές επιλογές οι καταναλωτές. Ομοίως, ο Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (ΟΟΣΑ) θεωρεί τη διατροφική επισή**μ**ανση ως «βασικό εργαλείο για την πρόληψη της αύξησης των ποσοστών της παχυσαρκίας και την ανθυγιεινή διατροφή στις χώρες του ΟΟΣΑ".

Γενικότερα, διάφορες μελέτες έχουν δείξει τις πιθανές επιπτώσεις των ετικετών των τροφίμων για την πρόληψη της παχυσαρκίας στην Ευρώπη. Για παράδειγμα, υπολογίστηκε ότι το υποχρεωτικό σύστημα επισήμανσης των τροφίμων που πωλούνται στα καταστήματα θα μειώσει τα ποσοστά παχυσαρκίας στην Ευρώπη κατά 2,5% σε σύγκριση με την αρχική κατάσταση, όπου η επισήμανση αυτή δεν υπήρχε. Αναφέρεται ότι η χρήση του λογότυπου συσχετίζεται θετικά με την σωστή επιλογή τροφίμων για την υγεία και τον έλεγχο του βάρους.

Έρευνα επισημάνει ότι οι καταναλωτές, με στόχο την υγεία στο μυαλό τους είναι πιο πιθανό να δώσουν προσοχή και να χρησιμοποιούν ετικέτες διατροφής. (Wills 2010) Η Η Διαιτητική Σήμανση και Παιδείας Πράξη του 1990 επέτρεψε τη δημιουργία μιας τυποποιημένης ετικέτας τροφίμων που θεσπίστηκε τον Μάιο του 1994 με σκοπό την καταπολέμηση της παχυσαρκίας και των σχετιζόμενων με τη διατροφή χρόνιων ασθενειών με την παροχή πληροφοριών στους καταναλωτές κατά τη στιγμή της αγοράς, που θα βοηθήσει στην επιλογή τροφίμων, σύμφωνα με το διατροφικές συστάσεις.

Οι ισχύοντες κανονισμοί απαιτούν όλα τα συσκευασμένα είδη διατροφής που ρυθμίζονται από την Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων για να εμφανιστούν στις ετικέτες οι πληροφορίες είναι μέγεθος, αριθμός μερίδων, συνολική ενέργεια, ενέργεια από το λίπος, λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, χοληστερόλη, νάτριο, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, ζάχαρη, πρωτεΐνες, βιταμίνη Α, βιταμίνη C, ασβέστιο, σίδηρο και trans λιπαρά, με την επιλογή αυτών των θρεπτικών ουσιών με βάση το ρόλο τους σε χρόνιες αιτιολογία νόσου ή θρεπτική ανεπάρκεια. Πρέπει επίσης να παρέχεται η επί τοις εκατό της καθημερινής αξίας για τα θρεπτικά συστατικά που αντικατοπτρίζουν μια δίαιτα 2.000 kcal/ ημέρα και κατάλογο των συστατικών τροφίμων με περισσότερα από ένα συστατικά. (Ollberding NJ 2010) Αρκετές μελέτες έχουν αναφέρει συσχέτιση μεταξύ της χρήσης σήματος των ετικετών και χαμηλότερη κατανάλωση λίπους. Οι χρήστες του σήματος είναι επίσης πιο πιθανό να τρώνε υγιεινές τροφές, και να έχουν μειωμένο Na, χοληστερόλη και ενεργειακή πρόσληψη, σε συνδυασμό με την αύξηση κατανάλωσης φυτικών ινών, Fe και βιταμίνη C. Επιπλέον πρέπει να τονισθεί ότι το μέγεθος της μερίδας θα μπορούσε 62 να βοηθήσει στην κατανόηση των καταναλωτών για τη σημασία της πρόσληψης θρεπτικών συστατικών στη διατήρηση της υγείας, την αποφυγή της παχυσαρκίας, και την μείωση των επικίνδυνων ασθενειών. (Shils 2016)

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

- μειωμένη περιεκτικότητα σε λιπαρά
- αύξηση σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, κυρίως EPA και DHA

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Αλλαγή κωδικού πεδίου

• μειωμένα κορεσμένα λίπη

• μειωμένα trans λιπαρά οξέα

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

Οι αλλαγές στην πρόσληψη των θρεπτικών ουσιών που προκύπτουν από τις τροποποιήσεις του 1990 είναι πιθανό να βελτιώσουν την υγεία των καταναλωτών. Ειδικότερα, μειωμένη πρόσληψη ολικού λίπους, κορεσμένου λίπους και χοληστερόλης αναμένεται να μειώσουν την συχνότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και τρεις καρκίνους (προστάτη, του παχέος εντέρου / ορθού, και του καρκίνου του μαστού).

Εστιάζουμε την προσοχή μας σε αυτές τις ασθένειες, επειδή μια εκτεταμένη έρευνα δείχνει ότι υπάρχει σχέση μεταξύ της πρόσληψης θρεπτικών συστατικών και αυτών των ασθενειών. Για την εκτίμηση των επιπτώσεων στην υγεία από τις μειώσεις πρόσληψη ολικού λίπους, κορεσμένου λίπους και χοληστερόλης, χρησιμοποιήσαμε ένα μοντέλο ηλεκτρονικού υπολογιστή που αναπτύχθηκε για το Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών από τον Warren Browner και τους συνεργάτες του στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Σαν Φρανσίσκο. (zarkin 1993)

Οι ισχυρισμοί διατροφής και υγείας διατυπώνουν, την επισήμανση, την παρουσίαση ή την διαφήμιση των τροφίμων, τα οποία διατίθενται στον καταναλωτή. Ο ισχυρισμός διατροφής οδηγεί στο συμπέρασμα αν ένα τρόφιμο διαθέτει ιδιαίτερες ευεργετικές θρεπτικές ιδιότητες, λόγω της ενέργειας ή της άλλης θρεπτικής ουσίας όπου, περιέχεται, δεν περιέχεται ή περιέχεται σε μειωμένο ή αυξημένο ποσοστό. Καθορίζει ή επικυρώνει τους κανόνες ορθής υγιεινής πρακτικής σύμφωνα με τον Κανονισμό 852/2004 και κάθε άλλο συναφή κανόνα διεθνούς και κοινοτικού δικαίου και ελέγχει την τήρηση των κανόνων αυτών (ΕΦΕΤ 2006).

Η εξασφάλιση της ασφάλειας των τροφίμων αποτελεί κοινή υποχρέωση μεταξύ των κυβερνήσεων, των παραγωγών, της βιομηχανίας και των καταναλωτών. Η επισήμανση τροφίμων είναι ένας τρόπος ώστε οι καταναλωτές να λαμβάνουν πληροφορίες για τα τρόφιμα που σκέφτονται να αγοράσουν. Η ορθή εφαρμογή των πληροφοριών που υπάρχουν στις ετικέτες των τροφίμων (π.χ. ημερομηνίες λήξης, οδηγίες χειρισμού του τροφίμου και προειδοποιήσεις για αλλεργίες) μπορεί να βοηθήσει τους καταναλωτές να προστατευτούν από αθέμιτες ασθένειες που προκαλούνται από τα τρόφιμα, και από αλλεργικές αντιδράσεις (EUFIC).

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Οι κατευθυντήριες γραμμές ισχύουν για όλα τα τρόφιμα και καθορίζουν τους όρους (περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά) που αντιστοιχούν στις ακόλουθες αξιώσεις διατροφής:

• Χαμηλή: ενέργεια, λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, χοληστερόλη, νάτριο

• Πολύ χαμηλή: νάτριο

• Μηδενική: ενέργεια, λιπαρά, κορεσμένα, χοληστερόλη, σάκχαρα, νάτριο.

Ο καθορισμός των προϋποθέσεων για ισχυρισμούς που αφορούν πρωτεΐνες, βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, ολοκληρώθηκε με την τελευταία συνεδρίαση της Επιτροπής της διατροφή και τα τρόφιμα για ειδικές διαιτητικές χρήσεις και υποβλήθηκαν στην επιτροπή για έγκριση το 2001. (Wijngaart 2002)

Οι καταναλωτές σήμερα ενδιαφέρονται να γνωρίζουν την ποιότητα των προϊόντων, τη χώρα καταγωγής, είτε προέρχονται από βιολογική παραγωγή είτε περιέχουν γενετικά τροποποιημένα συστατικά και ο καλύτερος τρόπος για να δοθούν αυτές οι πληροφορίες είναι η σωστή επισήμανση των προϊόντων. Ο κανονισμός για τη γενική επισήμανση ή σήμανση των συσκευασμένων τροφίμων (ΦΕΚ 87/08) εκδόθηκε το 2008 και επίσης, η ρύθμιση για τα πρόσθετα, γλυκαντικές ουσίες, χρώματα, και τους κανονισμούς για την επισήμανση της θρεπτικής αξίας των συσκευασμένων τροφίμων (ΦΕΚ 85/08).

Ο νόμος για τα γενετικά τροποποιημένα (ΦΕΚ 23/09) εκδόθηκε το 2009 και το 2010 εκδόθηκε κανονισμός για την πρωτοτυπία της επισήμανσης, τη γεωγραφική προέλευση και το παραδοσιακό φαγητό (ΦΕΚ 27/10) (Alibabica 2012).

Ισχυρισμός διατροφής Προϋπόθεση χρήσης

	<u>το προϊόν δεν περιέχει περισσότερες από 40 kcal (170 kJ)/100 g για στερεές τροφές</u>
<u>Χαμηλή ενεργειακή αξία</u>	<u>20 kcal (80 kJ)/100 ml για υγρές τροφές</u> <u>Για τα επιτραπέζια γλυκαντικά, ισχύει το όριο των 4 kcal (17 kJ)/μμερίδα, με ισοδύναμες γλυκαντικές ιδιότητες 6g καλαμυοσακχάρου (περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού καλαμυοσακχάρου)</u>
<u>Μειωμένη ενεργειακή αξία</u>	<u>η ενεργειακή αξία έχει μειωθεί κατά 30 % τουλάχιστον, με ένδειξη του ή των χαρακτηριστικών που μειώνουν τη συνολική ενεργειακή αξία-α του τροφίμου</u>
	<u>το προϊόν δεν περιέχει περισσότερες από</u>

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποίηση: Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποιημένος πίνακας

Μορφοποίηση: Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά, Σηλοθέτες: 2,17 εκ., Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποίηση: Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

<u>Χωρίς ενεργειακή αξία</u>	4 kcal(17 kJ)/100 ml. Για τα επιτραπέζια γλυκαντικά, ισχύει το όριο των 0,4 kcal (1,7 kJ)/ <u>μ</u> ερίδα, <u>μ</u> ε <u>ι</u> σοδύνα <u>μ</u> ες γλυκαντικές ιδιότητες 6g <u>κ</u> αλα <u>μ</u> οσακχάρου (περίπου 1 <u>κ</u> ουταλάκι του γλυκού <u>κ</u> αλα <u>μ</u> οσακχάρου)
<u>Χαμηλά λιπαρά</u>	το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 3 g λιπαρών ανά 100 g για στερεές τροφές ή 1,5g λιπαρών ανά 100 ml για υγρές τροφές (1,8g λιπαρών ανά 100 ml για το η <u>μ</u> ιαποβουτυρω <u>μ</u> ένο γάλα)
<u>Χωρίς λιπαρά</u>	το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,5g λιπαρών ανά 100 g ή 100 ml. <u>Ω</u> στόσο, απαγορεύονται οι ισχυρισ <u>μ</u> οί που εκφράζονται ως "X % χωρίς λιπαρά"
<u>Χαμηλά κορεσμένα λιπαρά</u>	το άθροισ <u>μ</u> α των κορεσ <u>μ</u> ένων λιπαρών οξέων και των <u>t</u> rans λιπαρών οξέων στο προϊόν δεν υπερβαίνει τα 1,5 g ανά 100 g για στερεές τροφές ή 0,75 g ανά 100 ml για υγρές τροφές και σε κάθε περίπτωση, το άθροισ <u>μ</u> α των κορεσ <u>μ</u> ένων λιπαρών οξέων και των <u>t</u> rans λιπαρών οξέων δεν πρέπει να υπερβαίνει το 10% της ενεργειακ-ής αξίας
<u>Χωρίς κορεσμένα λιπαρά</u>	το άθροισ <u>μ</u> α των κορεσ <u>μ</u> ένων λιπαρών και των <u>t</u> rans λιπαρών οξέων δεν υπερβαίνει τα 0,1 g κορεσ <u>μ</u> ένων λιπαρών ανά 100 g ή 100 ml
<u>Χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα</u>	το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 5 g σακχάρων ανά 100 g για στερεές τροφές ή 2,5 g σακχάρων ανά 100 ml για υγρές τροφές
<u>Χωρίς πρόσθετα σάκχαρα</u>	το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,5 g σακχάρων ανά 100 g ή 100 ml
	το προϊόν δεν περιέχει πρόσθετους <u>μ</u> ονοσακχαρίτες ή δισακχαρί-τες ή άλλο <u>τ</u> ρόφι <u>μ</u> ο που χρησι <u>μ</u> οποιείται για τις

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά
Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά
Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά
Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο
Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά
Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο
Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

	<u>γλυκαντικές του ιδιότητες. Εάν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα στο τρόφιμο, η επισήμανση θα πρέπει να φέρει και την ακόλουθη ένδειξη:</u> "ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ"
<u>Χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο/αλάτι</u>	<u>το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,12g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100g ή ανά 100ml. Για τα νερά, πλην των φυσικών μεταλλικών νερών που υπάγονται στο πεδίο εφαρμογής της οδηγίας 80/777/ΕΟΚ, η τιμή αυτή δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 2 mg νατρίου ανά 100 ml</u>
<u>Πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο/αλάτι</u>	<u>το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,04 g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100 g ή ανά 100 ml.</u> <u>Ο ισχυρισμός αυτός δεν χρησιμοποιείται για τα φυσικά μεταλλικά νερά και τα άλλα νερά.</u>
<u>Χωρίς νάτριο ή αλάτι</u>	<u>το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,005 g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100 g</u>
<u>Πηγή εδωδιμών ινών</u>	<u>το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 3 g εδωδιμων ινών ανά 100 g ή τουλάχιστον 1,5 g εδωδιμων ινών ανά 100 kcal</u>
<u>Υψηλή περιεκτικότητα σε εδωδιμες ίνες</u>	<u>το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 6 g εδωδιμων ινών ανά 100 g ή τουλάχιστον 3 g εδωδιμων ινών ανά 100 kcal</u>
<u>Πηγή πρωτεϊνών</u>	<u>τουλάχιστον το 12% της ενεργειακής αξίας του τροφίμου παρέχε-ται από πρωτεΐνες</u>
<u>Υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες</u>	<u>τουλάχιστον το 20% της ενεργειακής αξίας του τροφίμου παρέχε-ται από πρωτεΐνες</u>
<u>Πηγή (όνομα βιταμίνης/βιταμινών) ή/και</u>	<u>Το προϊόν περιέχει τουλάχιστον σημαντική ποσότητα, κατά το Παράρτημα της Οδηγίας 90/496/ΕΟΚ, ή ποσότητα βάσει παρεκκλίσεων που παρέχονται κατά το άρθρο 6 του</u>

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

<u>(όνομα ανόργανου/ανόργανων αλάτος/αλάτων)</u>	<u>Κανονισμμού (ΕΚ) αριθ. 1925/2006 για την προσθήκη βιταμινών και ανόργανων στοιχείων και ορισμένων άλλων ουσιών στα τρόφιμα</u>
<u>Υψηλή περιεκτικότητα σε (όνομα βιταμίνης/βιταμινών) ή/και (όνομα ανόργανου/ανόργανων αλάτος/αλάτων)</u>	<u>το προϊόν περιέχει τουλάχιστον τη διπλάσια ποσότητα από την «πηγή» [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] ή/και [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/Ν]</u>
<u>Περιέχει (ονομασία της θρεπτικής ή άλλης ουσίας)</u>	<u>το προϊόν είναι σύμφωνο με όλες τις εφαρμοστέες διατάξεις του παρόντος Κανονισμμού και ιδίως το άρθρο 5. Για τις βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα, ισχύουν οι όροι για τη χρήση του ισχυρισμμού "πηγή"</u>
<u>Αυξημένη περιεκτικότητα (ονομασία της θρεπτικής ουσίας)</u>	<u>το προϊόν πληροί τις προϋποθέσεις για τον ισχυρισμμό "πηγή" και η περιεκτικότητα έχει αυξηθεί τουλάχιστον κατά 30% σε σύγκριση με παρόμοιο προϊόν</u>
<u>Μειωμένη περιεκτικότητα (ονομασία της θρεπτικής ουσίας)</u>	<u>η περιεκτικότητα έχει μειωθεί τουλάχιστον κατά 30% σε σύγκριση με παρόμοιο προϊόν, εκτός από την περίπτωση ιχνοστοιχείων όπ-ου επιτρέπεται διαφορά της τάξης του 10% ως προς τις τιμές αναφοράς που ορίζονται με την οδηγία 90/496/ΕΟΚ, και του νατρίου, ή της ισοδύναμης τιμής νατρίου, όπου επιτρέπεται διαφορά της τάξης του 25%</u>
<u>Μειωμένων θερμιδών (light/lite)</u>	<u>πρέπει να πληροί τις ίδιες προϋποθέσεις με αυτές που καθορίζονται για τον όρο "μειωμένο". Ο ισχυρισμμός πρέπει επίσης να συνοδεύεται από ένδειξη του ή των χαρακτηριστικών που καθιστούν το προϊόν "light" ή "lite"</u>
	<u>Στην περίπτωση τροφίμων τα οποία εκ φύσεως πληρούν την ή τις προϋποθέσεις</u>

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

<u>Εκ φύσεως/φυσικό</u>	<u>που ορίζονται με το παρόν παράρτημα, ο όρος "εκ φύσεως/φυσικό" μπορεί να χρησιμοποιηθεί</u>
<u>Πηγή ω-3 λιπαρών οξέων</u>	<u>το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 0,3 g α-λινολενικού οξέως ανά 1-00 g και ανά 100 kcal ή τουλάχιστον 40 mg άθροισμα εικοσιπενταενοϊκού οξέος (DHA) και εικοσιδωαεξαενοϊκού οξέως (EPA) ανά 100 g και ανά 100 kcal</u>
<u>Υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα</u>	<u>το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 0,6g α-λινολενικού οξέος ανά 1-00 g και ανά 100kcal ή τουλάχιστον 80 mg άθροισμα εικοσιπενταενοϊκού οξέος (DHA) και εικοσιδωαεξαενοϊκού οξέως (EPA) ανά 100 g και ανά 100 kcal</u>
<u>Υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα</u>	<u>τουλάχιστον το 45% των λιπαρών οξέων που είναι παρόντα στο προϊόν προέρχονται από μονοακόρεστα λιπαρά, υπό τον όρο ότι τα μονοακόρεστα λιπαρά παρέχουν περισσότερο από το 20% της ενέργειας του προϊόντος</u>
<u>Υψηλή περιεκτικότητα σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα</u>	<u>τουλάχιστον το 45% των λιπαρών οξέων που είναι παρόντα στο προϊόν προέρχονται από πολυακόρεστα λιπαρά, υπό τον όρο ότι τα πολυακόρεστα λιπαρά παρέχουν περισσότερο από το 20% της ενέργειας του προϊόντος</u>
<u>Υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά οξέα</u>	<u>τουλάχιστον το 70% των λιπαρών οξέων που είναι παρόντα στο προϊόν προέρχονται από ακόρεστα λιπαρά, υπό τον όρο ότι τα ακόρεστα λιπαρά παρέχουν περισσότερο από το 20% της ενέργειας του προϊόντος</u>

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Περιεχόμενα

<u>Μεθοδολογία</u>	22
<u>21. Εισαγωγή</u>	3
<u>21.1 Ορισμός</u>	4
<u>21.2 Η επικρατούσα κατάσταση σχετικά με την επισήμανση τροφίμων στην ευρωπαϊκή ένωση, υποχρεωτικά και βοηθητικά στοιχεία</u>	5
<u>21.3 Οι ευρωπαϊκοί οριζόντιοι και κάθετοι κανονισμοί</u>	87
<u>21.3.1.Οριζόντιες νομοθεσίες</u>	87
<u>21.3.2.Κάθετες νομοθεσίες στην Ε.Ε.</u>	1312
<u>21.4.Προσθετα στοιχεία τοποθετημένα σε εθελοντική βάση</u>	1413
<u>21.5.Αλλεργιογόνα στις διατροφικές ετικέτες</u>	1614
<u>21.6.Προτάσεις για βελτίωση των διατροφικών ετικετών για καλύτερη αξιοποίηση των δυνατοτήτων τους.</u>	1745
<u>21.7. Διατροφικές ετικέτες και παχυσαρκία</u>	1917
<u>21.8.Διατροφικοί ισχυρισμοί (NUTRITION CLAIMS)</u>	2149
<u>21.9.Συσχετισμός ανάγνωσης διατροφικών ετικετών και βελτίωση υγείας...</u>	2725
<u>21.10. Οφέλη ανάγνωσης διατροφικών ετικετών σε άτομα με διαβήτη και κοιλιοκάκη.</u>	2927
<u>21.11.Πώς το χρώμα επηρεάζει την προσοχή στις πληροφορίες σχετικά με τις ετικέτες των τροφίμων και την προτίμηση για τα χαρακτηριστικά των τροφίμων</u>	3129
<u>21.12.Συσχετισμός ανάγνωσης διατροφικής ετικέτας και του Δείκτη Μάζας σώματος BMI σε καταναλωτές στην Ιταλία.</u>	3334
<u>21.13.Οι νευρολογικές επιδράσεις τον διατροφικών ετικετών στα κίνητρα.</u> ..	3432
<u>21.14.Υπολογισμός ενεργειακού αποτυπώματος και επίπτωσης στο περιβάλλον της παραγωγής και κατανάλωσης τροφής με την χρήση διατροφικής ετικέτας.</u>	3633
<u>21.15.Προτιμότερες για ανάγνωση διατροφικές ετικέτες σε ενήλικες και παιδιά στην Αυστραλία.</u>	4340
<u>21.16.Βιταμίνες στις διατροφικές ετικέτες</u>	4441
<u>21.17.Διατροφικές ετικέτες σημείου επιλογής (Point Of Choice) ,η χρήση και η γνώμη γι' αυτές από αθλητές σε διεθνής αγώνες .</u>	4743
<u>21.18.Διατροφική ετικέτα PACE</u>	5146
<u>32.Πειραματικό Μέρος – Αποτελέσματα</u>	5549
<u>32.1.Περιγραφική ανάλυση ερωτηματολογίου</u>	5650
<u>32.2.Συσχετίσεις</u>	143135
<u>43. Συμπεράσματα- Συζήτηση</u>	167458
<u>54.Βιβλιογραφία</u>	170464
<u>Περίληψη</u>	2

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 14 στ., Έντονα

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial

Μορφοποιήθηκε: Χωρίς διάστιχο

Μορφοποίηση: Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Αλλαγή κωδικού πεδίου

1. Μεθοδολογία

Οι διατροφικές ετικέτες δημιουργήθηκαν με απώτερο σκοπό την βοήθεια του καταναλωτή όσον αφορά την πιο σωστή, ασφαλή και υγιεινή επιλογή μεταξύ των τροφίμων. Οι πληροφορίες που μας παρέχουν οι διατροφικές ετικέτες μπορούν να αποβούν ιδιαίτερα χρήσιμες εάν κάποιος είναι σε θέση να τις κατανοήσει. Οι πληροφορίες που αναφέρονται μπορεί να είναι ποιοτικές, όπως για παράδειγμα η αναφορά των συστατικών σε φθίνουσα, σε σχέση με την περιεκτικότητά τους στο τρόφιμο, σειρά και οι αναφορές της ύπαρξης ή μη συγκεκριμένων διατροφικών συστατικών. Επίσης σε αυτήν μπορεί να συμπεριλαμβάνονται και/ή ποσοτικές πληροφορίες όπως η συνηθισμένη μερίδα του τροφίμου σε γραμμάρια (g), τα ποσά των μακροθρεπτικών συστατικών του εκφρασμένα ανά εκατό (100) ~~γραμμάρια g~~ τροφίμου ή ανά μερίδα, τα ποσοστά κάλυψης των μέσων αναγκών ενός ενήλικα σε μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά με την κατανάλωση μιας μερίδας του τροφίμου.

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

Στις μέρες μας ένας από τους κύριους παράγοντες για τη διατροφική επισήμανση είναι ο αυξημένος επιπολασμός των μη μεταδοτικών ασθενειών που σχετίζονται με τη διατροφή. οι ετικέτες διατροφικές ετικέτες μπορούν να αποτελέσουν αποτελεσματικά μέσα για να βοηθήσουν τους καταναλωτές να κάνουν επιλογές υγιεινής διατροφής. Για να μεγιστοποιηθεί το δυναμικό των διατροφικών ετικετών και των ισχυρισμών υγείας για τη βελτίωση της δημόσιας υγείας, θα πρέπει να παρέχονται σε τακτική βάση εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης, ώστε να βοηθούν τους καταναλωτές να κατανοούν και να χρησιμοποιούν κατάλληλα τις ετικέτες. Οι κατευθυντήριες γραμμές του Codex Alimentarius συνιστούν τους ακόλουθους τύπους διατροφικής επισήμανσης: Δήλωση για τις θρεπτικές ουσίες (Nutrient Declaration), Τιμές αναφοράς θρεπτικών συστατικών (Nutrient Reference Values), Ποσοτική δήλωση για τα συστατικά (Quantitative declaration on ingredients), Διατροφικοί ισχυρισμοί (Nutrition claims) και ισχυρισμοί υγείας (Health claims) (ORGANIZATION n.d.). <http://www.fao.org/food-labelling/en/>

<http://www.fao.org/food-labelling/en/> (FAO n.d.)

Κατά τον FAO, ορίζεται πώς *διατροφικές ετικέτες ή ετικέτες τροφίμων είναι οποιαδήποτε ετικέτα, μάρκα, σήμα, εικονογραφική ή άλλη περιγραφική ύλη, γραπτή, τυπωμένη, με διάτρηση, σήμανση, ανάγλυφη ή εντυπωμένη ή τοποθετημένη σε ένα δοχείο τροφίμων ή προϊόντος διατροφής. Αυτές οι πληροφορίες, που περιλαμβάνουν στοιχεία όπως συστατικά, ποιότητα και θρεπτική αξία, μπορούν να συνοδεύουν το φαγητό ή να εμφανίζονται κοντά στο φαγητό για να προωθήσουν την πώλησή του.* (Food and Agriculture Organization). <http://www.fao.org/food-labelling/en/>

<http://www.fao.org/food-labelling/en/>

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

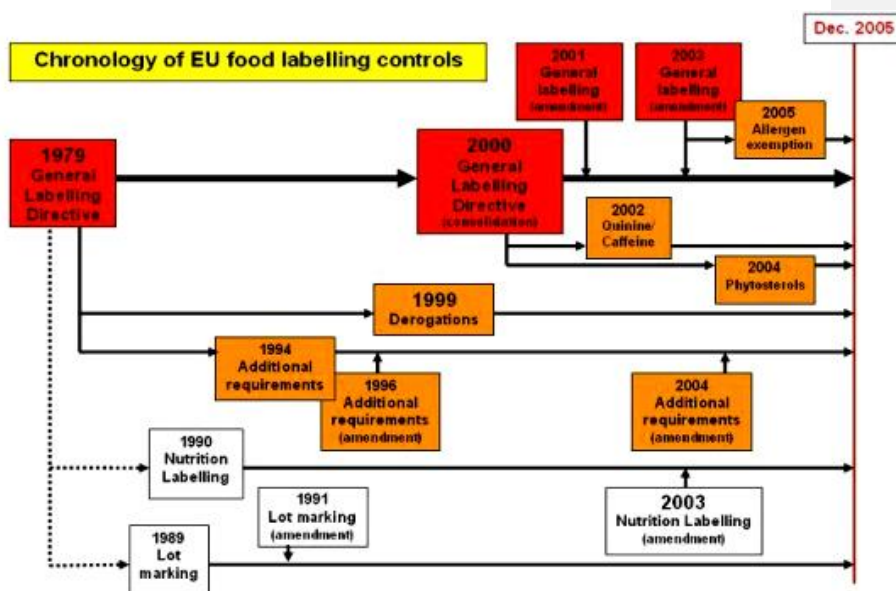
Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

1979 στην Οδηγία 79/112/ΕΚ. Στη συνέχεια προστέθηκαν και νέες απαιτήσεις (π.χ. διαθρεπτική επισήμανση), ενώ εισήχθησαν και κάποιες βελτιώσεις π.χ. αναθεωρήσεις για την ένδειξη της παρτίδας τροφίμου), με αποτέλεσμα να προκύψει πλέον μια σειρά από πολύπλοκες απαιτήσεις σχετικά με την Επισήμανση. Το 2000, η αρχική Οδηγία του 1979 και οι αναθεωρήσεις της συγκεντρώθηκαν σε μία και μοναδική συνισταμένη, από την οποία προέκυψε η Οδηγία 2000/13/ΕΚ11. Από το 2000 και μετά εκδόθηκαν και επιπρόσθετες Οδηγίες σχετικές με την Επισήμανση και παρόλο που η κατάσταση γίνεται περισσότερο περίπλοκη θα μπορούσε να περιγραφεί συνοπτικά με το παρακάτω διάγραμμα (Jukes 2006).

Αλλαγή κωδικού πεδίου



Εικόνα 1 Χρονικό διάγραμμα διατύπωσης κανονισμών και νόμων σχετικά με την ετικέτα των τροφίμων στην Ε.Ε έως το 2005. Πηγή: <http://www.reading.ac.uk/foodlaw/label-archive.html>

Μορφοποίησης: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Βασικό, Αριστερά, Μοτίβο: Διαφανές

Προσθετα στοιχεία τοποθετημένα σε εθελοντική βάση

Ενώ η κάθε χώρα μέλος σχημάτισε την δικιά την νομοθεσία που αφορά τις διατροφικές ετικέτες η ενίσχυση και η διεύρυνση της Ευρωπαϊκής Ένωσης δημιούργησαν νέες απαιτήσεις και περιορισμούς. Έγινε αναγκαίο να [εναρμονιστούν](#) οι νομοθεσίες των χωρών μεταξύ τους για να επιτραπεί το "ελεύθερο εμπόριο", δηλαδή η ελεύθερη κυκλοφορία των προϊόντων και οι ίσοι όροι ανταγωνισμού στην εσωτερική αγορά της Κοινότητας. Για τον λόγο αυτό όμως είναι απαραίτητο να υιοθετηθούν κάποιοι κανόνες που θα εξασφαλίσουν τον έλεγχο στο ελεύθερο εμπόριο (Cheftel 2005).

Οι ευρωπαϊκοί "οριζόντιοι" και "κάθετοι" κανονισμοί και οδηγίες αναφέρουν λεπτομερώς τις υποχρεωτικές πληροφορίες που απαιτούνται για τις ετικέτες των τροφίμων.

Αλλαγή κωδικού πεδίου

21.3.1. Οριζόντιες νομοθεσίες

Οι κανόνες επισήμανσης των τροφίμων στην ΕΕ αναλύονται κυρίως στις ακόλουθες "οριζόντιες" οδηγίες:

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

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Μοτίβο: Διαφανές

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Μοτίβο: Διαφανές

Μορφοποιήθηκε: Επίπεδο 1, Διάστημα Πριν: 30 στ., Διάστιχο: 1,5 γραμμές, Μοτίβο: Διαφανές, Στηλοθέτες: Όχι κατά 1,62 εκ. + 3,23 εκ. + 4,85 εκ. + 6,46 εκ. + 8,08 εκ. + 9,69 εκ. + 11,31 εκ. + 12,92 εκ. + 14,54 εκ. + 16,16 εκ. + 17,77 εκ. + 19,39 εκ. + 21 εκ. + 22,62 εκ. + 24,23 εκ. + 25,85 εκ.

1. Όνομα του φαγητού. Το όνομα υπό το οποίο πωλείται το φαγητό δεν μπορεί να είναι εμπορικό σήμα, εμπορικό σήμα ή φανταστικό όνομα. Εάν το τρόφιμο έχει υποστεί επεξεργασία ή η φυσική του κατάσταση έχει αλλάξει (μορφή σκόνης, κατεψυγμένο, συμπυκνωμένο, καπνιστό, ...), οι πληροφορίες αυτές θα πρέπει να προστεθούν στη νόμιμη ονομασία για να αποφευχθεί η σύγχυση. (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

2. Κατάλογος συστατικών. Όλα τα συστατικά (συμπεριλαμβανομένων των προσθέτων τροφίμων και των αρωμάτων) πρέπει να παρατίθενται με φθίνουσα σειρά βάρους, όπως καταγράφονται κατά τη στιγμή της χρήσης τους στην παρασκευή του τροφίμου. Τα συστατικά πρέπει να φέρουν συγκεκριμένες ονομασίες (οι οποίες είναι οι ίδιες με εκείνες που τα προϊόντα αυτά πωλούνται ως τρόφιμα). Ενώ ορισμένα τρόφιμα (π.χ. αλκοολούχα ποτά) δεν χρειάζονταν προηγουμένως λίστες συστατικών, απαιτείται τώρα για αυτά τα τρόφιμα να αναγραφούν όλα τα ενδεχομένως αλλεργιογόνα συστατικά

(όπως εξηγείται παρακάτω). Τα νωπά φρούτα και λαχανικά και ορισμένα άλλα τρόφιμα και συστατικά εξαιρούνται από την απαρίθμηση των συστατικών. Δεδομένου ότι οι πολύ χαμηλές δόσεις 10 mg/kg ορισμένων συστατικών τροφίμων και άλλων ουσιών, συμπεριλαμβανομένων ορισμένων προσθέτων τροφίμων (SO₂) και βοηθητικών μέσων επεξεργασίας, μπορούν να προκαλέσουν αλλεργίες ή δυσανεξίες στους καταναλωτές, με ήπιους έως θανατηφόρους κινδύνους για την υγεία και δεδομένου ότι σε πολλά μεταποιημένα τρόφιμα υπάρχουν κοινά αλλεργιογόνα είναι απαραίτητο για την ασφάλεια των τροφίμων (κανονισμός 2002/178/EK), προκειμένου να παρέχονται στους καταναλωτές πλήρεις πληροφορίες σχετικά με τη σύνθεση των τροφίμων (Cheftel 2005).

Μορφοποίηση: Δείκτης

Αλλαγή κωδικού πεδίου

3. Ποσοτική ένδειξη συστατικών ή κατηγοριών συστατικών. Η ποσότητα πρέπει να αναφέρεται ως ποσοστό/σε σχέση με το χρόνο χρήσης. Πρέπει να εμφανίζεται δίπλα στη νόμιμη ονομασία του τροφίμου ή στο όνομα του συστατικού στον κατάλογο των συστατικών. Αυτός ο κανόνας ισχύει για όλα τα συστατικά που εμφανίζονται στη νόμιμη ονομασία ή συνδέονται συνήθως με τα τρόφιμα ή τα οποία επισημαίνονται στην ετικέτα ή την εικόνα ή τα γραφικά ή τα οποία είναι απαραίτητα για τον χαρακτηρισμό ενός τροφίμου ή για τη σύγκρισή του με παρόμοια τρόφιμα. Εξαιρούνται τα συστατικά που χρησιμοποιούνται για αρωματοποίηση, μείγματα φρούτων, λαχανικών, βότανα και μπαχαρικά αφού κρίνονται ότι δεν επηρεάζουν την επιλογή των καταναλωτών όσο αναφορά την ποσότητα τους (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

4. Καθαρή ποσότητα σε βάρος τροφίμου. Οι πληροφορίες αυτές είναι απαραίτητες μόνο για τα προσυσκευασμένα τρόφιμα. Το περιεχόμενο πρέπει να εκφράζεται σε βάρος (g) ή αν είναι υγρό σε όγκο (ml). Το βάρος συχνά ακολουθείται με ένα σύμβολο (e) το οποίο υποδηλώνει ότι ο κατασκευαστής έχει πραγματοποιήσει έλεγχο με μια εγκεκριμένη από την Ε.Ε. μέθοδο που υποδεικνύει ότι το βάρος δεν είναι λιγότερο από το αναγραφόμενο. Όταν στην συσκευασία υπάρχουν περισσότερα από ένα τρόφιμα θα πρέπει να αναγράφονται τα βάρη του κάθε τροφίμου αντίστοιχα. Για στερεά τρόφιμα που πωλούνται σε υγρό περιεχόμενο θα πρέπει να αναγράφεται το στραγγισμένο βάρος (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

5. Ημερομηνία λήξης. Η ημερομηνία λήξης υποδεικνύει το διάστημα το οποίο το τρόφιμο, υπό τις κατάλληλες συνθήκες φύλαξης διατηρεί τις συγκεκριμένες του ιδιότητες και παραμένει αναλλοίωτο. Αναφέρεται γράφοντας "ανάλωση πριν από..." και ακολουθεί η ημερομηνία. Σε τρόφιμα που είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα σε μικροβιακές αλλοιώσεις αναγράφεται "use by.." και ακολουθεί η

6. Συνθήκες αποθήκευσης. Οποιοσδήποτε ειδικές συνθήκες είναι απαραίτητες για την ασφαλή χρήση του φαγητού (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

7. Όνομα παρασκευαστή. Το όνομα ή η επιχείρηση το όνομα και τη διεύθυνση του παρασκευαστή ή του συσκευαστή, ή του πωλητή. Απαιτείται ακριβής αναγνώριση όσον αφορά την εγγύηση και την ευθύνη (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

8. Τόπος προέλευσης. Οι ενδείξεις του τόπου προέλευσης πρέπει να αναφέρονται όταν η παράλειψή τους θα μπορούσε να παραπλανήσει τον καταναλωτή σε σημαντικό βαθμό ως προς την πραγματική καταγωγή ή προέλευση του τροφίμου. Αυτό δεν είναι μια πολύ αυστηρή απαίτηση και δεν υπάρχει σαφής συμφωνία όσον αφορά τα αντίστοιχα οφέλη και τα μειονεκτήματα της ένδειξης της προέλευσης των τροφίμων, εκτός από την περίπτωση των εθελοντικών «προστατευόμενων ονομασιών προέλευσης» (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

9. Οδηγίες χρήσης. Είναι απαραίτητες όταν είναι θα ήταν αδύνατο να γίνει σωστή χρήση του τροφίμου, χωρίς τις οδηγίες αυτές (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

10. Ένταση σε αλκοόλ. Η περιεκτικότητα σε αλκοόλ κατ'όγκο πρέπει να αναγράφεται για τα ποτά που περιέχουν περισσότερα από το 1,2% του αλκοόλ (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

11. Η διατροφική δήλωση, η οποία περιλαμβάνει τα εξής:

α) Την ενεργειακή αξία του τροφίμου, εκφρασμένη σε kcal ή/και kJoule ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου.

β) Την ποσότητα λιπαρών οξέων εκφρασμένη σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Εσοχή: Αριστερά: 1 εκ.

γ) Την ποσότητα κορεσμένων λιπαρών οξέων σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

δ) Την ποσότητα υδατανθράκων σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

ε) Την ποσότητα πρωτεϊνών σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

στ) Την ποσότητα αλατιού σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

Οι ποσότητες αναφοράς της Ε.Ε. για τους ενήλικες είναι οι εξής:

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

(ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ 2011)

~~(ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ 2014)~~

Υπό περιπτώσεις, αναφέρονται υποχρεωτικά ή εθελοντικά τα εξής χαρακτηριστικά ενός τροφίμου:

α) Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

β) Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)

Μορφοποιήθηκε: Χωρίς κουκκίδες ή αρίθμηση

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

γ) Οι πολυόλες σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

δ) Το άμυλο σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

ε) Οι φυτικές ίνες σε g ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ανά μερίδα τροφίμου και εάν ο παρασκευαστής θέλει και ως ποσοστό της κάλυψης των τιμών αναφοράς.

στ) Οι βιταμίνες A(800 μg), D (5 μg), E (12 mg), K (75 μg),C (80 mg), Θειαμίνη (1,1 mg), Ριβοφλαβίνη (1,4 mg), Νιασίνη (16 mg), Βιταμίνη Β₆ (1,4 mg), Φολικό οξύ (200 μg), Βιταμίνη Β₁₂ (2,5μg), Βιοτίνη (50 μg), Παντοθενικό οξύ (6 mg) και τα ανόργανα συστατικά, Κάλιο (2000 mg), Χλώριο (800 mg), Ασβέστιο (800mg), Φωσφόρος (700 mg), Μαγνήσιο (375 mg), Σίδηρος (14 mg), Ψευδάργυρος (10 mg), Χαλκός (1 mg), Μαγγάνιο (2 mg), Φθόριο (3,5 mg), Σελήνιο (55μg), Χρώμιο (40 μg), Μολυβδαίνιο (50 μg), Ιώδιο (150μg) εκφρασμένα σε ποσότητα ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου ή/και ποσοστό κάλυψης των τιμών αναφοράς που αναφέρονται στις παρενθέσεις.

(ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ

~~2011)~~
~~(ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ~~
~~ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ 2011).~~

Μορφοποιήθηκε: Εσοχή: Πρώτη γραμμή: 0 εκ.

1. Κανόνες σχετικά με την ονομασία και σύνθεση των τροφίμων.

Στόχος η εναρμόνιση των εθνικών νόμων που καθορίζουν συγκεκριμένα τρόφιμα για τη βελτίωση της οργάνωσης της αγοράς των προϊόντων αυτών και την ενημέρωση των καταναλωτών. Αυτοί οι κανόνες αφορούν τους ακόλουθους τομείς τροφίμων: τον καφέ και εκχυλίσματα κιχωρίου, προϊόντα κακάου και σοκολάτας, μελιού, ορισμένα σάκχαρα, χυμοί φρούτων και παρόμοια προϊόντα, μαρμελάδες φρούτων, ζελέ και μαρμελάδες, ορισμένα διατηρημένα γαλακτοκομικά προϊόντα, ερουκικό οξύ (σε έλαια) καζεϊνών. Στην περίπτωση των χυμών φρούτων για παράδειγμα, θα πρέπει να αναφέρεται σαφώς όταν ένα προϊόν είναι μείγμα χυμού φρούτων και

χυμών φρούτων από συμπύκνωμα, για το νέκταρ φρούτων, όταν λαμβάνεται εξ ολοκλήρου ή εν μέρει από ένα ή περισσότερα πιο συμπυκνωμένα προϊόντα. Οι όροι "με" συμπυκνωμένο (ή μερικώς παρασκευασμένο με συμπύκνωμα θα πρέπει να χρησιμοποιούνται, ανάλογα με την περίπτωση. Αυτές οι κάθετες οδηγίες καθορίζουν τα συγκεκριμένα τρόφιμα και παραχωρούν στο καθένα μια νομική ονομασία ένα τηρεί τον ορισμό σύνθεσης. (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

2. Κανόνες διατροφικής επισήμανσης σχετικά με το «μάρκετινγκ».

Στόχος η βελτίωση των γεωργικών αγορών στο πλαίσιο του «Κοινή Γεωργική Πολιτική» ώστε να προστατευτούν τα συμφέροντα των παραγωγών, να βοηθούν τους καταναλωτές να εντοπίζουν τρόφιμα τα οποία μπορεί να διαφέρουν ως προς την ποιότητα. εξασφαλίζουν την ιχνηλασιμότητα. Οι αντίστοιχοι κανόνες αφορούν τα φρούτα και τα λαχανικά, κρασί και μερικά αλκοολούχα ποτά, αυγά και πουλερικά, βοδινό κρέας; το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ελαιόλαδο. Αυτοί οι Κανονισμοί ορίζουν τα υποχρεωτικά ονόματα και τον ορισμό περιγραφικά πρότυπα για τα προϊόντα (π.χ. βούτυρο, μαργαρίνες, παρθένο ελαιόλαδο κ.λπ.). Συχνά απαιτούν ένδειξη ταξινόμηση κατά κατηγορία ποιότητας και ένδειξη της χώρας προέλευσης. Αυτό αντιστοιχεί σε προδιαγραφές ποιότητας, ποιότητα σήματα ή ετικέτες ποιότητας. Οι πρόσθετες απαιτήσεις σήμανσης ενδέχεται να αφορούν ποικιλία, μέθοδο παραγωγής (π.χ. ζώα εμβολίων, χημικές εισροές), κατάσταση του τροφίμου (νωπά, κατεψυγμένα), σήμανση ημερομηνίας, βάρος, ενδείξεις τιμών, μέγεθος χαρακτήρων. Ορισμένες από αυτές τις απαιτήσεις είναι κοινές με αυτές της «οριζόντιας» οδηγίας 2000/13/EK (Cheftel 2005).

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Παράλληλα με αυτές τις ενδείξεις, οι εταιρείες επιτρέπεται να αναφέρουν άλλες πληροφορίες σε εθελοντική βάση. Μεταξύ αυτών, οι ισχυρισμοί για τις θρεπτικές και υγιεινές ιδιότητες ρυθμίζονται ειδικά στο ρυθμιστικό πλαίσιο της ΕΕ (αντιστοίχως, κανονισμός 1924/2006 της ΕΕ και ο κανονισμός 432/2012 της ΕΕ). Οι εθελοντικές πληροφορίες αφορούν τις ανάγκες μάρκετινγκ για την αγορά και την επακόλουθη χρήση (μάρκες, ισχυρισμοί σχετικά με τη θέση προϊόντων, σφραγίδες, λογότυπα, εικόνες, συνταγές, προσφορές), εμπορικά δεδομένα όπως ο γραμμικός κώδικας, αλλά και η επισήμανση της διατροφής, (π.χ. επισήμανση αλλεργιογόνων ουσιών), πιστοποιητικά ποιότητας, ονομασίες προέλευσης, πληροφορίες παραγωγής ή μεταποίησης (π.χ. βιολογικά τρόφιμα, πράσινη κουκκίδα για ανακυκλώσιμη συσκευασία) (Cheftel 2005).

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Οι διατροφικοί ισχυρισμοί αποτελούνται από πολύ σύντομα μηνύματα σχετικά με το μειωμένο / επιπλέον ποσό ή την απουσία

21.4.1. Η Σκανδιναβική κλειδαρότρυπα.



Πηγή: <https://somenswedish.wordpress.com/tag/green-keyhole/>

Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη που χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την εθελοντική σήμανση στην Ευρωπαϊκή Ένωση (Ipsos - London Economics EANC, 2013), εκτός από τους ισχυρισμούς για τις θρεπτικές και υγιεινές ιδιότητες, υπάρχουν πολλά εθελοντικά συστήματα επισήμανσης που σχετίζονται με τη διατροφή στην αγορά τροφίμων της ΕΕ. Ένα παράδειγμα είναι η σκανδιναβική «κλειδαρότρυπα», ένα σύμβολο που στοχεύει να βοηθήσει τους καταναλωτές να εντοπίσουν πιο υγιεινές εναλλακτικές σε τρόφιμα. Έχει υιοθετηθεί στη Σουηδία, τη Δανία και τη Νορβηγία και αποδίδεται σε ορισμένα προϊόντα που βασίζονται σε ένα σύστημα σημείων αποκοπής για μέγιστο λίπος, ζάχαρη, αλάτι και ελάχιστες διαιτητικές ίνες. (Sisnowski J. 2015). Επιπλέον, υπάρχουν διάφορα συστήματα κωδικοποίησης βασισμένα σε χρώμα τα οποία μπορούν να υιοθετηθούν για να υποδείξουν την αξία του περιεχομένου θρεπτικών συστατικών σύμφωνα με διαφορετικά χρώματα, όπως το φως της κυκλοφορίας του Ηνωμένου Βασιλείου και το γαλλικό Nutri-Score. Αυτή η προσέγγιση έχει γίνει αρκετά συνηθισμένη στην ΕΕ. Σε όλες τις περιπτώσεις, τα κράτη μέλη εξακολουθούν να έχουν σημαντικό περιθώριο ελιγμών για τη ρύθμιση των εθελοντικών ενδείξεων, οι οποίες δεν πρέπει να ακολουθούν την υπεροχή του κανονισμού της ΕΕ (Sisnowski J. 2015).

Η σήμανση των αλλεργιογόνων τροφίμων και τροφίμων ένοχων για δυσανεξία είναι υποχρεωτική και ρυθμιζόμενη, ενώ η προφύλαξη ενάντια στα αλλεργιογόνα (PAL) παραμένει προαιρετική στις περισσότερες χώρες. Οκτώ τρόφιμα - τα δημητριακά που περιέχουν γλουτένη, αυγό, γάλα, σόγια, φιστίκια, καρύδια, ψάρια και οστρακοειδή, συμβάλλουν στο 90% των αλλεργικών αντιδράσεων των τροφίμων.

Συνολικά

τα αλλεργιογόνα ταξινομήθηκαν σε 10 κατηγορίες (γλουτένη, καρύδι, φιστίκι, σόγια, ψάρι, γάλα, αυγό, οστρακοειδή, μαλάκια και άλλα (π.χ. σέλινο,

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

σουσάμι, μουστάρδα.) Αν και σήμανση των αλλεργιογόνων στα τρόφιμα είναι υποχρεωτική και ρυθμιζόμενη, η σήμανση προφύλαξης ενάντια στα αλλεργιογόνα (PAL) παραμένει προαιρετική με εξαίρεση την Αργεντινή, την Ιαπωνία, Ελβετία και Νότια Αφρική (Gendel 2012), (Jan Mei Soon, 2018). Στις συσκευασίες τροφίμων τα αλλεργιογόνα εμφανίζονται με την έκφραση "περιέχει συστατικά από αλλεργιογόνα" ή "μπορεί να περιέχει ίχνη από αλλεργιογόνα", είτε "είναι ελεύθερο από..".

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Σε ερευνα που έγινε από τον Jan Mei Soon το 2018 στην Μαλαισία για τον έλεγχο ύπαρξης βρέθηκε ότι από 505 προϊόντα τροφίμων και ποτών αξιολογήθηκαν 474 τρόφιμα προϊόντα που δηλώνονταν αλλεργιογόνα στα συστατικά τους ή περιέχουν δήλωση. Αυτές οι δηλώσεις αποκλείουν τα αλλεργιογόνα που περιλαμβάνονται στον κατάλογο PAL. Είκοσι δύο παραλλαγές του PAL βρέθηκαν στο 29,3% των προϊόντων. Η επισήμανση όλων των τροφίμων (99,58%) δηλώνει αλλεργιογόνα τροφίμων σύμφωνα με τους εθνικούς κανονισμούς για την επισήμανση των αλλεργιογόνων τροφίμων. (Soon 2018).



Εικόνα 2 <https://www.labelsonline.co.uk/food-allergen-label-76x51mm-permanent-ca1047>

~~Σε ερευνα που έγινε από τον Jan Mei Soon το 2018 στην Μαλαισία για τον έλεγχο ύπαρξης βρέθηκε ότι από 505 προϊόντα τροφίμων και ποτών αξιολογήθηκαν 474 τρόφιμα προϊόντα που δηλώνονταν αλλεργιογόνα στα συστατικά τους ή περιέχουν δήλωση. Αυτές οι δηλώσεις αποκλείουν τα αλλεργιογόνα που περιλαμβάνονται στον κατάλογο PAL. Είκοσι δύο παραλλαγές του PAL βρέθηκαν στο 29,3% των προϊόντων. Η επισήμανση όλων των τροφίμων (99,58%) δηλώνει αλλεργιογόνα τροφίμων σύμφωνα με τους εθνικούς κανονισμούς για την επισήμανση των αλλεργιογόνων τροφίμων. (Soon 2018).~~

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Κείμενο 2, Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Λεζάντα, Πλήρης

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

-Συμπερασματικά, στο μεγαλύτερο ποσοστό συσκευασμένων τροφίμων περιέχονται αλλεργιογόνα συστατικά και ή αναγραφή τους βοηθά στην ενημέρωση των καταναλωτών σχετικά με αυτά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα

Σύμφωνα με έρευνα των Jennifer L. Pomeranz και Peter C. Lurie, που έγινε το 2018, έρχονται νέες αλλαγές στις διατροφικές ετικέτες που ήδη έχουν τεθεί σε ισχύ. Κανόνες που απαιτούν θερμιδική περιεκτικότητα σε μενού σε αλυσίδες εστιατορίων, κινηματογράφων και παρόμοιους χώρους τέθηκε σε ισχύ στις αρχές Μαΐου 2018. Μια αναθεωρημένη διατροφική ετικέτα, συμπεριλαμβανομένων των πιο εμφανών θερμίδων, των πρόσθετων σακχάρων και τα ενημερωμένα μεγέθη μεριδών είναι ήδη διαθέσιμα που εμφανίζεται σε συσκευασίες τροφίμων και θα απαιτηθεί από 2020 και 2021, ανάλογα με το μέγεθος της εταιρείας. [η](#)

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Η Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) ξεκίνησε μια Στρατηγική για τη Διατροφική Καινοτομία τον Ιούλιο του 2018, σύμφωνα με την οποία ο οργανισμός ζητεί δημόσια σχόλια διάφορες στρατηγικές που αποσκοπούν στον εκσυγχρονισμό των ετικετών τροφίμων. Ένα από αυτά που περιλαμβάνονται στις στρατηγικές βελτίωσης είναι η ενασχόληση με το μπροστινό μέρος της ετικέτας (front pack) όπου είχε γίνει περισσότερο εργαλείο μάρκετινγκ με ασαφείς ισχυρισμούς. Συγκεκριμένα, ο οργανισμός εξετάζει μια "υγιή" εικόνα για τις ετικέτες των τροφίμων. Ακολουθούν μερικές προτάσεις από τον συγγραφέα που αφορούν την βελτίωση της μπροστινής πλευράς των ετικετών

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα

- Ισχυρισμοί υγείας: Παρόλο που οι ισχυρισμοί υγείας απαιτούν σημαντική επιστημονική συμφωνία που υποστηρίζει την απαίτηση και την έγκριση της FDA για τους κατασκευαστές να τα χρησιμοποιούν, οι ισχυρισμοί υγείας που έχουν δεν χρειάζεται να πληρούν αυτό το επιστημονικό πρότυπο έτσι πρέπει να συμπεριληφθεί μια απαλλαγή που υποδηλώνει μειωμένο επίπεδο αποδεικτικής υποστήριξης. Δεν μπορούν να γίνουν ισχυρισμοί υγείας σε συσκευασίες που έχουν αποκλειστεί επίπεδα συνολικού λίπους, κορεσμένου λίπους, χοληστερόλης ή νατρίου. (Jennifer L. 2019).

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

- Συστατικά τροφίμων, Ακριβής καθορισμός των συμπεριλαμβανομένων συστατικών και αποφυγή γενικών ισχυρισμών όπως πχ. Φτιαγμένο με προϊόντα ολικής άλεσης. Να συμπεριλαμβάνεται η ακριβής ποσότητα σε γρ του προϊόντος ολικής που περιλαμβάνεται όπως επίσης και αυτών μερικής άλεσης. Πιο ακριβή πληροφόρηση και σε περίπτωση περιεχομένων φρούτων ή λαχανικών. Να διευκρινίζεται η προέλευση τους πχ σκόνη, πουρές, συμπύκνωμα. (Jennifer L. 2019).

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

- Όνομασία προϊόντος. Τρόφιμα όπως οι χυμοί φρούτων μπορούν να λάβουν το όνομά τους από κάθε φρούτο που περιέχουν ακόμα κ αν

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα

αυτό βρίσκεται σε ελάχιστη ποσότητα. Ο FDA πρέπει να λάβει μέτρα για τον καθορισμό του ονόματος τέτοιων τροφίμων που έχουν να κάνουν είτε με την τοποθέτηση του φρούτου που βρίσκεται στην μεγαλύτερη ποσότητα είτε με το να συμπεριλαμβάνονται όλα τα φρούτα-. Επίσης καθορισμός οδηγίας για ονομασίες σε τρόφιμα που παραπέμπουν σε για ευπαθείς ομάδες (μωρά, ηλικιωμένοι) ενώ δεν υπάρχει βασισμένος καθορισμός. (Jennifer L. 2019).

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

21.7. Διατροφικές ετικέτες και παχυσαρκία

Από ~~μ~~ελέτες που έχουν γίνει , έχει παρατηρηθεί με συνέπεια μια ~~σύνδεση~~ ~~μ~~εταξύ της ~~αυξημ~~ένης χρήσης της ετικέτας τροφίμων και τη βελτίωση της πρόσληψης θρεπτικών συστατικών και υγιεινότερες διατροφικές συνήθειες . (Ollberding NJ 2010)

Μορφοποιήθηκε: Επίπεδο 1, Διάστημα Πριν: 30 στ., Μετά: 0 στ., Διάστιχο: 1,5 γραμμές

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ., Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ., Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ., Έντονα, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποιήθηκε: Επίπεδο 1, Διάστημα Μετά: 0 στ., Διάστιχο: 1,5 γραμμές

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία αποτελούν ~~σημ~~αντικά προβλήματα ~~δημ~~όσιας υγείας στην Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ). Η παροχή διατροφικών πληροφοριών για τα ~~τρόφιμα~~ και τα ~~μ~~ενού ~~συμ~~βάλλουν στην καθοδήγηση των καταναλωτών προς πιο υγιεινές επιλογές ~~τροφίμων~~. Πειραματικές ~~μ~~ελέτες δείχνουν ότι οι καταναλωτές είναι σε θέση να κατανοούν και να ~~χρησιμ~~οποιούν τα διάφορα συστήματα για τον εντοπισμό πιο υγιεινών προϊόντων διατροφής . Η συχνότητα των περιπτώσεων υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας αυξάνεται ~~μ~~ε ανησυχητικό ρυθμό. Σε παγκόσμιο επίπεδο, περίπου το 1,6 δισεκατομμύρια ενήλικες είναι υπέρβαροι και πάνω από 400 εκατομμύρια είναι παχύσαρκοι.

Παρά το γεγονός ότι η παχυσαρκία είναι πιο συχνή σε χώρες υψηλού εισοδήματος, η αύξηση της παχυσαρκίας ~~εμφανίζεται~~ και σε πολλές χώρες χαμηλού και ~~μεσαίου~~ εισοδήματος χώρες, ιδιαίτερα στα αστικά κέντρα. Η αυξανόμενη εξάπλωση του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας τοποθετεί ένα ~~σημ~~αντικό βάρος για τη ~~δημ~~όσια υγεία, ~~συμπεριλαμβανομένων~~ των αυξήσεων στην καρδιαγγειακή νόσο, διαβήτη, αρθρίτιδα, τον ύπνο και διαταραχές της αναπνοής, κατάθλιψη, καθώς και λειτουργικούς περιορισμούς. Έτσι η διατροφική επισήμανση των προϊόντων διατροφής έχει αναδειχθεί ως ένα εξαιρετικό εργαλείο πολιτικής για την προώθηση της υγιεινής διατροφής. Το 2004, η Παγκόσμια Στρατηγική για τη ~~Α~~διατροφή, τη Φυσική ~~Α~~δραστηριότητα και την Υγεία από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας αναφέρουν την διατροφική επισήμανση ως ένα ~~σημ~~αντικό ~~μ~~έσο για να κάνουν υγιεινές επιλογές οι καταναλωτές. Ομοίως, ο Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης-64 (ΟΟΣΑ) θεωρεί τη διατροφική επισήμανση ως «βασικό εργαλείο για την πρόληψη της αύξησης των ποσοστών της παχυσαρκίας και την ανθυγιεινή διατροφή στις χώρες του ΟΟΣΑ».

Γενικότερα, διάφορες μελέτες έχουν δείξει τις πιθανές επιπτώσεις των ετικετών των τροφίμων για την πρόληψη της παχυσαρκίας στην Ευρώπη. Για παράδειγμα, υπολογίστηκε ότι το υποχρεωτικό σύστημα επισήμανσης των τροφίμων που πωλούνται στα καταστήματα θα μειώσει τα ποσοστά παχυσαρκίας στην Ευρώπη κατά 2,5% σε σύγκριση με την αρχική κατάσταση, όπου η επισήμανση αυτή δεν υπήρχε. Αναφέρεται ότι η χρήση του λογότυπου συσχετίζεται θετικά με την σωστή επιλογή τροφίμων για την υγεία και τον έλεγχο του βάρους.

Έρευνα επισημάνει ότι οι καταναλωτές, με στόχο την υγεία στο μυαλό τους είναι πιο πιθανό να δώσουν προσοχή και να χρησιμοποιούν ετικέτες διατροφής. (Wills 2010) Η Η Διαιτητική Σήμανση και Παιδείας Πράξη του 1990 επέτρεψε τη δημιουργία μιας τυποποιημένης ετικέτας τροφίμων που θεσπίστηκε τον Μάιο του 1994 με σκοπό την καταπολέμηση της παχυσαρκίας και των σχετιζόμενων με τη διατροφή χρόνιων ασθενειών με την παροχή πληροφοριών στους καταναλωτές κατά τη στιγμή της αγοράς, που θα βοηθήσει στην επιλογή τροφίμων, σύμφωνα με το διατροφικές συστάσεις.

Οι ισχύοντες κανονισμοί απαιτούν όλα τα συσκευασμένα είδη διατροφής που ρυθμίζονται από την Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων για να εμφανιστούν στις ετικέτες οι πληροφορίες είναι μέγεθος, αριθμός μερίδων, συνολική ενέργεια, ενέργεια από το λίπος, λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, χοληστερόλη, νάτριο, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, ζάχαρη, πρωτεΐνες, βιταμίνη Α, βιταμίνη C, ασβέστιο, σίδηρο και trans λιπαρά, με την επιλογή αυτών των θρεπτικών ουσιών με βάση το ρόλο τους σε χρόνιες αιτιολογία νόσου ή θρεπτική ανεπάρκεια. Πρέπει επίσης να παρέχεται η επί τοις εκατό της καθημερινής αξίας για τα θρεπτικά συστατικά που αντικατοπτρίζουν μια δίαιτα 2.000 kcal/ ημέρα και κατάλογο των συστατικών τροφίμων με περισσότερα από ένα συστατικά. (Ollberding NJ 2010) Αρκετές μελέτες έχουν αναφέρει συσχέτιση μεταξύ της χρήσης σήματος των ετικετών και χαμηλότερη κατανάλωση λίπους. Οι χρήστες του σήματος είναι επίσης πιο πιθανό να τρώνε υγιεινές τροφές, και να έχουν μειωμένο Na, χοληστερόλη και ενεργειακή πρόσληψη, σε συνδυασμό με την αύξηση κατανάλωσης φυτικών ινών, Fe και βιταμίνη C. Επιπλέον πρέπει να τονισθεί ότι το μέγεθος της μερίδας θα μπορούσε 62 να βοηθήσει στην κατανόηση των καταναλωτών για τη σημασία της πρόσληψης θρεπτικών συστατικών στη διατήρηση της υγείας, την αποφυγή της παχυσαρκίας, και την μείωση των επικίνδυνων ασθενειών. (Shils 2016)

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

- μειωμένη περιεκτικότητα σε λιπαρά
- αύξηση σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, κυρίως EPA και DHA

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Αλλαγή κωδικού πεδίου

• μειωμένα κορεσμένα λίπη

• μειωμένα trans λιπαρά οξέα

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

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Οι αλλαγές στην πρόσληψη των θρεπτικών ουσιών που προκύπτουν από τις τροποποιήσεις του 1990 είναι πιθανό να βελτιώσουν την υγεία των καταναλωτών. Ειδικότερα, μειωμένη πρόσληψη ολικού λίπους, κορεσμένου λίπους και χοληστερόλης αναμένεται να μειώσουν την συχνότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και τρεις καρκίνους (προστάτη, του παχέος εντέρου / ορθού, και του καρκίνου του μαστού).

Εστιάζουμε την προσοχή μας σε αυτές τις ασθένειες, επειδή μια εκτεταμένη έρευνα δείχνει ότι υπάρχει σχέση μεταξύ της πρόσληψης θρεπτικών συστατικών και αυτών των ασθενειών. Για την εκτίμηση των επιπτώσεων στην υγεία από τις μειώσεις πρόσληψη ολικού λίπους, κορεσμένου λίπους και χοληστερόλης, χρησιμοποιήσαμε ένα μοντέλο ηλεκτρονικού υπολογιστή που αναπτύχθηκε για το Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών από τον Warren Browner και τους συνεργάτες του στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Σαν Φρανσίσκο. (zarkin 1993)

Οι ισχυρισμοί διατροφής και υγείας διατυπώνουν, την επισήμανση, την παρουσίαση ή την διαφήμιση των τροφίμων, τα οποία διατίθενται στον καταναλωτή. Ο ισχυρισμός διατροφής οδηγεί στο συμπέρασμα αν ένα τρόφιμο διαθέτει ιδιαίτερες ευεργετικές θρεπτικές ιδιότητες, λόγω της ενέργειας ή της άλλης θρεπτικής ουσίας όπου, περιέχεται, δεν περιέχεται ή περιέχεται σε μειωμένο ή αυξημένο ποσοστό. Καθορίζει ή επικυρώνει τους κανόνες ορθής υγιεινής πρακτικής σύμφωνα με τον Κανονισμό 852/2004 και κάθε άλλο συναφή κανόνα διεθνούς και κοινοτικού δικαίου και ελέγχει την τήρηση των κανόνων αυτών (ΕΦΕΤ 2006).

Η εξασφάλιση της ασφάλειας των τροφίμων αποτελεί κοινή υποχρέωση μεταξύ των κυβερνήσεων, των παραγωγών, της βιομηχανίας και των καταναλωτών. Η επισήμανση τροφίμων είναι ένας τρόπος ώστε οι καταναλωτές να λαμβάνουν πληροφορίες για τα τρόφιμα που σκέφτονται να αγοράσουν. Η ορθή εφαρμογή των πληροφοριών που υπάρχουν στις ετικέτες των τροφίμων (π.χ. ημερομηνίες λήξης, οδηγίες χειρισμού του τροφίμου και προειδοποιήσεις για αλλεργίες) μπορεί να βοηθήσει τους καταναλωτές να προστατευτούν από αθέμιτες ασθένειες που προκαλούνται από τα τρόφιμα, και από αλλεργικές αντιδράσεις (EUFIC).

Οι κατευθυντήριες γραμμές ισχύουν για όλα τα τρόφιμα και καθορίζουν τους όρους (περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά) που αντιστοιχούν στις ακόλουθες αξιώσεις διατροφής:

• Χαμηλή: ενέργεια, λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, χοληστερόλη, νάτριο

• Πολύ χαμηλή: νάτριο

• Μηδενική: ενέργεια, λιπαρά, κορεσμένα, χοληστερόλη, σάκχαρα, νάτριο.

Ο καθορισμός των προϋποθέσεων για ισχυρισμούς που αφορούν πρωτεΐνες, βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, ολοκληρώθηκε με την τελευταία συνεδρίαση της Επιτροπής της διατροφή και τα τρόφιμα για ειδικές διαιτητικές χρήσεις και υποβλήθηκαν στην επιτροπή για έγκριση το 2001. (Wijnngaart 2002)

Οι καταναλωτές σήμερα ενδιαφέρονται να γνωρίζουν την ποιότητα των προϊόντων, τη χώρα καταγωγής, είτε προέρχονται από βιολογική παραγωγή είτε περιέχουν γενετικά τροποποιημένα συστατικά και ο καλύτερος τρόπος για να δοθούν αυτές οι πληροφορίες είναι η σωστή επισήμανση των προϊόντων. Ο κανονισμός για τη γενική επισήμανση ή σήμανση των συσκευασμένων τροφίμων (ΦΕΚ 87/08) εκδόθηκε το 2008 και επίσης, η ρύθμιση για τα πρόσθετα, γλυκαντικές ουσίες, χρώματα, και τους κανονισμούς για την επισήμανση της θρεπτικής αξίας των συσκευασμένων τροφίμων (ΦΕΚ 85/08).

Ο νόμος για τα γενετικά τροποποιημένα (ΦΕΚ 23/09) εκδόθηκε το 2009 και το 2010 εκδόθηκε κανονισμός για την πρωτοτυπία της επισήμανσης, τη γεωγραφική προέλευση και το παραδοσιακό φαγητό (ΦΕΚ 27/10) (Alibabića 2012).

Ισχυρισμός διατροφής Προϋπόθεση χρήσης

	<u>το προϊόν δεν περιέχει περισσότερες από 40 kcal (170 kJ)/100 g για στερεές τροφές</u>
<u>Χαμηλή ενεργειακή αξία</u>	<u>20 kcal (80 kJ)/100 ml για υγρές τροφές</u> <u>Για τα επιτραπέζια γλυκαντικά, ισχύει το όριο των 4 kcal (17 kJ)/μμερίδα, με ισοδύναμες γλυκαντικές ιδιότητες 6g καλαμυοσακχάρου (περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού καλαμυοσακχάρου)</u>
<u>Μειωμένη ενεργειακή αξία</u>	<u>η ενεργειακή αξία έχει μειωθεί κατά 30 % τουλάχιστον, με ένδειξη του ή των χαρακτηριστικών που μειώνουν τη συνολική ενεργειακή αξία-α του τροφίμου</u>
	<u>το προϊόν δεν περιέχει περισσότερες από</u>

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποίηση: Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποιημένος πίνακας

Μορφοποίηση: Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά, Στηλοθέτες: 2,17 εκ., Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποίηση: Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

<u>Χωρίς ενεργειακή αξία</u>	4 kcal(17 kJ)/100 ml. Για τα επιτραπέζια γλυκαντικά, ισχύει το όριο των 0,4 kcal (1,7 kJ)/ <u>μ</u> ερίδα, <u>μ</u> ε <u>ισοδύνα</u> <u>μ</u> ες γλυκαντικές ιδιότητες 6g <u>καλαμ</u> <u>μ</u> οσακχάρου (περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού <u>καλαμ</u> <u>μ</u> οσακχάρου)
<u>Χαμηλά λιπαρά</u>	το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 3 g λιπαρών ανά 100 g για στερεές τροφές ή 1,5g λιπαρών ανά 100 ml για υγρές τροφές (1,8g λιπαρών ανά 100 ml για το ημιαποβουτυρω <u>μ</u> ένο γάλα)
<u>Χωρίς λιπαρά</u>	το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,5g λιπαρών ανά 100 g ή 100 ml. <u>Ω</u> στόσο, απαγορεύονται οι ισχυρισ <u>μ</u> οί που εκφράζονται ως "X % χωρίς λιπαρά"
<u>Χαμηλά κορεσμένα λιπαρά</u>	το άθροισ <u>μ</u> α των κορεσ <u>μ</u> ένων λιπαρών οξέων και των <u>trans</u> λιπαρών οξέων στο προϊόν δεν υπερβαίνει τα 1,5 g ανά 100 g για στερεές τροφές ή 0,75 g ανά 100 ml για υγρές τροφές και σε κάθε περίπτωση, το άθροισ <u>μ</u> α των κορεσ <u>μ</u> ένων λιπαρών οξέων και των <u>trans</u> λιπαρών οξέων δεν πρέπει να υπερβαίνει το 10% της ενεργειακ-ής αξίας
<u>Χωρίς κορεσμένα λιπαρά</u>	το άθροισ <u>μ</u> α των κορεσ <u>μ</u> ένων λιπαρών και των <u>trans</u> λιπαρών οξέων δεν υπερβαίνει τα 0,1 g κορεσ <u>μ</u> ένων λιπαρών ανά 100 g ή 100 ml
<u>Χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα</u>	το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 5 g σακχάρων ανά 100 g για στερεές τροφές ή 2,5 g σακχάρων ανά 100 ml για υγρές τροφές
<u>Χωρίς πρόσθετα σάκχαρα</u>	το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,5 g σακχάρων ανά 100 g ή 100 ml
	το προϊόν δεν περιέχει πρόσθετους <u>μ</u> ονοσακχαρίτες ή δισακχαρί-τες ή άλλο <u>τ</u> ρόφι <u>μ</u> ο που χρησι <u>μ</u> οποιείται για τις

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

	<u>γλυκαντικές του ιδιότητες. Εάν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα στο τρόφιμο, η επισήμανση θα πρέπει να φέρει και την ακόλουθη ένδειξη:</u> "ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ"
<u>Χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο/αλάτι</u>	<u>το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,12g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100g ή ανά 100ml. Για τα νερά, πλην των φυσικών μεταλλικών νερών που υπάγονται στο πεδίο εφαρμογής της οδηγίας 80/777/ΕΟΚ, η τιμή αυτή δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 2 mg νατρίου ανά 100 ml</u>
<u>Πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο/αλάτι</u>	<u>το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,04 g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100 g ή ανά 100 ml.</u> <u>Ο ισχυρισμός αυτός δεν χρησιμοποιείται για τα φυσικά μεταλλικά νερά και τα άλλα νερά.</u>
<u>Χωρίς νάτριο ή αλάτι</u>	<u>το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,005 g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100 g</u>
<u>Πηγή εδωδιμών ινών</u>	<u>το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 3 g εδωδιμων ινών ανά 100 g ή τουλάχιστον 1,5 g εδωδιμων ινών ανά 100 kcal</u>
<u>Υψηλή περιεκτικότητα σε εδωδιμες ίνες</u>	<u>το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 6 g εδωδιμων ινών ανά 100 g ή τουλάχιστον 3 g εδωδιμων ινών ανά 100 kcal</u>
<u>Πηγή πρωτεϊνών</u>	<u>τουλάχιστον το 12% της ενεργειακής αξίας του τροφίμου παρέχε-ται από πρωτεΐνες</u>
<u>Υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες</u>	<u>τουλάχιστον το 20% της ενεργειακής αξίας του τροφίμου παρέχε-ται από πρωτεΐνες</u>
<u>Πηγή (όνομα βιταμίνης/βιταμινών) ή/και</u>	<u>Το προϊόν περιέχει τουλάχιστον σημαντική ποσότητα, κατά το Παράρτημα της Οδηγίας 90/496/ΕΟΚ, ή ποσότητα βάσει παρεκκλίσεων που παρέχονται κατά το άρθρο 6 του</u>

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

<u>(όνομα ανόργανου/ανόργανων αλάτος/αλάτων)</u>	<u>Κανονισμμού (ΕΚ) αριθ. 1925/2006 για την προσθήκη βιταμινών και ανόργανων στοιχείων και ορισμένων άλλων ουσιών στα τρόφιμα</u>
<u>Υψηλή περιεκτικότητα σε (όνομα βιταμίνης/βιταμινών) ή/και (όνομα ανόργανου/ανόργανων αλάτος/αλάτων)</u>	<u>το προϊόν περιέχει τουλάχιστον τη διπλάσια ποσότητα από την «πηγή» [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] ή/και [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/Ν]</u>
<u>Περιέχει (ονομασία της θρεπτικής ή άλλης ουσίας)</u>	<u>το προϊόν είναι σύμφωνο με όλες τις εφαρμοστέες διατάξεις του παρόντος Κανονισμμού και ιδίως το άρθρο 5. Για τις βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα, ισχύουν οι όροι για τη χρήση του ισχυρισμμού "πηγή"</u>
<u>Αυξημένη περιεκτικότητα (ονομασία της θρεπτικής ουσίας)</u>	<u>το προϊόν πληροί τις προϋποθέσεις για τον ισχυρισμμό "πηγή" και η περιεκτικότητα έχει αυξηθεί τουλάχιστον κατά 30% σε σύγκριση με παρόμοιο προϊόν</u>
<u>Μειωμένη περιεκτικότητα (ονομασία της θρεπτικής ουσίας)</u>	<u>η περιεκτικότητα έχει μειωθεί τουλάχιστον κατά 30% σε σύγκριση με παρόμοιο προϊόν, εκτός από την περίπτωση ιχνοστοιχείων όπ-ου επιτρέπεται διαφορά της τάξης του 10% ως προς τις τιμές αναφοράς που ορίζονται με την οδηγία 90/496/ΕΟΚ, και του νατρίου, ή της ισοδύναμης τιμής νατρίου, όπου επιτρέπεται διαφορά της τάξης του 25%</u>
<u>Μειωμένων θερμιδών (light/lite)</u>	<u>πρέπει να πληροί τις ίδιες προϋποθέσεις με αυτές που καθορίζονται για τον όρο "μειωμένο". Ο ισχυρισμός πρέπει επίσης να συνοδεύεται από ένδειξη του ή των χαρακτηριστικών που καθιστούν το προϊόν "light" ή "lite"</u>
	<u>Στην περίπτωση τροφίμων τα οποία εκ φύσεως πληρούν την ή τις προϋποθέσεις</u>

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

<u>Εκ φύσεως/φυσικό</u>	<u>που ορίζονται με το παρόν παράρτημα, ο όρος "εκ φύσεως/φυσικό" μπορεί να χρησιμοποιηθεί</u>
<u>Πηγή ω-3 λιπαρών οξέων</u>	<u>το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 0,3 g α-λινολενικού οξέως ανά 1-00 g και ανά 100 kcal ή τουλάχιστον 40 mg άθροισμα εικοσιπενταενοϊκού οξέος (DHA) και εικοσιδωαεξαενοϊκού οξέως (EPA) ανά 100 g και ανά 100 kcal</u>
<u>Υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα</u>	<u>το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 0,6g α-λινολενικού οξέος ανά 1-00 g και ανά 100kcal ή τουλάχιστον 80 mg άθροισμα εικοσιπενταενοϊκού οξέος (DHA) και εικοσιδωαεξαενοϊκού οξέως (EPA) ανά 100 g και ανά 100 kcal</u>
<u>Υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα</u>	<u>τουλάχιστον το 45% των λιπαρών οξέων που είναι παρόντα στο προϊόν προέρχονται από μμονοακόρεστα λιπαρά, υπό τον όρο ότι τα μμονοακόρεστα λιπαρά παρέχουν περισσότερο από το 20% της ενέργειας του προϊόντος</u>
<u>Υψηλή περιεκτικότητα σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα</u>	<u>τουλάχιστον το 45% των λιπαρών οξέων που είναι παρόντα στο προϊόν προέρχονται από πολυακόρεστα λιπαρά, υπό τον όρο ότι τα πολυακόρεστα λιπαρά παρέχουν περισσότερο από το 20% της ενέργειας του προϊόντος</u>
<u>Υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά οξέα</u>	<u>τουλάχιστον το 70% των λιπαρών οξέων που είναι παρόντα στο προϊόν προέρχονται από ακόρεστα λιπαρά, υπό τον όρο ότι τα ακόρεστα λιπαρά παρέχουν περισσότερο από το 20% της ενέργειας του προϊόντος</u>

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Αριστερά

(ΕΦΕΤ 2006)

21.9. Συσχετισμός ανάγνωσης διατροφικών ετικετών και βελτίωσης υγείας.

Η παροχή βοήθειας στους καταναλωτές για την επιλογή υγιεινής διατροφής είναι σημαντική για την δημόσια υγεία, λαμβάνοντας υπόψη την σταθερή αύξηση των θανάτων που σχετίζονται με το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία. Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας θεωρεί ότι η διατροφική επισήμανση αποτελεί ουσιαστικό μέρος της παγκόσμιας στρατηγικής της σχετικά με τη διατροφή και την υγεία (Π.Ο.Υ. 2004). Πρόσφατα, η εστίαση έχει μετατοπιστεί προς την μπροστινές πληροφορίες από τη συσκευασία τροφίμων με απλουστευμένες και ορατές συνοπτικές πληροφορίες για τη διατροφική ποιότητα. Την τελευταία δεκαετία ο αριθμός των προϊόντων με ετικέτες μπροστινής συσκευασίας, όπως ετικέτες κυκλοφορίας και Choices λογότυπα, έχει αυξηθεί σημαντικά και συνεχίζει να αυξάνεται (Grunert K. G. 2007).

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

Οι ετικέτες υγείας προορίζονται να βοηθήσουν τους καταναλωτές να κατανοήσουν τη σχετική διατροφική ποιότητα ενός προϊόντος διατροφής και τη βελτίωση των αποφάσεων αγορών σχετικά με τη διατροφή και την υγεία (Lytton, 2010, Williams et al., 2010). Ωστόσο, κατά την αγορά τροφίμων, οι καταναλωτές τείνουν να αγνοούν λόγω της έλλειψης χρόνου, γνώσης και / ή ευαισθητοποίησης υγείας. Για παράδειγμα, μόνο το 10% των Αμερικανών αναφέρει ότι αναζητούν μια ετικέτα (Grunert K. G. 2007).

Η οπτική προσοχή στις ετικέτες υγείας μπορεί να υποδεικνύει μια επακόλουθη επιλογή υγιεινής διατροφής. Σε μελέτη που έγινε από τους Anna Fenko, Iris Nicollas και Miriam Galetzka ερευνήθηκαν οι σχετικές επιπτώσεις των λογότυπων επιλογής (Choices logos) και των μπροστινών ετικετών traffic

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποιήθηκε: Επίπεδο 1, Διάστημα Πριν: 30 στ., Μετά: 0 στ., Διάστιχο: 1,5 γραμμές

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

light στην οπτική προσοχή των καταναλωτών και την επιλογή των τροφίμων. Πείραμα πεδίου με τη χρήση κινητής παρακολούθησης ματιών πραγματοποιήθηκε σε ολλανδικό πανεπιστήμιο. Οι συμμετέχοντες περπάτησαν στην αγορά φορώντας συσκευή παρακολούθησης ματιών έπρεπε να διαλέξουν από τα ψυγεία γαλακτοκομιών ένα γιαούρτι από δώδεκα διαφορετικά που υπήρχαν. Υπήρχε μεγάλη ποικιλία σε ετικέτας υγείας (ετικέτα κυκλοφορίας, επιλογής λογότυπου ή όχι), λίπος (χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, ημι-λιπαρά και πλήρη λιπαρά) και μάρκα. Οι συμμετέχοντες ανατέθηκαν τυχαία σε μία από δύο συνθήκες: με ή χωρίς χρονικό περιορισμό.

Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι:

- Οι συμμετέχοντες πρόσεξαν για περισσότερο χρόνο και με μεγαλύτερη προσοχή τις ετικέτες μπροστινές ετικέτες traffic light σε σχέση με τα λογότυπα επιλογής. (Fenko A. 2018).
- Οι συμμετέχοντες στη συνθήκη χρονικού περιορισμού κατέδειξαν λιγότερη οπτική προσοχή στις ετικέτες υγείας σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες χωρίς χρονικό περιορισμό. (Fenko A. 2018).

Το γενικό ενδιαφέρον υγείας (General Health Interest) μετρίασε την επίδραση των χρονικών περιορισμών:

- Η κατάσταση χωρίς χρονικούς περιορισμούς δίνει μεγαλύτερη προσοχή στις ετικέτες υγείας για τους συμμετέχοντες με υψηλό GHI, αλλά όχι για τους συμμετέχοντες με χαμηλή GHI. (Fenko A. 2018).

Παρόλα αυτά η οπτική προσοχή στους ισχυρισμούς υγείας ήταν κακή πρόγνωση της υγειονομικής επιλογής που ακολούθησε.

Τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι η προσοχή στα σήματα υγείας μπορεί να υποδηλώνει το ενδιαφέρον για μια άγνωστη επισήμανση τροφίμων, αλλά δεν είναι απαραίτητος στοιχείο για μια πιο υγιεινή επιλογή τροφίμων. (Fenko A. 2018).

Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης των τεσσάρων εβδομάδων, οι συμμετέχοντες στη μελέτη εξέτασαν τις ετικέτες διατροφής και αγόρασαν 66.915 συσκευασμένα προϊόντα με γραμμική κωδικοποίηση (barcode). Οι ετικέτες προβλήθηκαν για το 23% όλων των αγορασθέντων προϊόντων, με μειούμενη συχνότητα με την πάροδο του χρόνου.

- Οι αγοραστές ήταν πιο πιθανό να δουν ετικέτες για τρόφιμα ευκολίας, δημητριακά, σνακ, ψωμί και αρτοσκευάσματα και έλαια.
- Ήταν λιγότερο πιθανό να δουν τις ετικέτες για τα προϊόντα ζάχαρης και μελιού, τα αυγά, τα φάρια, τα φρούτα και τα λαχανικά και το κρέας.

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποιήθηκε: Παράγραφος λίστας, Αριστερά

Μορφοποίηση: Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)

Μορφοποιήθηκε: Παράγραφος λίστας

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποιήθηκε: Παράγραφος λίστας, Κουκκίδα + Επίπεδο: 1 + Στοιχισή: 0,63 εκ. + Εσοχή: 1,27 εκ.

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Παράγραφος λίστας

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση ...

Μορφοποιήθηκε ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποιήθηκε: Βασικό

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποιήθηκε ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

- Τα προϊόντα για τα οποία οι συμμετέχοντες έλεγξαν την ετικέτα και στη συνέχεια αγόρασαν το προϊόν κατά τη διάρκεια της ίδιας φοράς αγορών ήταν σημαντικά πιο υγιεινά από τα προϊόντα όπου ελήφθησαν ετικέτες, αν και μερικές φορές αλλά το προϊόν δεν αγοράστηκε στη συνέχεια.
- Υπήρξε μια σημαντική σχέση μεταξύ της χρήσης της ετικέτας και της υγιεινότητας των προϊόντων που αγοράστηκαν.

Συμπερασματικά καταλαβαίνουμε ότι η χρήση της ετικέτας διατροφής μπορεί να οδηγήσει σε πιο υγιεινές αγορές τροφίμων ή τουλάχιστον στην πληροφόρηση για την κατάσταση ως προς την υγεία των τροφίμων. (Mhurchu C. (2018). (Cliona Ni Mhurchu, Helen Eyles, Yanna Jianga, Tony Blakely, 2017)

21.10. Οφέλη ανάγνωσης διατροφικών ετικετών σε άτομα με διαβήτη και κοιλιοκάκη

21.10.1 Διαβήτης

Ο διαβήτης χαρακτηρίζεται από υψηλή τιμή σακχάρου στο αίμα. Ο οργανισμός δεν είναι σε θέση να παράγει ινσουλίνη ή δε την αξιοποιεί σωστά. Συγκεκριμένα, ο διαβήτης τύπου 1 εμφανίζει διαταραχή της έκκρισης ινσουλίνης κυρίως σε παιδιά ενώ ο 2 ο κύριος λόγος εμφάνισης του είναι η παχυσαρκία και γενικότερα ευθύνεται ο τρόπος ζωής. Αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης διαβήτη έχουν τα άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος πάνω από 25, με χαμηλή φυσική δραστηριότητα, αυξημένη αρτηριακή πίεση, μειωμένη HDL, ιστορικό καρδιοπάθειας κλπ. Παρατηρείται λοιπόν, πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η διατροφή στη πρόληψη του διαβήτη, επομένως και η χρήση των διατροφικών ετικετών η οποία μπορεί να βοηθήσει στη σωστή επιλογή υγιεινών προϊόντων. Έτσι, οι διατροφικές ετικέτες παίζουν αρκετά σημαντικό ρόλο διότι όχι μόνο δίνουν τη δυνατότητα να προσέχουν οι καταναλωτές τις διατροφικές τους συνήθειες αλλά η χρήση τους μπορεί να βοηθήσει και στη πρόληψη της εμφάνισης του, κάτι το οποίο θεωρείται αρκετά σημαντικό (Buttriss 2010).

2.10.2 Κοιλιοκάκη

Η κοιλιοκάκη είναι μια αυτοάνοση διαταραχή του λεπτού εντέρου που εμφανίζεται σε γενετικά προδιατεθειμένα άτομα όλων των ηλικιών από τη μύηση βρεφική ηλικία. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν χρόνια διάρροια, αδυναμία ανάπτυξης (σε παιδιά), κόπωση καθώς και συμπτώματα σε άλλα συστήματα οργάνων. Συγκεκριμένα η κατανάλωση δημητριακών (σιταριού, κριθαριού, σίκαλης και βρώμης) προκαλεί βλάβη στην εσωτερική επιφάνεια του λεπτού εντέρου (εντερικού βλεννογόνου).

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ., Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποιήθηκε: Επίπεδο 1, Διάστημα Πριν: 30 στ., Μετά: 0 στ., Διάστιχο: 1,5 γραμμές

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Προς το παρόν, η μόνη αποτελεσματική θεραπεία είναι μια δια βίου δίαιτα χωρίς γλουτένη. Δεν υπάρχει φαρμακευτική αγωγή που θα αποτρέψει τη βλάβη ή να αποτρέψει το σώμα από το να επιτεθεί στο έντερο όταν η γλουτένη είναι παρούσα. Η αυστηρή τήρηση της διαίτας επιτρέπει στο έντερο να θεραπευτεί, με αποτέλεσμα την αποδρομή όλων των συμπτωμάτων, στις περισσότερες περιπτώσεις και, ανάλογα με το πόσο σύντομα η διατροφή έχει ξεκινήσει, μπορεί επίσης να εξαλείψει τον αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του εντέρου και της οστεοπόρωσης και σε ορισμένες περιπτώσεις της στειρότητας. Διαιτολογική συμβουλή ζητείται γενικά για να διασφαλισθεί ότι ο ασθενής είναι ενημερωμένος για το ποια φαγητά περιέχουν γλουτένη, ποια φαγητά είναι ασφαλή, και πώς να έχουν μια ισορροπημένη διατροφή, παρά τους περιορισμούς. Σε πολλές χώρες προϊόντα χωρίς γλουτένη είναι διαθέσιμα με ιατρική συνταγή και μπορεί να υπάρξει επιστροφή μέσω της ασφάλειας υγείας (Ströhle 2013).

Η διατροφή μπορεί να είναι δύσκολη. Μη συμμόρφωση **μ**με τη δίαιτα μπορεί να προκαλέσει υποτροπή. Ο όρος χωρίς γλουτένη γενικά χρησιμοποιείται για να υποδείξει ένα υποτιθέμενο αβλαβές επίπεδο γλουτένης παρά **μ**μια πλήρη απουσία. Το ακριβές επίπεδο στο οποίο είναι ακίνδυνη η γλουτένη είναι αβέβαιο και αμφιλεγόμενο. Μια πρόσφατη συστηματική ανασκόπηση διστακτικά κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η κατανάλωση λιγότερο από 10 mg γλουτένης ανά ημέρα είναι απίθανο να προκαλέσει ιστολογικές ανωμαλίες, αν και σημείωσε ότι λίγες αξιόπιστες μελέτες είχαν γίνει. Ο κανονισμός της ετικέτας «χωρίς γλουτένη» ποικίλλει σε **μ**μμεγάλο βαθμό από χώρα σε χώρα. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, η FDA εξέδωσε κανονισμούς το 2007, περιορίζοντας τη χρήση του «χωρίς γλουτένη» σε προϊόντα τροφίμων **μ**μ λιγότερο από 20 ppm γλουτένης. Το διεθνές πρότυπο Codex Alimentarius επιτρέπει στα λεγόμενα «χωρίς γλουτένη» τρόφιμα 20 ppm γλουτένη. Επομένως, η χρήση διατροφικών ετικετών είναι ταυτόχρονα **μ**μ χρησιμη και απαραίτητη καθώς η αντιμετώπιση της νόσου κοιλιοκάκη γίνεται μέσω της διατροφής.

Έτσι τα άτομα που πάσχουν από κοιλιοκάκη μπορούν **μ**μ μέσω της διατροφικής ετικέτας να ενημερωθούν για το τι περιέχουν τα προϊόντα που αγοράζουν και να αποφύγουν τις λανθασμένες επιλογές οι οποίες θα έχουν επιπτώσεις στην υγεία τους (Verrill 2013)

Σε έρευνα που έγινε το 2018 από τους Meng Shen Lijia Shi, Zhifeng Gao στις Ηνωμένες Πολιτείες μελετήθηκε πως επηρεάζει τους καταναλωτές το χρώμα της ετικέτας, συγκεκριμένα το κόκκινο και το μπλέ, λόγω της ιδιότητας τους ενός έντονου και του άλλου χαλαρωτικού αντίστοιχα, στη προσπάθεια των καταναλωτών να καταλάβουν τι εννοεί η ετικέτα και την προθυμία πληρωμής – willingness to pay- (WTP) όταν έχουν να επιλέξουν ανάμεσα σε

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

δύο τρόφιμα με ετικέτες διαφορετικού χρώματος που φέρουν πολλαπλές πληροφορίες χαρακτηριστικών. Στο ~~τελικό~~ δείγμα πληθυσμού που επιλέχθηκε για την έρευνα ~~οχι~~ συμμετέχοντες ανατέθηκαν τυχαία σε μια έρευνα που περιείχε μια εκδοχή του Πειράματος Επιλογής (CE) που διέφεραν μόνο στο χρώμα του φόντου των τροφίμων.

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Η παρούσα μελέτη καθόρισε το χρώμα φόντου των ετικετών φράουλας σε μία έκδοση ως κόκκινη (~~κόκκινη έκδοση~~ ~~Version Red~~) και η άλλη ως μπλε (~~Μπλέ έκδοση~~ ~~Version Blue~~). Το τελικό δείγμα που χρησιμοποιήθηκε για ανάλυση αποτελείται από 340 έγκυρες απαντήσεις, μεταξύ των οποίων 177 απαντήσεις από την ~~μπλέ~~ έκδοση ~~Blue~~ και 163 απαντήσεις από την ~~κόκκινη~~ έκδοση ~~Red~~. ~~Ο πίνακας 1 παρουσιάζει τα συνοπτικά στατιστικά στοιχεία των κοινωνικοδημογραφικών μεταβλητών.~~ Το ποσοστό των γυναικών που συμμετείχαν στο δείγμα είναι ελαφρώς υψηλότερο από τα στοιχεία της απογραφής λόγω της απαίτησης δειγματοληψίας ότι μόνο οι κύριοι αγοραστές ~~παντοπωλείων~~ προσλήφθηκαν. Το δείγμα έχει επίσης υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης και εισοδήματος από τον εθνικό μέσο όρο, το οποίο επίσης προέκυψε σε προηγούμενες μελέτες ~~όπως οι Αϊντζι και Ναύπ (2011) και Όλεσεν (2009)~~. Διεξήχθησαν παραμετρικές και μη παραμετρικές δοκιμές για τη συμπλήρωση κάθε κοινωνικοδημογραφικής μεταβλητής μεταξύ της ~~μπλέ~~ έκδοσης ~~Blue~~ και ~~πράσινης~~ ~~κόκκινης έκδοσης~~ ~~Verde-Red~~. Οι δοκιμές δεν μπόρεσαν να απορρίψουν τη μηδενική υπόθεση ότι οι δύο ομάδες έχουν τα ίδια κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά.

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά



Εικόνα 2 χρωματική απεικόνιση κρίσιμων συστατικών σε διατροφικές πηγές: <http://healthyinfluence.com/wordpress/2015/12/11/color-coded-chaos/>

Τα αποτελέσματα των δοκιμών δείχνουν επίσης ότι οι δύο εκδόσεις έχουν πολύ παρόμοιο επίπεδο γνώσης σχετικά με τα χαρακτηριστικά που χρησιμοποιούνται στο πείραμα επιλογής όπου χρησιμοποιήθηκαν για

να ~~εγείρουν προκαλέσει~~ τις προτιμήσεις των καταναλωτών. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να επιλέξουν μεταξύ δύο τύπων φρέσκων συσκευασμένων φραουλών. Οι φράουλες περιγράφηκαν χρησιμοποιώντας έναν συνδυασμό χαρακτηριστικών και επιπέδων: Τιμή λιανικής πώλησης (1,99 δολάρια / κουτί, 2,99 δολάρια / κουτί, 3,99 δολάρια / κουτί και 4,99 δολάρια / κουτί), USDA Organic (Ναι ή Όχι) Αντιοξειδωτικό (Ναι ή Όχι).

Στα αποτελέσματα φάνηκε ότι:

Σχέτικα Σχετικά με την ανάλυση της ετικέτας,

- οι συμμετέχοντες στην κόκκινη έκδοση εξέτασαν / παρακολούθησαν περισσότερα χαρακτηριστικά από αυτά της ΜπλέΜπλε. Η διαφορά είναι μεγαλύτερη, καθώς οι συμμετέχοντες συνεχίζανσυνέχιζαν στο τέλος του πειράματος.
- οι συμμετέχοντες στην κόκκινη έκδοση, τείνουν να διατηρούν την προσοχή τους ~~τους~~ συνεπής, ενώ στην μπλέμπλε έκδοση μείωσαν την προσοχή τους κατά τη διάρκεια της διαδικασίας του πειράματος.

Προθυμία για πληρωμή

- Δεν φάνηκε να υπάρχει ιδιαίτερη επιρροή στην επιλογή αποκλειστικά από το χρώμα του φόντου σχετικά με την τιμή η επίδραση του χρώματος φόντου των ετικετών αλλά συνυπολογίστηκε όταν ληφθήκαν υπόψη και άλλα χαρακτηριστικά. Πχ αντιοξειδωτικό, οργανικό (Meng S. 2018).

Ερευνώντας για παράγοντες που επηρεάζουν θετικά την υγεία στην ανάγνωση των διατροφικών ετικετών βρήκαμε μια έρευνα των Alessandro Bonanno, Francesco Bimbo, Rebecca Cleary, Elena Castellari που διεξάχθη στην Ιταλία. Η μελέτη τους διερευνά τη μη γραμμικότητα της σχέσης μεταξύ ανάγνωσης συστατικών στην επισήμανση τροφίμων και Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Ερωτήθηκαν διαφορετικές ομάδες ερωτηθέντων, διαιρούμενο με το φύλο, το εισόδημα πάνω και κάτω από το μέσο δείγμα, το επίπεδο εκπαίδευσης, τις αντιληπτές δυσκολίες πρόσβασης στην τροφή και την τακτική άσκηση του αθλητισμού.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν

- Η ανάγνωση των ετικετών τροφίμων δείχνει μια αρνητική σχέση με τον BMI. οι ερωτηθέντες που διαβάζουν τα συστατικά των τροφίμων έχουν

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποιήθηκε: Παράγραφος λίστας, Πλήρης, Κουκκίδα + Επίπεδο: 1 + Στοιχίση: 0,63 εκ. + Εσοχή: 1,27 εκ.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποιήθηκε: Παράγραφος λίστας

Μορφοποίηση: Υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποιήθηκε: Παράγραφος λίστας, Πλήρης, Κουκκίδα + Επίπεδο: 1 + Στοιχίση: 0,63 εκ. + Εσοχή: 1,27 εκ.

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Παράγραφος λίστας

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ., Έντονα, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης, Επίπεδο 1, Διάστημα Πριν: 30 στ., Μετά: 0 στ., Διάστιχο: 1,5 γραμμές

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποιήθηκε: Παράγραφος λίστας, Πλήρης, Χωρίς κουκκίδες ή αρίθμηση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση

κατά μέσον όρο χαμηλότερο ΔΜΣ από όσους δεν το κάνουν και ότι αυτή η σχέση είναι πολύ ισχυρότερη για τα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα. (Bonanno A. 2018)

- Σχετικά το επίπεδο της εκπαίδευσης, άτομα με υψηλότερο επίπεδο γνώσης τείνουν να δίνουν περισσότερη βάση στις διατροφικές ετικέτες και, μεγαλύτερη είναι η αντίστροφη σχέση του με τον ΔΜΣ. (Bonanno A. 2018).
- Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικούς συντελεστές για το υποσύνολο ατόμων που ασκούν τον αθλητισμό, παρόλο που τα άτομα που ασχολούνται με τον αθλητισμό έχουν περισσότερες πιθανότητες να χρησιμοποιούν ετικέτες τροφίμων (Bonanno A. 2018).

Συμπερασματικά, Οι γυναίκες και τα άτομα με υψηλότερο κίνδυνο να είναι υπέρβαρα και παχύσαρκα, όπως τα χαμηλού εισοδήματος, τα χαμηλής μορφωσης άτομα ή όσοι δεν ασχολούνται με τον αθλητισμό, φαίνεται να έχουν το μεγαλύτερο όφελος από την ανάγνωση των συστατικών στην ετικέτα των τροφίμων.

21.13. Οι νευρολογικές επιδράσεις των διατροφικών ετικετών στα κίνητρα.

Από έρευνα των Joost Wegman et al., Ilke van Loon, Paul A.M. Smeets, Roshan Cools, Esther Aarts που διεξήχθη τον Ιούνιο του 2019 αντήσαμε πληροφορίες σχετικά με τις επιδράσεις που έχει η ανάγνωση γραπτών πληροφοριών, δηλαδή των διατροφικών ετικετών στα κίνητρα των καταναλωτών. Ακολουθεί η έρευνα.

Γνωρίζουμε πώς να συμπεριφερόμαστε όχι μόνο από την εμπειρία, αλλά και από την εμπειρία μέσω πληροφοριών από την κορυφή προς τα κάτω, όπως με οδηγίες. Οι οδηγίες μπορεί να ελέγξουν τη συμπεριφορά μεταβάλλοντας την αξία των ενεργειών, ακόμη και όταν μια τέτοια συμπεριφορά οδηγεί σε υποβέλτιστα αποτελέσματα. Παραδείγματος χάριν, οι παραπλανητικές πληροφορίες, όπως οι ισχυρισμοί για τα προϊόντα που γίνονται στο μάρκετινγκ, μπορούν να επηρεάσουν βασισμένη στη ανταμοιβή μάθηση και λήψη αποφάσεων - και σχετικές νευρωνικές διαδικασίες - πέρα από την εμπειρία ή την πραγματική αξία. Ομοίως, παραπλανητικές πληροφορίες μπορούν επηρεάζουν έντονα την επεξεργασία θερμιδικών ανταμοιβών. (Wegman J 2018).

Το δείγμα της έρευνας αποτελούταν από 31 δεξιούς, νευρολογικά και ψυχολογικά υγιείς συμμετέχοντες (15 άνδρες, μέση ηλικία 24, ηλικία εύρος 20-32, μέσος ΔΜΣ 23,1, εύρος BMI 20,3-28).

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Παράγραφος λίστας, Πλήρης, Χωρίς κουκκίδες ή αρίθμηση

Μορφοποίηση: Πλήρης

Μορφοποίηση: Παράγραφος λίστας, Πλήρης, Χωρίς κουκκίδες ή αρίθμηση

Μορφοποίηση: Παράγραφος λίστας, Χωρίς κουκκίδες ή αρίθμηση

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Πλήρης, Επίπεδο 1, Διάστημα Πριν: 30 στ., Μετά: 0 στ., Διάστιχο: 1,5 γραμμές

Μορφοποίηση: Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Πλήρης

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Όχι Έντονα, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση: Ελληνικά

4) Αποκλεισμός τροφίμων: Οι περιπτώσεις που αποκλείστηκαν ήταν ένας με ΔΜΣ <18,5 ή >30 kg/m² προβλήματα με το μάσημα ή την κατάποση, τις ασθένειες του στομάχου ή του εντέρου, τον διαβήτη, την ασθένεια του θυρεοειδούς ή οποιαδήποτε άλλη άλλες ενδοκρινικές διαταραχές, η μεταβολημεταβολή περισσότερο από 5 kg κατά τη διάρκεια της τελευταίας έξι μήνηνων, μια διαίτα που περιορίζει την ενέργεια κατά τη διάρκεια των τελευταίων 6 μηνών, έχοντας ένα η τρέχουσα κατανάλωση αλκοόλ > 28 μονάδες την εβδομάδα, η οποία είναι αλλεργική και /ή δυσανεξία για τα προϊόντα υπό μελέτη.

Συνολικά η επιθυμία για ποτά μειώθηκε με αυξημένη κατανάλωση. Το κύριο αποτέλεσμα του ποτού με την ετικέτα δεν ήταν σημαντικό, ούτε ήταν το αλληλεπίδραση μεταξύ ετικετοποιημένου ποτού και ποσότητας που καταναλώνεται. Στο τέλος του πειράματος, οι συμμετέχοντες παρουσιάστηκαν με το επιλογή να πάρετε στο σπίτι μια φιάλη ποτών 0,5 L με το ίδιο χρώμα με γεύση φρούτων ζαχαρούχο γλυκαντικό περιεχόμενο ποτών, που χαρακτηρίζεται είτε ως χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες ή το ποτό υψηλής θερμιδικής αξίας.

- Από τους 30 συμμετέχοντες που παρουσιάστηκαν με αυτό ως επιλογή (για έναν συμμετέχοντα, εμπόδια χρόνου εμπόδιαν αυτό), είκοσι τρίτα (76,7%) συμμετέχοντες επέλεξαν το μπουκάλι με την ετικέτα χαμηλών θερμίδων. Ως εκ τούτου, ερμηνεύεται η ετικέτα χαμηλών θερμίδων ως η προτιμώμενη ετικέτα (Wegman J 2018).
- Η ανάλυση της εγκεφαλικής δραστηριότητας των συμμετεχόντων κατά τη διαδικασία επιλογής ως προς ~~έπι~~ το νευρικό επίπεδο, οι γραπτές πληροφορίες οδήγησαν σε διαφορές πρόβλεψης σε ένα σύνολο περιοχών, συμπεριλαμβανομένης της νησίδας του εγκεφάλου (Wegman J 2018).

Συμπερασματικά, οι γραπτές πληροφορίες - διατροφικοί ισχυρισμοί στα τρόφιμα μπορούν να κατευθύνουν τα κίνητρα στις προτιμήσεις των καταναλωτών σε τρόφιμα.

21.14. Υπολογισμός ενεργειακού αποτυπώματος και της επίπτωσης στο περιβάλλον της παραγωγής και κατανάλωσης τροφής με τη χρήση διατροφικής ετικέτας

Ξ

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Παράγραφος λίστας, Πλήρης, Κουκκίδα + Επίπεδο: 1 + Στοιχισή: 0,63 εκ. + Εσοχή: 1,27 εκ.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Πλήρης

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Εσοχή: Αριστερά: 1,27 εκ., Χωρίς κουκκίδες ή αρίθμηση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Πλήρης

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Μοτίβο: Διαφανές

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Μοτίβο: Διαφανές

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Μοτίβο: Διαφανές

Μορφοποίηση: Πλήρης, Επίπεδο 1, Διάστημα Πριν: 30 στ., Μετά: 0 στ., Διάστιχο: 1,5 γραμμές

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Μοτίβο: Διαφανές

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Μοτίβο: Διαφανές

Η παραγωγή τροφίμων μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ανθρώπινη υγεία και το περιβάλλον και οι καταναλωτές γίνονται ολοένα και περισσότερο ενήμεροι για τις συνέπειες των αγορών τροφίμων τους. Η διαδικασία παραγωγής τροφίμων απαιτεί σημαντικές εισροές γης, νερού, λιπασμάτων, φυτοφαρμάκων και ενέργειας. Η μετατροπή των φυσικών εκτάσεων σε γεωργικές εκμεταλλεύσεις - ιδίως μέσω της αποψίλωσης - οδηγεί σε απώλεια βιοποικιλότητας, απορροή θρεπτικών ουσιών, διάβρωση του εδάφους και εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου.

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



Εικόνα 3 Ετικέτα ανθρακικού αποτυπώματος η οποία αναγράφει την ποσότητα CO₂ εκλύεται για όλο τον κύκλο ζωής του προϊόντος/προϊόντος

πηγή ; <https://docplayer.gr/16539421-Energieiako-apatypoma-topikon-trofimon-melidoy-maria-phd-viohimikos-symvnylos-epiheiriseon-se-themata-poiotitas-kai-perivallontos.html>

Μορφοποίησης: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Λεζάντα

Μορφοποίησης: Ελληνικά

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη)
+Σώμα (Calibri), 9 στ., Χρώμα γραμματοσειράς: Κείμενο
2, Ορθογραφικός και γραμματικός έλεγχος, Μοτίβο:
Διαφανές

Η καλλιέργεια των τροφίμων (συμπεριλαμβανομένων τόσο των επιφανειακών όσο και των υπογείων υδάτων) κατευθύνεται προς την αρδευόμενη γεωργία και σε ορισμένα μέρη της χώρας έχει διατεθεί για τη λειψυδρία και τις ανεπαρκείς περιβαλλοντικές ροές. Η χρήση λιπασμάτων μπορεί να οδηγήσει σε απώλειες θρεπτικών συστατικών σε υδάτινες οδούς, υπόγεια ύδατα και ατμόσφαιρα. Από τη στιγμή που στο περιβάλλον, το υπερβολικό άζωτο μπορεί να οδηγήσει σε οξίνιση του νερού, ευτροφισμό, κλιματική αλλαγή και απώλεια βιοποικιλότητας καθώς και επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία.

Η γεωργία απαιτεί επίσης ενέργεια. η καύση ορυκτών καυσίμων για την παραγωγή λιπασμάτων, η μηχανοκίνητη γεωργία και η μεταφορά εκπέμπουν αέρια θερμοκηπίου και ρύπους όπως το διοξείδιο του άνθρακα και τα οξείδια του αζώτου (Burnley et al., 2010). Επιπλέον, η εντερική ζύμωση του ζωικού αποθέματος αποτελεί σημαντική συνεισφορά του μεθανίου. Ο τομέας της κτηνοτροφίας μόνο από την παραγωγή τροφίμων αναμένεται να υπερβεί τη βιώσιμη συμβολή της ανθρωπότητας στην παγκόσμια κλιματική αλλαγή και το άζωτο μέχρι το 2050, γεγονός που απαιτεί συνεχή αξιολόγηση της τρέχουσας και προβλεπόμενης τάσης κατανάλωσης τροφίμων.

Μορφοποίησης: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίησης: Ελληνικά

-χαρακτηριστικά των τροφίμων (π.χ. διατροφική αξία, πρόσθετα) και σε κάποιο βαθμό σε θέματα όπως το δίκαιο εμπόριο, η καλή μεταχείριση των ζώων και η προέλευση των τροφίμων. Οι καταναλωτές αποκτούν μεγαλύτερη επίγνωση των ακούσιων αρνητικών επιπτώσεων στην παραγωγή. Ωστόσο, παρόλο που οι καταναλωτές έχουν δείξει συναίσθηση και κατανόηση σε σχέση με αυτά τα ζητήματα, δεν έχει μεταφραστεί σε μεγαλύτερη χρήση των ετικετών βιωσιμότητας. Η συνεχιζόμενη έλλειψη χρήσης μπορεί να προκύψει από την αύξηση των τιμών των προϊόντων που φέρουν σήμανση, την αξιοπιστία των ετικετών, τη διαθεσιμότητα των προϊόντων που φέρουν σήμανση, την έλλειψη κατανόησης του τι αντιπροσωπεύουν οι ετικέτες ή άλλων αντιλήψεων. Ίσως το σαφέστερο παράδειγμα καταναλωτικού ενδιαφέροντος είναι η επισήμανση των βιολογικών τροφίμων (Dettmann and Dimitri, 2010).

Η βιολογική γεωργία στις Ηνωμένες Πολιτείες πιστοποιεί ένα συγκεκριμένο σύνολο πρακτικών που αποσκοπούν στον περιορισμό των περιβαλλοντικών επιπτώσεων, στη στήριξη της καλής διαβίωσης των ζώων και στη βελτίωση της ποιότητας των τροφίμων. Η οργανική παραγωγή τροφίμων δεν χρησιμοποιεί μεταλλικά λιπάσματα, φυτοφάρμακα ή γενετικά τροποποιημένο υλικό. Μόνο εάν ένας αγρότης πληροί αυτές τις απαιτήσεις, τα προϊόντα μπορούν να χαρακτηριστούν ως «βιολογικά». Ο αριθμός των πιστοποιημένων βιολογικών δραστηριοτήτων στις Ηνωμένες Πολιτείες αυξήθηκε από περίπου 5.000 το 1990 σε σχεδόν 15.000 σήμερα και τα βιολογικά τρόφιμα αυξήθηκαν κατά περίπου 4% (2013).

Παρόλο που ορισμένες εταιρίες τροφίμων και παντοπωλεία έχουν αναπτύξει συστήματα επισήμανσης για να ενημερώσουν τους καταναλωτές τους σχετικά με τη βιωσιμότητα πέρα από τη βιολογική παραγωγή, αυτές οι ετικέτες συνήθως εστιάζονται σε συγκεκριμένες περιβαλλοντικές επιπτώσεις (π.χ. εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου).

Το αποτύπωμα άνθρακα ενός προϊόντος ή μιας υπηρεσίας αντιπροσωπεύει τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου κατά τη διάρκεια του κύκλου ζωής ενός προϊόντος ή υπηρεσίας, συνήθως από την παραγωγή, τη χρήση / κατανάλωση και τη διάθεση (Röös et al., 2014).

Το αποτύπωμα αζώτου ενός προϊόντος διατροφής αναφέρεται στη συνολική ποσότητα δραστικού αζώτου (όλα τα είδη αζώτου εκτός του N₂) που απελευθερώνεται στο περιβάλλον από την παραγωγή και κατανάλωση ενός τροφίμου (Leach et al., 2012).

Το μδατικό αποτύπωμα ενός προϊόντος διατροφής μπορεί γενικά να ορίζεται ως η ποσότητα του νερού που καταναλώνεται (π.χ. μέσω της εξάτμισης και της διαβίβασης) στην παραγωγή αυτού του αγαθού.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Δείκτης

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Στα πλαίσια του προγράμματος Food and Nutrition Assistance to the People of the United States (2016 στις ΗΠΑ με σκοπό την ενημέρωση των καταναλωτών για τον περιβαλλοντικό κόστος που έχει η παραγωγή τροφίμων χρησιμοποιήθηκαν αποτυπώματα άνθρακα, αζώτου και νερού που εντοπίστηκαν σε διαδοχικές και ετικέτες τροφίμων και συγκεκριμένα α) ετικέτα άστρου (star label), β) ετικέτα stoplight (stoplight label), γ) πρόσθετο ετικέτας διατροφικών στοιχείων (nutrition label add-on), δ) λεπτομερής συγκριτική ετικέτα (detailed comparison label). (Leacha A 2016).

Η ετικέτα άστρου χρησιμοποιεί ένα σύστημα αξιολόγησης αστερών για να περιγράψει τη βιωσιμότητα ενός προϊόντος σε σχέση με τα αποτυπώματα άνθρακα, αζώτου και νερού. Αυτή η ετικέτα συνδυάζει τα τρία αποτυπώματα σε ένα μεμονωμένο μέτρο ως μέσο όρο των τριών. Η βιωσιμότητα για την ετικέτα των άστρου κυμαίνεται από 0 αστέρια (λιγότερο βιώσιμη) έως 3 αστέρια (πιο βιώσιμη). (Leacha A 2016).

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Η ετικέτα spotlight χρησιμοποιεί ένα σύστημα κωδικοποίησης χρώματος stoplight και περιγράφει κάθε αποτύπωμα ξεχωριστά. Αυτή η ετικέτα εμφανίζει μία από τις τρεις μεθόδους υπολογισμού του αποτυπώματος. Το χρώμα που χρησιμοποιείται για την απεικόνιση του αποτυπώματος βασίζεται σε μια προκαθορισμένη σειρά με πράσινη απεικόνιση ενός μικρού αποτυπώματος, ενός κίτρινου ενδιάμεσου αποτυπώματος και ενός κόκκινου μεγάλου αποτυπώματος. (Leacha A 2016).

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Το πρόσθετο ετικέτας διατροφικών στοιχείων είναι μια προσθήκη στην υπάρχουσα ετικέτα επισιτιστικής διατροφής, με μια ενότητα που προστέθηκε για την εμφάνιση μιας από τις μεθόδους υπολογισμού που περιγράφονται παραπάνω. Το αποτύπωμα % DV (daily value) μπορεί να ενσωματωθεί άψογα στην ετικέτα διατροφής των FDA των ΗΠΑ, η οποία παρέχει ήδη πληροφορίες για τη διατροφή ως % DV. Ο πρόσθετος σχεδιασμός της διατροφικής ετικέτας παρέχει πληροφορίες σχετικά με το προϊόν που σχετίζονται με τις περιβαλλοντικές του επιπτώσεις στην ίδια τοποθεσία που οι καταναλωτές θα αναζητούσαν διατροφικές πληροφορίες. (Leacha A 2016).

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

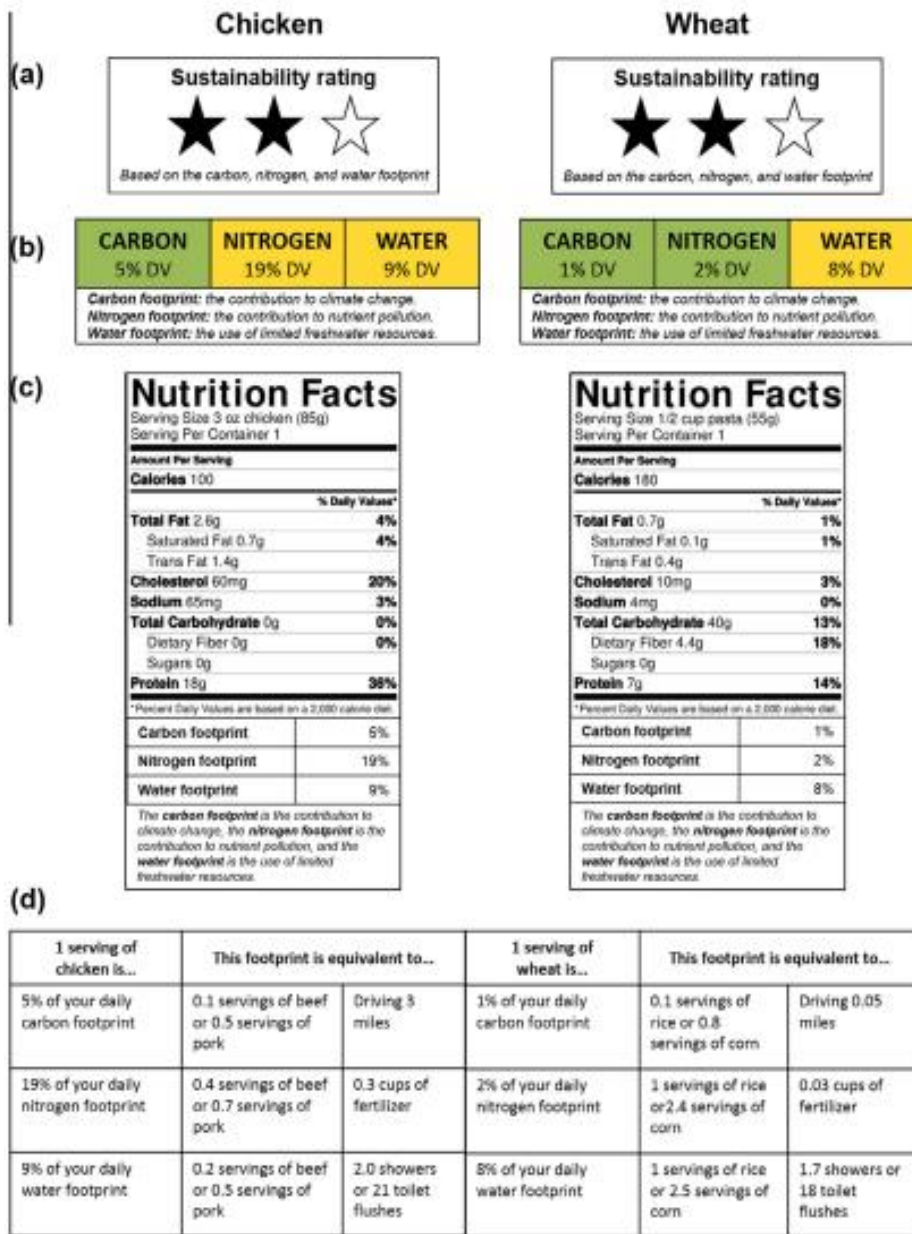
Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Η λεπτομερής ετικέτα σύγκρισης παρέχει τις περισσότερες πληροφορίες για τα αποτυπώματα ενός προϊόντος με επιπλέον συγκρίσεις άλλα προϊόντα και υπηρεσίες τροφίμων και μη τροφίμων. Για κάθε προϊόν παρέχονται τα αποτυπώματα άνθρακα, αζώτου και νερού. (Leacha A 2016).

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίηση: Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)



Εικόνα 44 Ετικέτες ~~ετικέτων~~ τροφίμων: α) ετικέτα με αστέρια, β) ετικέτα stoplight, γ) πρόσθετο ετικέτας διατροφικών στοιχείων σε διατροφική ετικέτα του FDA των ΗΠΑ, (δ) λεπτομερή ετικέτα σύγκρισης. Η μέθοδος υπολογισμού% daily value ημερήσιας αξίας χρησιμοποιήθηκε για όλα τα σχέδια.

Μορφοποιήθηκε: Λεζάντα

Τρεις μέθοδοι υπολογισμού χρησιμοποιήθηκαν στις διατροφικές ετικέτες για τον προσδιορισμό του αποτυπώματος των προϊόντων τροφίμων που παρουσιάζονται στη μελέτη αυτή: βάρος αποτύπωσης, μέτρα βιωσιμότητας και % ημερήσια αξία. Κάθε μέθοδος υπολογισμού παράγει ένα μέτρο αποτύπωσης το οποίο μπορεί να ενσωματωθεί σε μια από τις 4 διατροφικές ετικέτες:-

Η πρώτη μέθοδος υπολογισμού (βάρος αποτύπωσης) είναι μια τεχνική βασισμένη στη μάζα που αναφέρει άμεσα το βάρος του αποτυπώματος για ένα δεδομένο προϊόν (π.χ. 26 kg CO₂-ισοδύναμο ανά 1 kg βοδινού κρέατος). Αυτή είναι η πιο κοινή μέθοδος που χρησιμοποιείται σε μελέτες που καθορίζουν αποτύπωμα για ένα προϊόν.

Η δεύτερη μέθοδος υπολογισμού (μέτρα βιωσιμότητας) υποδεικνύει τον τρόπο παραγωγής ενός προϊόντος. Τα μέτρα βιωσιμότητας θα μπορούσαν να είναι ένα προκαθορισμένο εύρος ποσοτικών ποσοτήτων αποτυπώματος που πρέπει να πληροί ένα δεδομένο προϊόν. Ή, ένα σύνολο πρακτικών βιωσιμότητας θα μπορούσε να συγκριθεί με τις πρακτικές μιας συγκεκριμένης εκμετάλλευσης.

Η τρίτη μέθοδος υπολογισμού του αποτυπώματος (% ημερήσια τιμή - Daily Value, (% DV)) καθορίζει το ποσοστό του συνολικού ημερήσιου αποτυπώματος ενός καταναλωτή που καταναλώνεται από ένα συγκεκριμένο προϊόν. Δόθηκε χρωματικός προσδιορισμός για να βοηθήσει στην ταξινόμηση των επιπτώσεων ενός προϊόντος: πράσινο (λιγότερο από 5% DV), κίτρινο (5-20% DV), και (20% DV και μεγαλύτερο)-.

Μελετήθηκαν οι τιμές άνθρακα, αζώτου και νερού ανά χιλιόγραμμο με την χρήση των διατροφικών ετικετών προϊόντων, διάφορων τροφίμων (σιτάρι, ρύζι, φρούτα, όσπρια, αμυλούχες ρίζες, λαχανικά, καρύδια, λάδι, αυγά, γάλα, τυρί, ψάρι / θαλασσινά, και το βόειο κρέας) και τα αποτελέσματα της έρευνας έβγαλαν λεπτομερή στοιχεία ως προς τον υπολογισμό του περιβαλλοντικού αποτυπώματος, κάτι που καθιστά τις διατροφικές ετικέτες ένα χρήσιμο εργαλείο για την μέτρηση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων που έχει η παραγωγή τροφής.

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης, Διατήρηση με επόμενα

Μορφοποίησης: Ελληνικά

Μορφοποίησης: Ελληνικά

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(33;33;33), Μοτίβο: Διαφανές (Λευκό)

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση, Δείκτης

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίησης: Ελληνικά

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Κείμενο 2

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίησης: Ελληνικά

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίησης: Ελληνικά

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίησης: Ελληνικά

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

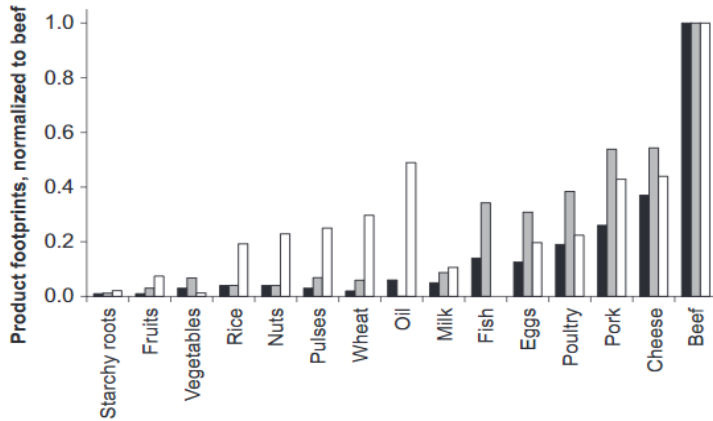
Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: Όχι Πλάγια, Χωρίς υπογράμμιση



Εικόνα 5 Εικόνα 6 τα αποτυπώματα άνθρακα μαύρες ράβδοι, Κg CO2 ισοδ/Κg τροφής, τα αποτυπώματα αζώτου γκρι ράβδοι g N / Kg τροφής, αποτυπώματα νερού λευκές ράβδοι m3 / Kg τροφής

21.15. Προτιμότερες για ανάγνωση διατροφικές ετικέτες σε ενήλικες και παιδιά στην Αυστραλία.

Σε έρευνα που διεξήχθη στην Αυστραλία από τους Simone Pettigrew et al., Zenobia Talati, Caroline Miller, Helen Dixon, Bridget Kelly, Kylie Ball το 2016, διερευνήθηκαν οι προτιμότερες για ανάγνωση ετικέτες σε συσκευασμένα τρόφιμα από τους Αυστραλούς κατοίκους. Η έρευνα συγκεντρώθηκε σε δύο συγκεκριμένους τύπους μπροστινής ετικέτας:

- εκείνες που εκφράζουν τις ημερήσιες τιμές πρόσληψης για συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά και
- αυτές που χρησιμοποιούν Κωδικοποίηση χρώματος «φωτεινού σηματοδότη» (traffic light colour coding).

Η έρευνα αυτή επεκτάθηκε από

(α) την συμπεριληφθείσα συμπερίληψη της νέας βαθμολογίας Health Star σύστημα που εισήχθη πρόσφατα στην Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία.

β) επιτρέποντας σε ένα μεγάλο δείγμα καταναλωτών να ορίσουν αυτοτελώς τα κριτήρια αξιολόγησης που θεωρούν ότι είναι πιο σημαντικά κατά την επιλογή μεταξύ των μπροστινών ετικετών.

- Μορφοποίησης:** Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 14 στ., Εντονα, Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο
- Μορφοποιήθηκε:** Πλήρης, Επίπεδο 1, Διάστημα Πριν: 30 στ., Μετά: 0 στ., Διάστιχο: 1,5 γραμμές
- Μορφοποίησης:** Γραμματοσειρά: 14 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο
- Μορφοποίησης:** Γραμματοσειρά: 14 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο
- Μορφοποίησης:** Γραμματοσειρά: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο
- Μορφοποίησης:** Γραμματοσειρά:
- Μορφοποίησης:** Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά
- Μορφοποιήθηκε:** Πλήρης
- Μορφοποίησης:** Ελληνικά
- Μορφοποίησης:** Ελληνικά
- Μορφοποίησης:** Ελληνικά
- Μορφοποίησης:** Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά
- Μορφοποίησης:** Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ.
- Μορφοποιήθηκε:** Παράγραφος λίστας, Πλήρης, Κουκκίδα + Επίπεδο: 1 + Στοιχισή: 0,63 εκ. + Εσοχή: 1,27 εκ.
- Μορφοποίησης:** Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Ελληνικά
- Μορφοποίησης:** Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ.
- Μορφοποίησης:** Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά
- Μορφοποίησης:** Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ.
- Μορφοποίησης:** Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά
- Μορφοποίησης:** Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ.
- Μορφοποίησης:** Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά
- Μορφοποίησης:** ...
- Μορφοποίησης:** ...
- Μορφοποίησης:** ...
- Μορφοποίησης:** ...
- Μορφοποίησης:** ...
- Μορφοποίησης:** Ελληνικά
- Μορφοποιήθηκε:** Πλήρης

(γ) υπερεκτίμηση των καταναλωτών με χαμηλότερη κοινωνικοοικονομική κατάσταση— και

(δ) συμπεριλαμβανομένων των παιδιών, που καταναλώνουν και να αγοράζουν τα τρόφιμα αυτά καθαυτά και επίσης ~~να~~επηρεάζουν τις αποφάσεις αγοράς των γονιών τους.

Μια διασταυρούμενη σε απευθείας σύνδεση έρευνα 2.058 Αυστραλών καταναλωτών (1.558 ενήλικες και 500 παιδιά) αξιολόγησε τις προτιμήσεις μεταξύ μιας ημερήσιας πρόσληψης—, του traffic light—, και της Health Star Rating.

Τα ευρήματα υποδηλώναν ότι μια απλή στη χρήση, ερμηνευτική ετικέτα, με βάση το αστέρι, αποτελεί μια στρατηγική προώθησης της διατροφής που βασίζεται στον πληθυσμό και θεωρείται χρήσιμη από ένα ευρύ φάσμα καταναλωτών— (Pettigrew S. 2017).

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Ελληνικά

Οι βιταμίνες είναι μικροθρεπτικά συστατικά που βρίσκονται στα τρόφιμα, απαραίτητα για την φυσιολογική λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού ο οποίος δεν μπορεί να τις συνθέσει από μόνος του γι' αυτό η κύρια πηγή πρόσληψής τους είναι από την τροφή.

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Στις διατροφικές ετικέτες των συσκευασμένων τροφίμων καταγράφονται οι ποσότητες των μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών που περιέχονται στα τρόφιμα αυτά οι οποίες έχουν βρεθεί από αναλύσεις που έχουν γίνει σε αντίστοιχα τρόφιμα και καταχωρήθηκαν σε βάσεις δεδομένων για πιο εύχρηστη χρήση .

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα

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

Ορισμένες βιταμίνες προστίθενται σε τρόφιμα ως θρεπτικός σημαντικές ποσότητες για μη - θρεπτικών σκοπούς, όπως βιταμίνες C και E, που χρησιμοποιούνται ως αντιοξειδωτικά και καροτίνες και ριβοφλαβίνη. Μια βάση δεδομένων σήμανσης που προορίζεται για χρήση σε εκτίμηση των επιπέδων

της βιταμίνης πρέπει να περιλαμβάνει αυτά τα πρόσθετα μεταξύ τους συστατικά (Cunningham & Sobolewski, 2010).

Ως αποτέλεσμα των αλλαγών στα διαιτητικά πρότυπα του πληθυσμού, τα συμπληρώματα βιταμινών γίνονται σημαντικές πηγές βιταμινών και ως εκ τούτου η κατανάλωση φαρμακευτικών σκευασμάτων προϊόντων βιταμινών και μετάλλων είναι διαδεδομένη στον δυτικό κόσμο. Εδώ τίθεται όμως το ερώτημα εάν οι αναγραφόμενες στις ετικέτες τροφίμων ποσότητες σε μικροθρεπτικά συστατικά ανταποκρίνονται στις πραγματικές ποσότητες που περιέχονται στο συμπλήρωμα.

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Supplement Facts		
Serving Size 1 Tablet		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin A (as retinyl acetate and 50% as beta-carotene)	5000 IU	100%
Vitamin C (as ascorbic acid)	60 mg	100%
Vitamin D (as cholecalciferol)	400 IU	100%
Vitamin E (as dl-alpha tocopheryl acetate)	30 IU	100%
Thiamin (as thiamin mononitrate)	15 mg	100%
Riboflavin	17 mg	100%
Niacin (as niacinamide)	20 mg	100%
Vitamin B ₆ (as pyridoxine hydrochloride)	2.0 mg	100%
Folate (as folic acid)	400 mcg	100%
Vitamin B ₁₂ (as cyanocobalamin)	6 mcg	100%
Biotin	30 mcg	10%
Pantothenic Acid (as calcium pantothenate)	10 mg	100%

Εικόνα 7 ετικέτα μικροθρεπτικών συστατικών συμπληρώματος διατροφής

πηγή <https://www.fda.gov/food/dietary-supplements-guidance-documents-regulatory-information/dietary-supplement-labeling-guide-chapter-iv-nutrition-labeling>

Μελέτη που διεξήχθη από τους Lucile Tiemi Abe Matsumoto, Geni Rodrigues Sampaio, Deborah Helena Markowicz Bastos et al, στόχευε στον προσδιορισμό της συμμόρφωσης μεταξύ των πραγματικών επιπέδων των αντιοξειδωτικών αντιοξειδωτικών βιταμινών A, C και E, που καθορίστηκαν από την εργαστηριακή ανάλυση, με εκείνες που δηλώνονται στις ετικέτες των συμπληρωμάτων βιταμινών που πωλούνται σε αστική περιοχή της Βραζιλίας. Πενήντα επτά δείγματα συμπληρωμάτων βιταμινών (δισκία, δισκία επικαλυμμένα με ζάχαρη, κάψουλες σκληρές και μαλακής γέλης, εναιωρήματα και διαλύματα) αξιολογήθηκαν για τον προσδιορισμό των αντιοξειδωτικών τους περιεκτικότητας σε βιταμίνες. Οι περιεκτικότητες βιταμίνης A, E και β-καροτίνης προσδιορίστηκαν με υγρή χρωματογραφία υψηλής απόδοσης με ανίχνευση συστοιχίας διόδων (HPLC-DAD) και η περιεκτικότητα σε βιταμίνη C προσδιορίστηκε με αυτόματη ποτενσιμετρική τιτλοδότηση.

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Από τα δείγματα:

- 71% και 50% είχαν χαμηλότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α και Ε αντίστοιχα, από τις δηλωμένες τιμές- (Abe-Matsumoto L. 2018).

Σε αντίθεση,

- Το 28% των δειγμάτων που αναλύθηκαν είχαν περιεκτικότητα σε βιταμίνη Ε μεγαλύτερη από τη δηλωμένη τιμή. (Abe-Matsumoto L. 2018).
- Η περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, στο 67% των δειγμάτων ήταν σύμφωνη με τη δηλωμένη τιμή- (Abe-Matsumoto L. 2018).
- Μερικά συμπληρώματα που αναλύθηκαν είχαν περιεκτικότητα σε βιταμίνες που κυμαίνονται από "δεν εντοπίστηκαν" έως 81% υψηλότερα από αυτά που αναφέρθηκαν στην ετικέτα, (Abe-Matsumoto L. 2018).

Η μεγάλη μεταβλητότητα που παρατηρήθηκε μεταξύ των αναγραφόμενων ποσοτήτων βιταμινών και εκείνων που προσδιορίζονται αναλυτικά, καταδεικνύει την ανάγκη τα μέτρα ελέγχου και τις ενέργειες επιβολής προκειμένου να διασφαλιστεί ότι οι καταναλωτές έχουν πρόσβαση σε ασφαλείς και αξιόπιστες πληροφορίες για το συμπλήρωμα βιταμινών. (Abe-Matsumoto L. 2018).

21.17. Διατροφικές ετικέτες σημείου επιλογής (–Point of Choice)–, η χρήση και η γνώμη γι’ αυτές από αθλητές σε διεθνείς αγώνες–

Οι διατροφικές επισημάνσεις σημείου επιλογής (POC) μπορεί να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην παροχή βοήθειας σε άτομα με επιλογές τροφίμων όταν γευματίζουν μακριά– από το σπίτι. Ενώ η γεύση, η διαθεσιμότητα, οι γνώσεις διατροφής, η πολιτιστική, μπορούν να επηρεάσουν την επιλογή των τροφίμων, εκεί μπορεί να είναι καταστάσεις όπου η σύνθεση θρεπτικών συστατικών είναι μεγαλύτερης σημασίας για το δείπνο.

Οι ετικέτες POC έχουν εφαρμοστεί με επιτυχία σε διάφορα περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένων των κυλικείων / καφετεριών στο χώρο εργασίας και των πανεπιστημίων, των δημόσιων πρατηρίων διατροφής και του αθλητικού ανταγωνισμού αθλητικές εκδηλώσεις (π.χ. Αγώνες Ολυμπιακής Ολυμπιακοί αγώνες και αγώνες και Κοινοπολιτείας), όπως ένα μέσο παροχής πληροφοριών στους χρήστες σχετικά με το είδος διατροφής και ενδεχομένως βοηθώντας τους με την επιλογή τροφίμων. Οι ετικέτες POC μπορούν να περιλαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με μια σειρά παραγόντων, όπως σύνθεση θρεπτικών ουσιών, συστατικά, γλυκαιμικό δείκτη, παρουσία αλλεργιογόνων και καταλληλότητα για διατροφές διατροφές ανάλογα με την θρησκεία κάποιου.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποιήθηκε: Παράγραφος λίστας, Πλήρης, Εσοχή: Αριστερά: 0,5 εκ., Προεξοχή: 0,5 εκ., Κουκκίδα + Επίπεδο: 1 + Στοιχισή: 0,74 εκ. + Εσοχή: 1,38 εκ.

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποιήθηκε: Παράγραφος λίστας, Πλήρης, Εσοχή: Αριστερά: 0,5 εκ., Προεξοχή: 0,5 εκ., Κουκκίδα + Επίπεδο: 1 + Στοιχισή: 0,74 εκ. + Εσοχή: 1,38 εκ.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση ...

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση ...

Μορφοποιήθηκε ...

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση ...

Μορφοποίηση ...

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Υπάρχουν στοιχεία που υποδηλώνουν ότι οι ετικέτες POC χρησιμοποιούνται από ορισμένα άτομα από άλλα. Οι γυναίκες— έχουν έχει αναφερθεί ότι χρησιμοποιούν ετικέτες συχνότερα από τους άνδρες και άτομα με υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης (Besler et al., 2012). Ωστόσο, υπάρχει λιγότερη συναίνεση σχετικά με το αν η ηλικία και το καθεστώς εισοδήματος / εργασίας μπορούν να προβλέψουν τη χρήση της ετικέτας. Αν και λόγοι για τη χρήση της ετικέτας δεν έχουν διερευνηθεί καλά, υπάρχουν στοιχεία που προτείνουν ότι η χρησιμότητα μιας ετικέτας POC μπορεί να εξαρτάται από τη συνάφεια της στις πληροφορίες που εμφανίζονται στον χρήστη (Worsley, 1996).

Για παράδειγμα, οι γυναίκες δίνουν μεγαλύτερη σημασία στο μέγεθος της μερίδας, τα συστατικά, την ενέργεια, το λίπος και το νάτριο, ενώ οι άνδρες στις πληροφορίες για τις πρωτεΐνες (Conklin, Cranage, & Lambert, 2005, Driskell et al., 2008). Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι ορισμένες φόρμες ετικετών POC και τα χαρακτηριστικά προτιμώνται από τους καταναλωτές, τα οποία με τη σειρά τους μπορούν να επηρεάσουν χρήση. Αυτό περιλαμβάνει τη χρήση μιας στήλης πληροφοριών σε αντίθεση με δύο (Levy, Fein, & Schucker, 1992), εμφανίζοντας θρεπτικά συστατικά ως ποσοστό και όχι γραμμάρια και χρήση ποσοστού ανά 100 g αντί για ανά μερί-δα (Higginson, Rayner, Draper, & Kirk, 2002).

Η ορολογία μπορεί επίσης να διαδραματίσει κάποιο ρόλο στην ικανότητα ενός ατόμου για την χρήση μιας ετικέτας. Για παράδειγμα, επιστημονικοί και τεχνικοί όροι (όπως για παράδειγμα, χοληστερόλη / λιπαρά οξέα και ζάχαρη / υδατάνθρακες) η ετικέτα μπορεί να προκαλεί σύγχυση (Besler et al., 2012, Cowburn & Stockley, 2005). Τα άτομα μπορεί επίσης να έχουν δυσκολίες με τους υπολογισμούς του να εξυπηρετεί το μέγεθος ή να συγκρίνει το περιεχόμενο θρεπτικών ουσιών διαφορετικού μεγέθους (—Ni Mhurchu & Gorton, 2007) και την κατανόηση άγνωστων συμβόλων, εκφράσεων ή συντομογραφίες (Besler et al., 2012).

Μολονότι από τις περιορισμένες διαθέσιμες μελέτες προκύπτει ότι ορισμένες POC διατροφικές ετικέτες προτιμώνται από άτομα στον γενικό πληθυσμό, μπορεί να είναι περισσότερο πρόκληση η παροχή ετικετών/ετικετών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από μια συγκεκριμένη αλλά διαφορετική ομάδα, όπως οι αθλητές ανταγωνίζονται σε έναν σημαντικό διεθνή ανταγωνισμό.

Σε διεθνείς αγώνες όπως η Κοινοπολιτεία (CG) και οι Ολυμπιακοί Αγώνες (OG), οι αγωνιζόμενοι και οι ομάδες υποστήριξής τους στεγάζονται στο χωριό των αθλητών. Αυτό το χωριό περιλαμβάνει μια κεντρική τραπεζαρία που προσφέρει γεύματα, σνακ και ποτά 24 ώρες την ημέρα, και μπορεί να ταΐσει μέχρι και 10.000 άτομα την ημέρα (Pelly, O'Connor, Denyer, & Caterson, 2011). Οι αθλητές που ζουν στο χωριό προέρχονται από μια ποικιλία πολιτιστικών υποβάθρων, μπορεί να είναι συνηθισμένοι να ζουν μακριά από το σπίτι και να έχουν διαφορετικές γνώσεις διατροφής. Ενώ οι αναφορές για την πρόβλεψη τροφίμων σε προηγούμενα γεγονότα έχουν αξιολογηθεί ευνοϊκά (Burkhart & Pelly, 2013, Pelly, 2007, Pelly, Inge, King, & O'Connor,

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)

2006), μια μεγάλη αναλογία αθλητών έχει αποδειχθεί ότι ακολουθεί εξειδικευμένα διαιτητικά σχήματα (Pelly, & Burkhardt & Pelly, που υποβλήθηκε προς δημοσίευση, Pelly, King, & O'Connor, 2006). Προκειμένου να βοηθήσουν τους αθλητές να κάνουν τις κατάλληλες επιλογές τροφίμων, η σήμανση POC εμφανίστηκε πάνω από τα είδη διατροφής στην κεντρική αίθουσα συνεδριάσεων από την OG του Βαρκελώνη το 1992 και την CG της Μελβούρνης 2006 (Pelly, Inge, King & O'Connor, 2006), αντίστοιχα.

Επιπλέον, υπάρχουν ενδείξεις ότι οι ετικέτες θεωρούνται σημαντική συνιστώσα της διατροφικής υποστήριξης σε αυτό το περιβάλλον με την πλειοψηφία (87%) των αθλητών χρησιμοποιώντας τις ετικέτες POC όλες ή μερικές φορές και αναφέροντας ότι η πληροφόρηση της ετικέτας διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο στην επιλογή των τροφίμων (Pelly, 2008, Pelly, King, & O'Connor, 2006).

Μελέτη με σκοπό να αξιολογηθεί η χρησιμότητα και η γνώμη των αθλητών σχετικά με τις διατροφικές ετικέτες POC που παρέχονται στον κεντρικό χώρο εστίασης των αθλητών αίθουσα στους Αγώνες Κοινοπολιτείας (Commonwealth Games) του Δελχί, 2010 (Νέο Δελχί, Ινδία) έγινε το 2012 από τους Sarah J. Burkhardt, Fiona E. Pelly. Συγκεκριμένα, διανεμήθηκε να ερωτηματολόγιο σε αθλητές από μια ποικιλία πολιτιστικών και αθλητικών υποδειγμάτων (n=351), ενώ ήταν παρόντες στην τραπεζαρία κατά τη διάρκεια των κύριων γευμάτων κατά τη διάρκεια του αγώνα (23 Σεπτεμβρίου-14 Οκτωβρίου 2010).

- Η πλειονότητα των ερωτηθέντων (79%) ανέφερε ότι ήταν σημαντικό / πολύ σημαντικό να παρέχονται πληροφορίες POC για στοιχεία του μενού και το 59% αξιολόγησαν τις ετικέτες POC ως χρήσιμες / πολύ χρήσιμες, μόνο το 14% των αθλητών ανέφερε ότι χρησιμοποιούν τις ετικέτες όλη την ώρα (Burkhardt S 2013).
- Οι αθλητές από συγκεκριμένες περιοχές (Ινδία / Σρι Λάνκα, Αφρική), αθλήματα (ομάδα και κατηγορία βάρους) και εκείνοι με λιγότερη εκπαίδευση ανέφεραν συχνότερα τη χρήση των ετικετών (Burkhardt S 2013).

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Ελληνικά

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Αλλαγή κωδικού πεδίου

Information provided on POC nutrition labels	Olympic Games			Commonwealth Games	
	Sydney 2000	Beijing 2008	London 2012	Melbourne 2006	Delhi 2010
Language					
English	✓	✓	✓	✓	✓
French	✓	✓	✓		
Mandarin		✓			
Other					✓ ¹
Serve size					
Metric (grams, mLs)	✓	✓	✓	✓	✓
Household measures	✓			✓	
Energy content					
Calories (cal)	✓	✓	✓		✓
Kilojoules (kJ)	✓		✓	✓	✓
Ingredients					
	✓				✓
Nutrient composition					
Grams per serve	✓	✓	✓	✓	✓
Grams per 100g				✓	✓
Rating symbol	✓			✓	✓
Vegetarian/Vegan	✓		✓	✓	✓
Gluten free/contains gluten	✓		✓		
Other allergens	✓ ²		✓ ³		✓ ⁴
Halal	✓	✓	✓		✓
Other	✓ ⁵				✓ ^{6,7}

Εικόνα 8 παράδειγμα ετικέτας POC από τους αγώνες Commonwealth Games του Δελχί, προηγούμενους αγώνες Commonwealth και ολυμπιακούς αγώνες, πηγή: Athlete use and opinion of point of choice nutrition labels at a major international competition, Sarah J. Burkhardt Fiona E. Pelly, 2012.

- Η πλειονότητα των ερωτηθέντων (70%) ανέφερε ότι ήταν σημαντικό / πολύ σημαντικό να παρέχονται πληροφορίες POC για στοιχεία του μενού και το 50% αξιολόγησαν τις ετικέτες POC ως χρήσιμες / πολύ χρήσιμες, μόνο το 14% των αθλητών ανέφερε ότι χρησιμοποιούν τις ετικέτες όλη την ώρα. (Burkhart S 2013) (Sarah J. Burkhardt 2013)
- Οι αθλητές από συγκεκριμένες περιοχές (Ινδία / Σρι Λάνκα, Αφρική), αθλήματα (ομάδα και κατηγορία βάρους) και εκείνοι με λιγότερη εκπαίδευση ανέφεραν συχνότερα τη χρήση των ετικετών. (Burkhart S 2013) (Sarah J. Burkhardt 2013)
- Παρόλο που οι γυναίκες αξιολόγησαν τη σημασία της παροχής πληροφοριών διατροφής υψηλότερων από τους άνδρες ($p = 0,008$), δεν υπήρξε διαφορά σε σχέση με το φύλο, όσον αφορά τη μη αναφερόμενη χρήση των ετικετών POC. (Burkhart S 2013).

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Κείμενο 2, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Κείμενο 2, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Κείμενο 2, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Κείμενο 2, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Κείμενο 2, Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) +Σώμα (Calibri), 11 στ., Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Μοτίβο: Διαφανές

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποιήθηκε: Παράγραφος λίστας, Κουκκίδα + Επίπεδο: 1 + Στοιχισή: 0,74 εκ. + Εσοχή: 1,38 εκ.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33)), Ελληνικά, Χωρίς ορθογραφικό ή γραμματικό έλεγχο, Μοτίβο: Διαφανές (Λευκό)

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33)), Ελληνικά, Χωρίς ορθογραφικό ή γραμματικό έλεγχο, Μοτίβο: Διαφανές (Λευκό)

Μορφοποιήθηκε: Παράγραφος λίστας, Εσοχή: Αριστερά: 1,38 εκ.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποιήθηκε: Παράγραφος λίστας, Πλήρης, Εσοχή: Αριστερά: 1,38 εκ.

Οι αθλητές πίστευαν ότι οι ετικέτες POC θα μπορούσαν να βελτιωθούν με την προσθήκη περισσότερων πληροφοριών, καλύτερων αισθητικών ιδιοτήτων και καλύτερης τοποθέτησης σε πιο βολικές θέσεις. (Burkhart S 2013).

• Η περαιτέρω έρευνα για τον προσδιορισμό της αποτελεσματικότερης ετικέτας POC για χρήση σε αυτό το περιβάλλον και τελικά η ανάπτυξη τυποποιημένης ετικέτας μπορεί να βοηθήσει ένα ευρύτερο φάσμα αθλητών σε μελλοντικούς διαγωνισμούς. (Burkhart S 2013).

Ένας επίσης εναλλακτικός τρόπος διατροφικής επισήμανσης είναι το PACE (διατροφική ετικέτα ισοδύναμης θερμιδικής σωματικής δραστηριότητας), **επιθυμητή** οποία υπάρχει μια οπτική αναπαράσταση της ποσότητας της φυσικής δραστηριότητας που απαιτείται για να κάψει το θερμιδικό περιεχόμενο μιας συγκεκριμένης τροφής. Μια διατροφική ετικέτα ισοδυναμίας θερμικής ενεργότητας (PACE) δείχνει δηλαδή τα miles ή km της σωματικής δραστηριότητας που απαιτούνται για την καύση του θερμιδικού περιεχομένου ενός συγκεκριμένου τροφίμου.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

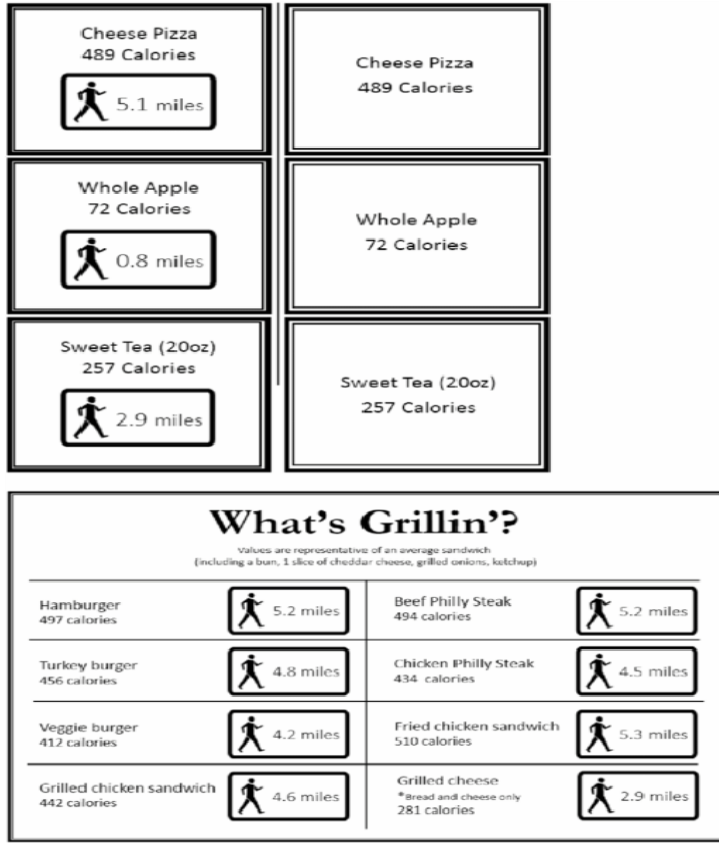
Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χωρίς υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποιήθηκε: Παράγραφος λίστας, Χωρίς κουκκίδες ή αρίθμηση

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



[Πιστεύεται ότι η ετικέτα του PACE είναι πιο απλή και ευκολότερη στην κατανόηση απ ότι η απλή αναγραφή των θερμίδων. Υπάρχουν πολλά υποσχόμενα στοιχεία που υποστηρίζουν τη χρήση της σήμανσης PACE για προ συσκευασμένα τρόφιμα, όπως τα διακριτικά τρόφιμα σνακ για να ενθαρρύνουν την επιλογή χαμηλότερης ενεργειακής κατανάλωσης. Η σήμανση PACE είναι πολύ καλή για τους καταναλωτές και αποτελεσματική στη συνεπή μείωση των θερμίδων. Η επισήμανση PACE έχει επίσης βρεθεί ότι ενθαρρύνει επιτυχώς τη σωματική άσκηση.](#)

[Μια πρόσφατη έρευνα δείχνει ότι η σήμανση **PACE** μειώνει την κατανάλωση και την ενδεχόμενη κατανάλωση φαγητού μεταξύ των σπουδαστών διατροφής. Ωστόσο παραμένει ασαφές εάν παρόμοια αποτελέσματα μπορούν να επιτευχθούν με ένα πιο αντιπροσωπευτικό δείγμα του πληθυσμού που περιλαμβάνει περισσότερους ανθρώπους με επίκεντρο την υγεία και λιγότερο επικεντρωμένους στην υγεία. Οι λιγότεροι επικεντρωμένοι μπορεί να θεωρηθούν ως ένας καθοριστικός παράγοντας για έναν ανθυγιεινό τρόπο](#)

Μορφοποίηση: Ελληνικά

ζωής-. Σε σύγκριση με τους καταναλωτές που επικεντρώνονται περισσότερο στην υγεία, οι λιγότεροι επικεντρωμένοι καταναλωτές ανησυχούν λιγότερο για την υγεία ή την ευεξία τους και είναι γενικά λιγότερο προσεκτικοί για να βελτιώσουν ή να διατηρήσουν την υγεία τους και τη συνολική ποιότητα ζωής τους ή και να μειώσουν τον κίνδυνο ασθένειας συμμετέχοντας σε μια υγιεινή συμπεριφορά έχοντας αυτοσυνείδησή για την υγεία τους. Οι καταναλωτές που δεν ενδιαφέρονται για την υγεία τους δείχνουν χαμηλότερη δέσμευση σε υγιείς συμπεριφορές και είναι λιγότερο αυτοσυνείδητοι για την υγεία τους (Claudia Hartley et al., Russell SJ Keast and Djin Gio Liem, 2019).

Πρόσφατη μελέτη των Claudia Hartley et al (2019) Claudia Hartley, Russell SJ Keast and Djin Gio Liem που έγινε το 2019) στην Αυστραλία διερεύνησε την επιρροή της επισήμανσης της PACE σχετικά με τις προτιμήσεις και την κατανάλωση διακριτικών σνακ σε μια ομάδα περισσότερων καταναλωτών επικεντρωμένους στην υγεία και λιγότερο επικεντρωμένους στην υγεία. Οι συμμετέχοντες (n=97) δοκιμάστηκαν και βαθμολογήθηκαν για την προοπτική κατανάλωσης μια σειρά τροφίμων σνακ με ή χωρίς ετικέτα PACE. Οι συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν μια σύντομη έκδοση του Διεθνούς Ερωτηματολογίου για τη σωματική άσκηση και του ερωτηματολογίου για τη γενική κλίμακα ενδιαφέροντος για την υγεία.

- Για τους περισσότερους συμμετέχοντες που είναι επικεντρωμένοι στην υγεία (n=57) η ετικέτα PACE είχε μείωση της προτίμησης (p=0,02).
- Η ετικέτα PACE δεν ήταν αποτελεσματική στη μείωση αρέσκειας (p=0,49), προοπτικής κατανάλωσης τροφίμων (που ορίζεται ως το ποσό των συμμετεχόντων που σκέφτηκαν ότι θα μπορούσαν να καταναλώσουν) (p=0,10) ή την κατανάλωση (p=-0,41) ενεργειακής πυκνής επιλογής σνακ για τα λιγότερα επικεντρωμένα στην υγεία άτομα (n=40).
- Το επίπεδο σωματικής άσκησης των συμμετεχόντων δεν διευκόλυε την επιρροή της.

Η ετικέτα PACE βρέθηκε να μην είναι αποτελεσματική μεταξύ ατόμων με μικρότερη έμφαση στην υγεία ή του συνολικού δείγματος πληθυσμού. Επομένως, η ετικέτα PACE ενδέχεται να μην είναι μια αποτελεσματική στρατηγική επισήμανσης για να μειώσει τις προτιμήσεις ή την κατανάλωση σε διακριτικά τρόφιμα σνακ, όμως από την άλλη όμως, με την καλλιέργεια της ευαισθητοποίησης του κοινού στο θέμα της υγείας και τροφίμων που καταναλώνουμε η ετικέτα PACE είναι ένα αρκετά χρήσιμο εργαλείο για να ελέγχει κάποιος το θερμιδικό του ισοζύγιο.

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 12 στ.

Μορφοποιήθηκε: Παράγραφος λίστας, Πλήρης, Διάστημα Πριν: 12 στ., Κουκκίδα + Επίπεδο: 1 + Στοιχισή: 0,63 εκ. + Εσοχή: 1,27 εκ.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) +Σώμα (Calibri), Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Μοτίβο: Διαφανές

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) +Σώμα (Calibri), Χρώμα γραμματοσειράς: Αυτόματο, Μοτίβο: Διαφανές

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Ελληνικά

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ., Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(33;33;33))

3. Αποτελέσματα

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο του ερωτηματολογίου. Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν σε 800 άτομα με τέτοιον τρόπο, ώστε κατά το δυνατόν το δείγμα να γίνει πιο αντιπροσωπευτικό και αμερόληπτο, με σκοπό τα αποτελέσματα να είναι ακριβή και αντιπροσωπευτικά του γενικού πληθυσμού.

Το ερωτηματολόγιο χωρίστηκε σε 33 ερωτήσεις και διαχωρίστηκε σε 2 σκέλη. Το 1ο σκέλος αφορούσε τη συλλογή βασικών πληροφοριών αναφορικά με τους ερωτηθέντες, λαμβάνοντας υπόψη πέρα από τα σωματικά προσόντα, το μορφωτικό επίπεδο, το οικονομικό υπόβαθρο καθώς και τον χρόνο που ξοδεύουν για τις αγορές τους.

Το 2ο σκέλος αφορούσε την γνώμη, τις γνώσεις καθώς και την επιρροή που δέχεται το δείγμα. Έγινε επίσης ενδεδειγμένη έρευνα για τον τρόπο και τη μεθοδολογία σύμφωνα με την οποία οι 800 ερωτηθέντες αγοράζουν τα τρόφιμα. Τέλος, σημαντικό εργαλείο για την καλύτερη αξιολόγηση των απαντήσεων ήταν η χρήση βαθμονομημένων ερωτήσεων με τον αριθμό 1 να δείχνει είτε το διαφωνώ είτε το λίγο, ενώ ο αριθμός 5 να σημαίνει είτε συμφωνώ απόλυτα είτε πάρα πολύ, ανάλογα με τη μορφή της κάθε ερώτησης.

Μετά τη συλλογή και επεξεργασία των ερωτηματολογίων όλα τα δεδομένα περάστηκαν στο excel της microsoft, όπου κατηγοριοποιήθηκαν και ελέγχθηκαν ως προς την εγκυρότητά τους.

Αφού συγκεντρώθηκαν οι απαιτούμενες πληροφορίες σχετικά με το δείγμα, ξεκίνησε η σύγκριση διαφόρων μεταβλητών. Με την βοήθεια του προγράμματος IBM S.P.S.S. STATISTICS V.20 και των στατιστικών μεθόδων χ^2 και Anova υπήρξε η δυνατότητα να προσεγγιστούν με λεπτομέρεια όλα τα στοιχεία που παρουσιάζουν ενδιαφέρον, καθώς και να ερμηνευτούν τα αποτελέσματα με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Μορφοποιήθηκε: Κανένα, Διάστημα Πριν: 0 στ., Χωρίς ρύθμιση διαστήματος μεταξύ κειμένου δυτικής και ασιατικού κειμένου, Χωρίς ρύθμιση διαστήματος μεταξύ ασιατικού κειμένου και αριθμών

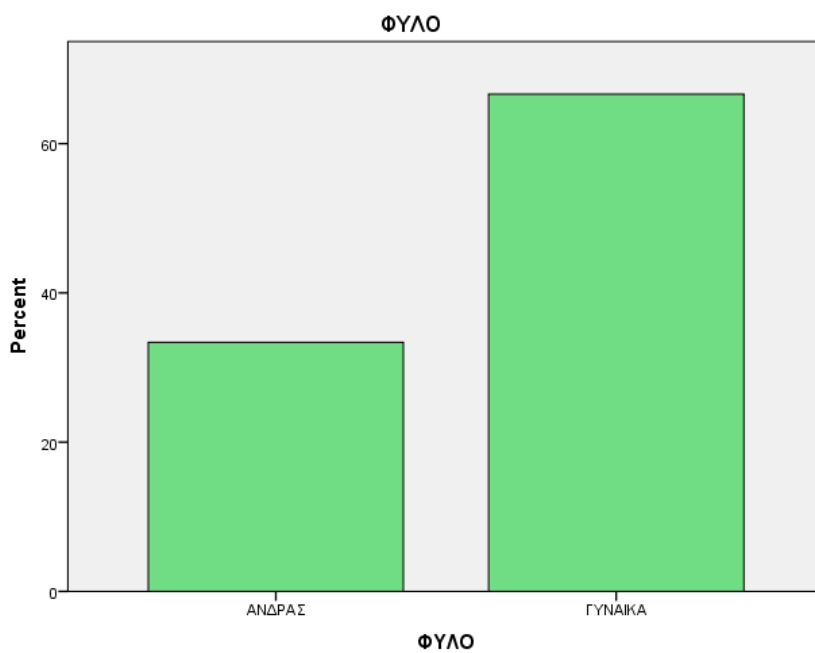
Μορφοποίησε: Εκθέτης

1. Φύλο

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial

		ΦΥΛΟ			
		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΑΝΔΡΑΣ	267	33,4	33,4	33,4
	ΓΥΝΑΙΚΑ	533	66,6	66,6	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 800 άτομα. Το 33,4% είναι άνδρες και το υπόλοιπο 66,6% είναι γυναίκες.



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Times New Roman, 12 στ.

2. Ηλικία

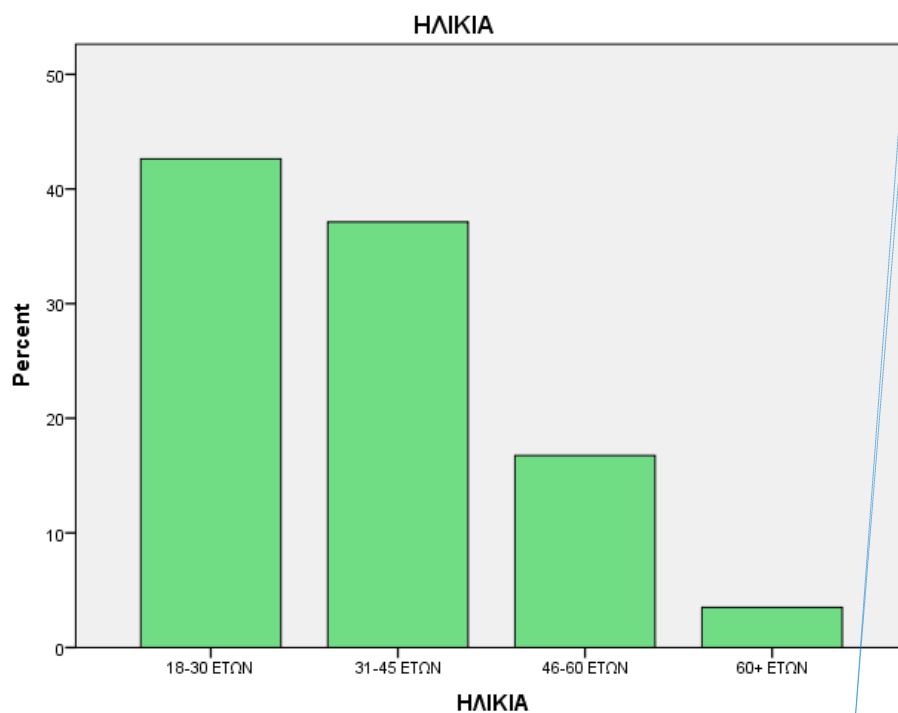
		ΗΛΙΚΙΑ			
		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	18-30 ΕΤΩΝ	341	42,6	42,6	42,6
	31-45 ΕΤΩΝ	297	37,1	37,1	79,8
	46-60 ΕΤΩΝ	134	16,8	16,8	96,5
	60+ ΕΤΩΝ	28	3,5	3,5	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial

Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος (42,6%) ανήκει στην ηλικιακή ομάδα 18-30 ετών, ακολουθεί το 37,1% που ανήκει στην ηλικιακή ομάδα 31-45 ετών. Το 16,8% ανήκει στην ηλικιακή ομάδα των 46-60 ετών και το 3,5% στην ηλικιακή ομάδα άνω των 60 ετών.



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΑΓΑΜΟΣ	452	56,5	56,5	56,5
	ΕΓΓΑΜΟΣ	297	37,1	37,1	93,6
	ΔΙΑΖΕΥΓΜΕΝΟΣ-Η	38	4,8	4,8	98,4
	ΧΗΡΟΣ-Α	13	1,6	1,6	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

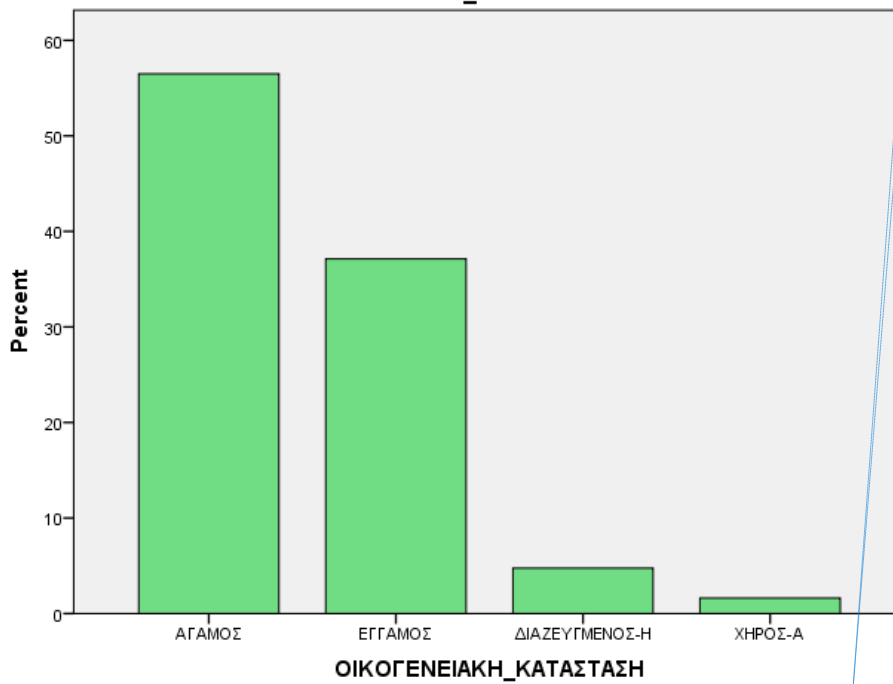
Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial

Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος (56,5%) δηλώνουν άγαμοι. Το 37,1% είναι έγγαμοι, το 4,8% είναι διαζευγμένοι και το 1,6% είναι χήροι.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ_ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial

4. Αριθμός παιδιών

		ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ			
		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	,00	467	58,4	58,4	58,4
	1,00	126	15,8	15,8	74,1
	2,00	117	14,6	14,6	88,8
	3,00	88	11,0	11,0	99,8
	4,00	2	,3	,3	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial

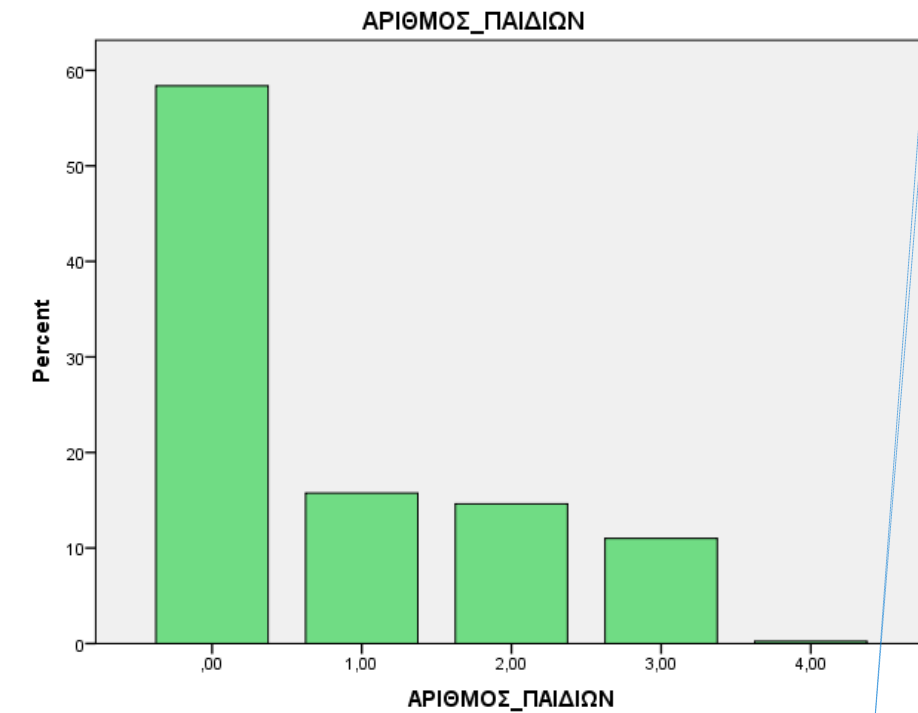
Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος 58,4% δεν έχει κανένα παιδί, το 15,8% έχει ένα παιδί, το 14,6% έχει δύο παιδιά και το 11% έχει τρία παιδιά.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial



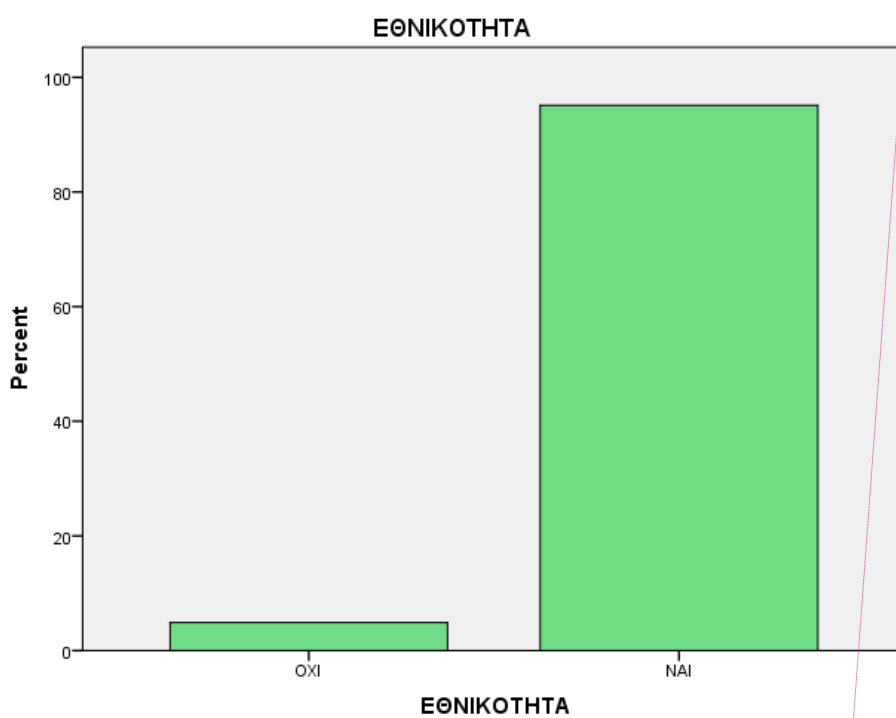
5. Εθνικότητα

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ					
		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΟΧΙ	39	4,9	4,9	4,9
	ΝΑΙ	761	95,1	95,1	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Μορφοποιημένος πίνακας

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Το μεγαλύτερο ποσοστό (95,1%) είναι ελληνικής καταγωγής ενώ άλλης εθνικότητας ήταν το 4,9%



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη)
Times New Roman, 12 στ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

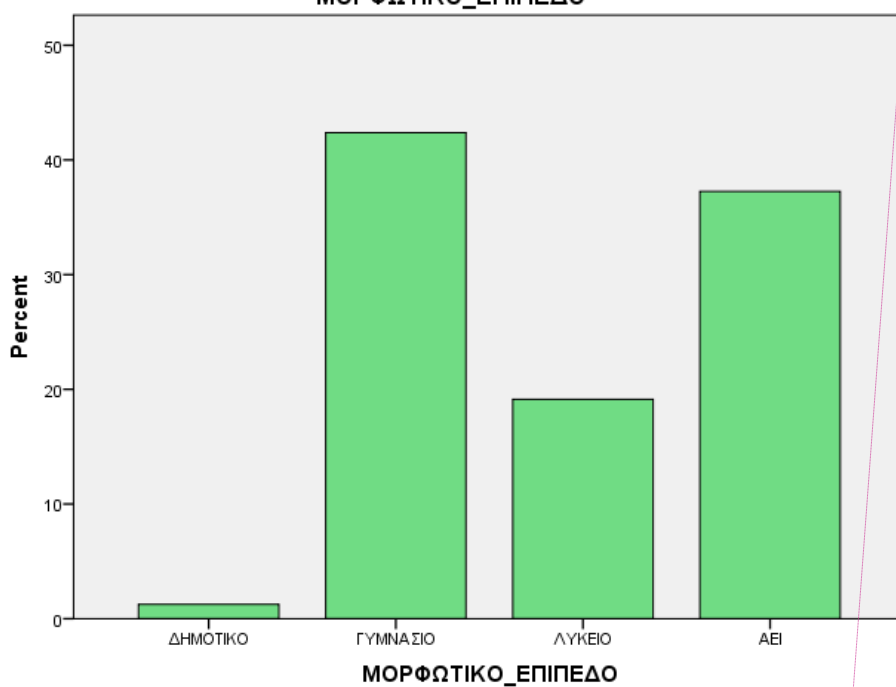
		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	10	1.3	1.3	1.3
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	339	42.4	42.4	43.6
	ΛΥΚΕΙΟ	153	19.1	19.1	62.8
	ΑΕΙ	298	37.3	37.3	100.0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100.0	100.0	

Μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος μας είναι απόφοιτοι γυμνασίου (42,4), ακολουθούν οι απόφοιτοι ΑΕΙ (37,3%), οι απόφοιτοι λυκείου (19,1%) και τέλος απόφοιτοι δημοτικού (1,3%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποίησε: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ_ΕΠΙΠΕΔΟ



Μορφοποίησε: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Times New Roman, 12 στ.

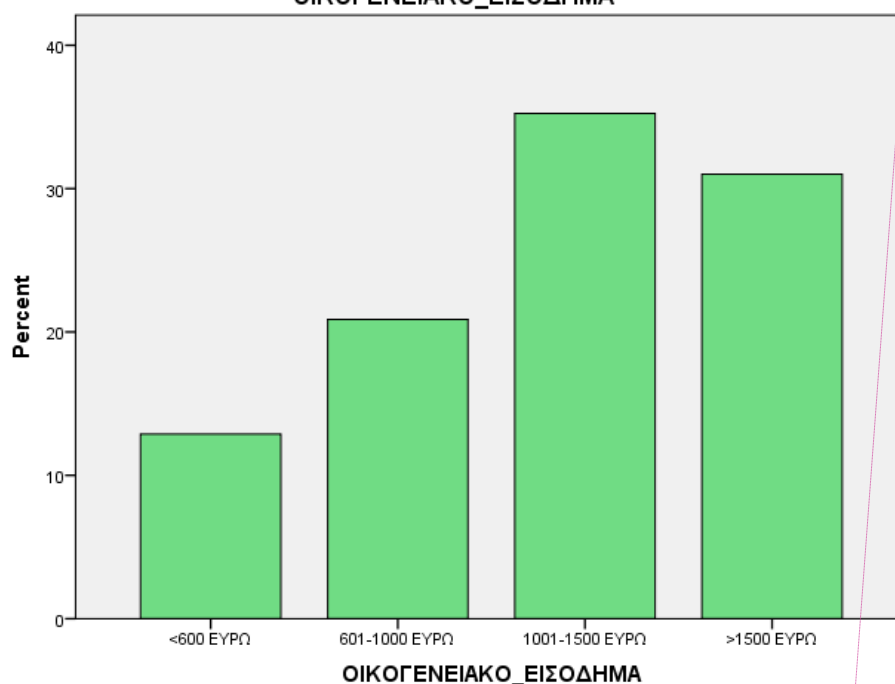
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	<600 ΕΥΡΩ	103	12,9	12,9	12,9
	601-1000 ΕΥΡΩ	167	20,9	20,9	33,8
	1001-1500 ΕΥΡΩ	282	35,3	35,3	69,0
	>1500 ΕΥΡΩ	248	31,0	31,0	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Μεγαλύτερο ποσοστό από το δείγμα μας έχει μηναίο οικογενειακό εισόδημα 1001-1500 ευρώ 282 άτομα (35,3%), ακολουθούν με >1500 ευρώ 248 άτομα (31%) ,601-1000 ευρώ 167 άτομα (20,9%) και <600 ευρώ 103 άτομα (12,9%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ_ΕΙΣΟΔΗΜΑ



Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Times New Roman, 12 στ.

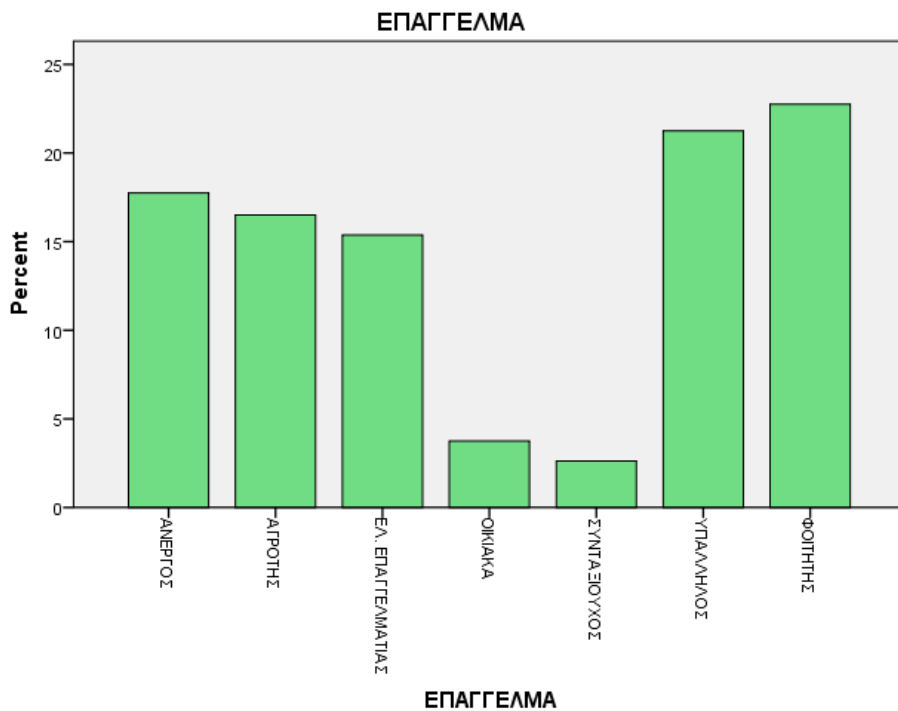
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

		<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>
ΕΓΚΥΡΑ	ΑΝΕΡΓΟΣ	142	17,8	17,8	17,8
	ΑΓΡΟΤΗΣ	132	16,5	16,5	34,3
	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	123	15,4	15,4	49,6
	ΟΙΚΙΑΚΑ	30	3,8	3,8	53,4
	ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ	21	2,6	2,6	56,0
	ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	170	21,3	21,3	77,3
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	182	22,8	22,8	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος ήταν φοιτητές 182 άτομα (22,8%), 2^{οι} σε σειρά έρχονται οι υπάλληλοι 170 άτομα (21,3 %), ακολουθούν 3^{οι} οι άνεργοι 142 άτομα (17,8%), 4^{οι} αγρότες 132 άτομα (16,5%), 5^{οι} ελεύθεροι επαγγελματίες 123 άτομα (15,4%), 6^{οι} οικιακά 30 άτομα (3,8%) και 7^{οι} συνταξιούχοι 21 άτομα (2,6%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial

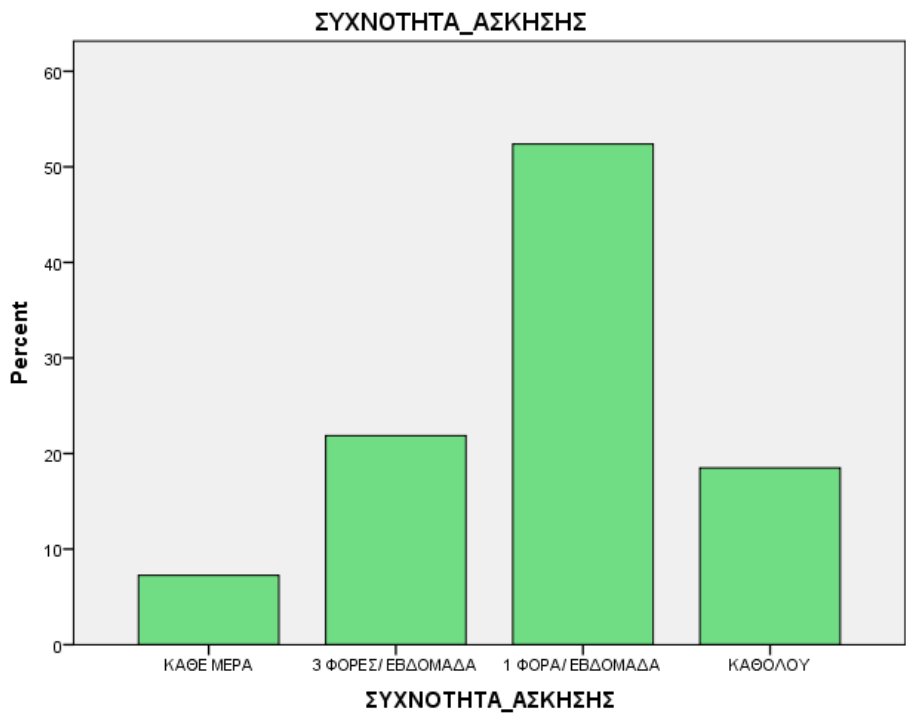


ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΔΕΚΗΣΗΣ

		<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>
ΕΓΚΥΡΑ	<u>ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ</u>	<u>58</u>	<u>7.3</u>	<u>7.3</u>	<u>7.3</u>
	<u>3 ΦΟΡΕΣ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ</u>	<u>175</u>	<u>21.9</u>	<u>21.9</u>	<u>29.1</u>
	<u>1 ΦΟΡΑ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ</u>	<u>419</u>	<u>52.4</u>	<u>52.4</u>	<u>81.5</u>
	<u>ΚΑΘΟΛΟΥ</u>	<u>148</u>	<u>18.5</u>	<u>18.5</u>	<u>100.0</u>
	<u>ΣΥΝΟΛΟ</u>	<u>800</u>	<u>100.0</u>	<u>100.0</u>	

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος δήλωσε ότι γυμνάζεται 1 φορά/εβδομάδα 419 άτομα(52,4%), 3 φορές/εβδομάδα 175 άτομα (21,9 %) , καθόλου 148 άτομα (7,3%) και κάθε μέρα 58 άτομα (7,3%).



ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΠΟΛΥ ΚΑΚΗ	56	7.0	7.0	7.0
	ΚΑΚΗ	183	22.9	22.9	29.9
	ΜΕΤΡΙΑ	238	29.8	29.8	59.6
	ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ	157	19.6	19.6	79.3
	ΚΑΛΗ	90	11.3	11.3	90.5
	ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ	76	9.5	9.5	100.0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100.0	100.0	

Το μεγαλύτερο ποσοστό δήλωσε μέτρια φυσική κατάσταση 238 άτομα (29.8%), κακή 183 άτομα (22.9%), ικανοποιητική 157 άτομα (19.6%), καλή

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης
 Μορφοποίησε: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial

φυσική κατάσταση δήλωσαν 90 άτομα (11,3%) , πολύ καλή 76 άτομα (9,5%) και πολύ κακή φυσική κατάσταση 56 άτομα (7%)

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ

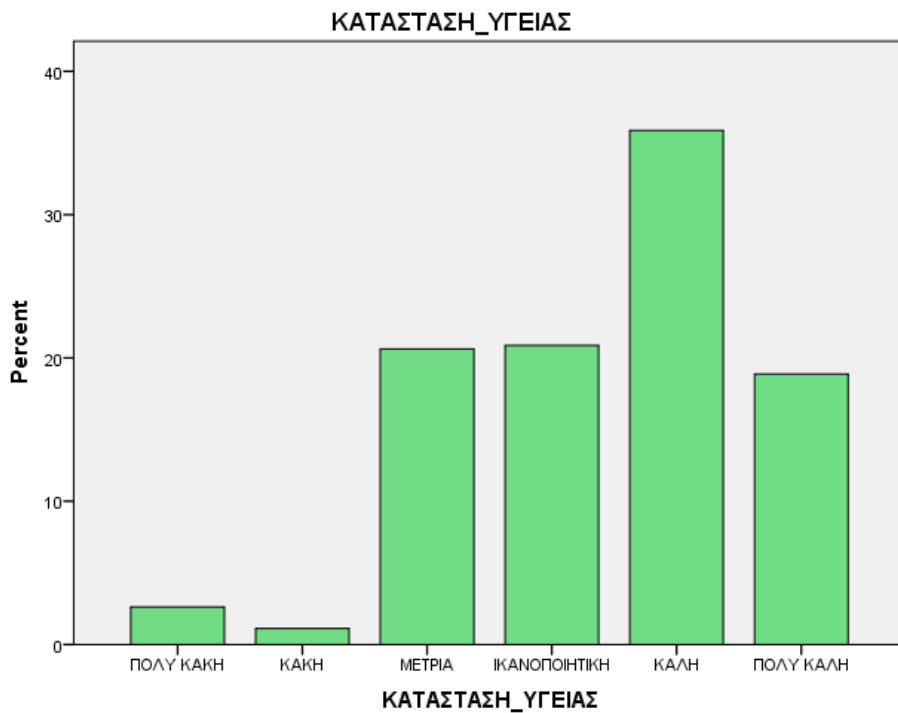
		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΠΟΛΥ ΚΑΚΗ	21	2,6	2,6	2,6
	ΚΑΚΗ	9	1,1	1,1	3,8
	ΜΕΤΡΙΑ	165	20,6	20,6	24,4
	ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ	167	20,9	20,9	45,3
	ΚΑΛΗ	287	35,9	35,9	81,1
	ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ	151	18,9	18,9	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Το μεγαλύτερο ποσοστό δήλωσε καλή κατάσταση υγείας 287 άτομα (35,9%), ικανοποιητική δήλωσαν 167 άτομα (20,9%), μέτρια γενική κατάσταση υγείας 165 άτομα (20,6%), πολύ καλή 151 άτομα (18,9%), πολύ κακή 21 άτομα (2,6%), κακή 9 άτομα (1,1%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial

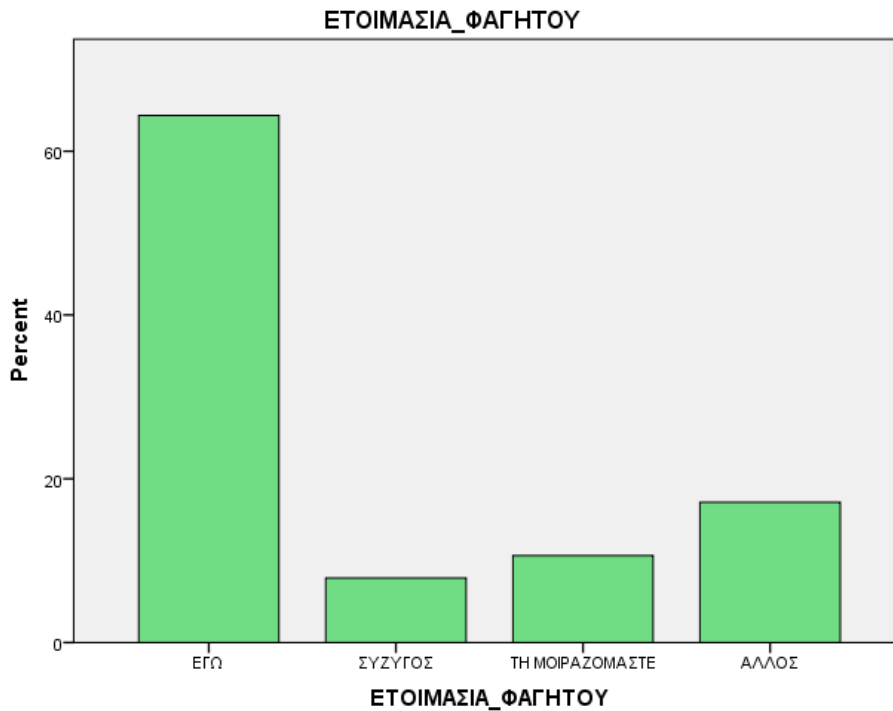


ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΦΑΓΗΤΟΥ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΕΓΩ	515	64.4	64.4	64.4
	ΣΥΖΥΓΟΣ	63	7.9	7.9	72.3
	ΤΗ ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΣΤΕ	85	10.6	10.6	82.9
	ΑΛΛΟΣ	137	17.1	17.1	100.0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100.0	100.0	

Το μεγαλύτερο ποσοστό ασχολείται μόνο του με την προετοιμασία φαγητού στο σπίτι 515 άτομα (64,4%), ακολουθεί η απάντηση κάποιος άλλος με 137 άτομα (17,1%), 85 άτομα δήλωσαν ότι μοιράζονται την προετοιμασία του φαγητού (10,6%) και 63 άτομα απάντησαν σύζυγος (7,9%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

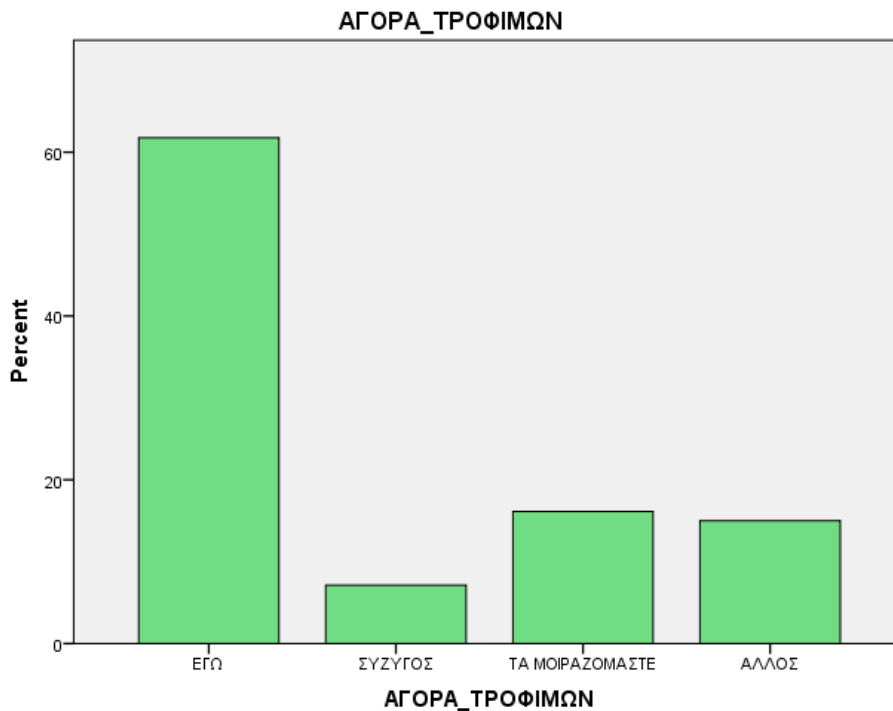
		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΕΓΩ	494	61,8	61,8	61,8
	ΣΥΖΥΓΟΣ	57	7,1	7,1	68,9
	ΤΑ ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΣΤΕ	129	16,1	16,1	85,0
	ΆΛΛΟΣ	120	15,0	15,0	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος 494 άτομα(61,8%) δήλωσαν ότι ψωνίζουν μόνοι τους για το σπίτι , ακολουθούν 129 άτομα (16,1%) που μοιράζονται την αγορά τροφίμων, αμέσως μετά 120 άτομα(15%) που απάντησαν ότι ψωνίζει κάποιος άλλος και τέλος 57 άτομα(7,1%) που

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

απάντησαν ότι ψωνίζει ο/η σύζυγος.



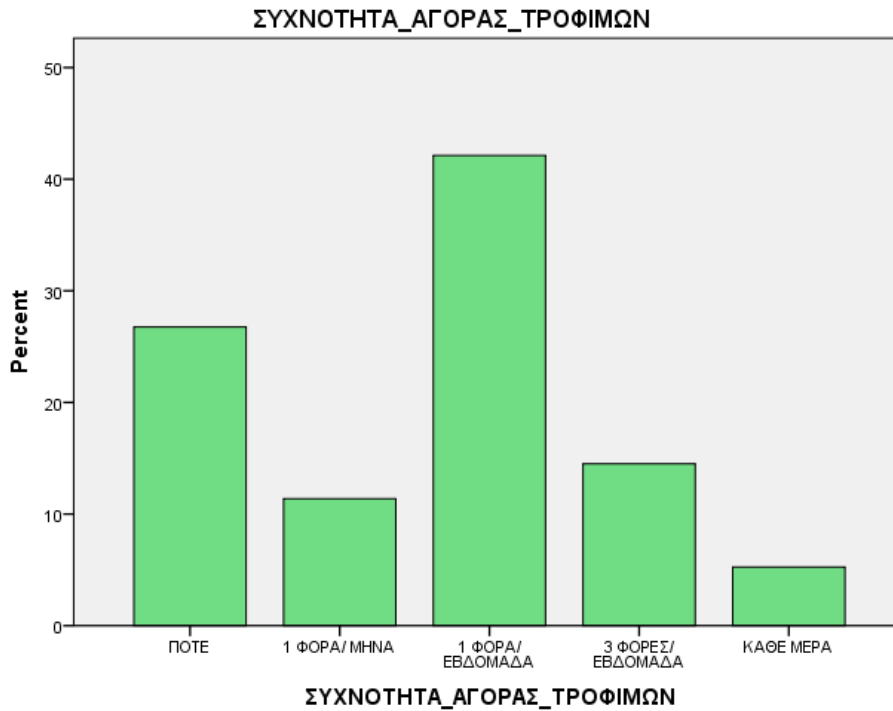
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΓΟΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΠΟΤΕ	214	26.8	26.8	26.8
	1 ΦΟΡΑ/ ΜΗΝΑ	91	11.4	11.4	38.1
	1 ΦΟΡΑ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	337	42.1	42.1	80.3
	3 ΦΟΡΕΣ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	116	14.5	14.5	94.8
	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	42	5.3	5.3	100.0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100.0	100.0	

Το μεγαλύτερο ποσοστό το δείγματός μας 337 άτομα (42,1%) απάντησε ότι ψωνίζει 1 φορά/εβδομάδα, 2η ακολουθεί η απάντηση ποτέ με 214 άτομα (26,8%), 116 άτομα (14,5%) απάντησαν ότι ψωνίζουν με συχνότητα 3

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

φορές/εβδομάδα και 1 φορά τον μήνα απάντησαν ότι ψωνίζουν 91 άτομα (11,4%).



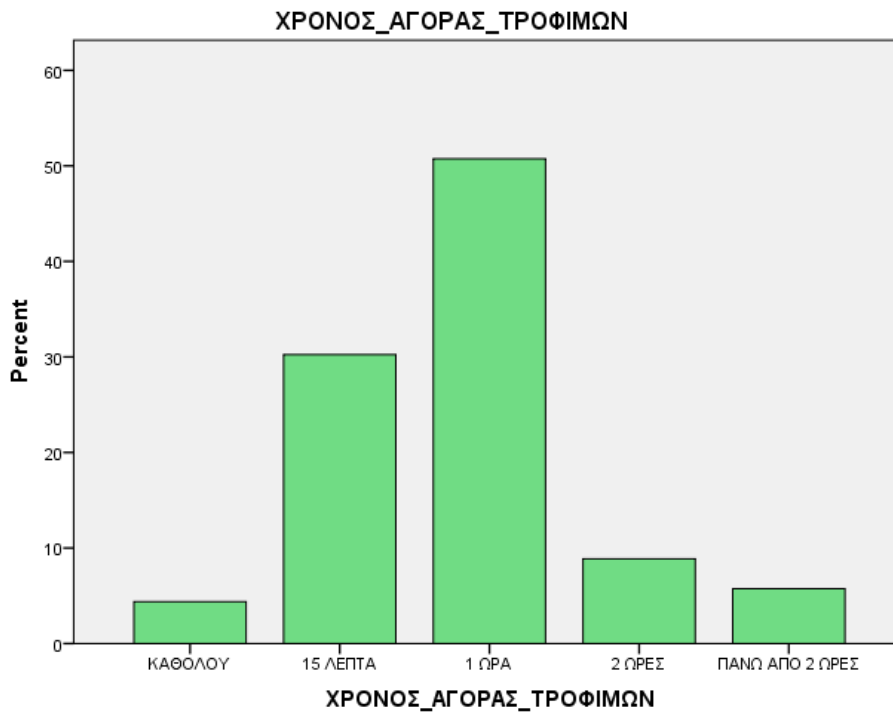
ΧΡΟΝΟΣ ΑΓΟΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	35	4,4	4,4	4,4
	15 ΛΕΠΤΑ	242	30,3	30,3	34,6
	1 ΩΡΑ	406	50,8	50,8	85,4
	2 ΩΡΕΣ	71	8,9	8,9	94,3
	ΠΑΝΩ ΑΠΟ 2 ΩΡΕΣ	46	5,8	5,8	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Το μεγαλύτερο ποσοστό το δείγματος, 406 άτομα (50,8%) απάντησε ότι αφιερώνει περίπου 1 ώρα για τα ειδή που αφορούν την διατροφή του, ακολουθούν αυτοί που αφιερώνουν 15 λεπτά 242 άτομα (30,3%), 3^{οι} έρχονται

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

αυτοί που αφιερώνουν 2 ώρες, 71 άτομα (8,9%), 4^{οι} αυτοί που αφιερώνουν >2 ώρες 46 άτομα (5,8%) και τέλος αυτοί που δεν αφιερώνουν καθόλου χρόνο 35 άτομα (4,4%).



16.Πόσο επηρεάζεσαι κατά την αγορά τροφίμων από τα ακόλουθα

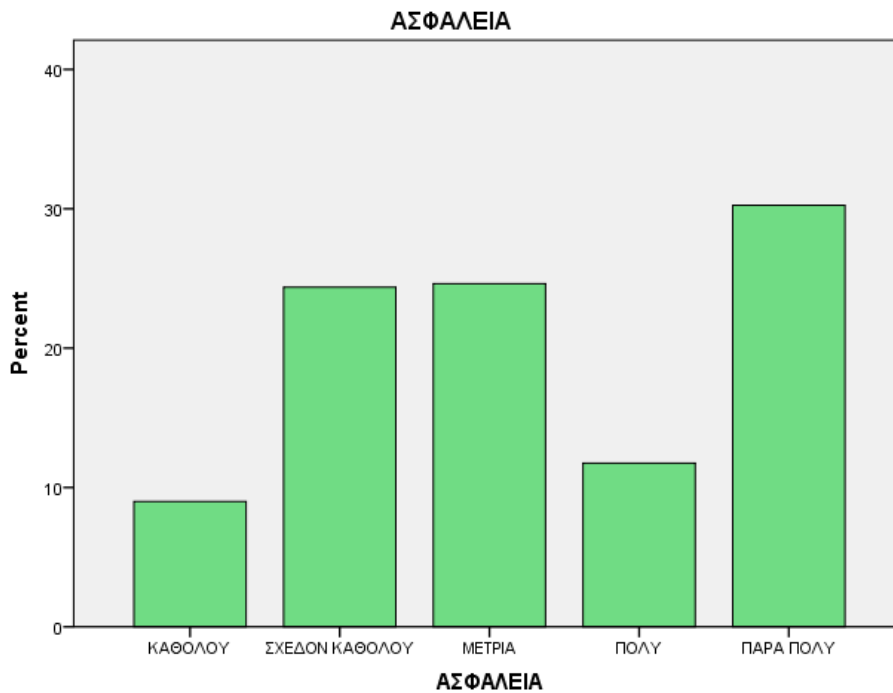
1.ασφάλεια

		ΑΣΦΑΛΕΙΑ			
		<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>
ΕΓΚΥΡΑ	<u>ΚΑΘΟΛΟΥ</u>	72	9.0	9.0	9.0
	<u>ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ</u>	195	24.4	24.4	33.4
	<u>ΜΕΤΡΙΑ</u>	197	24.6	24.6	58.0
	<u>ΠΟΛΥ</u>	94	11.8	11.8	69.8
	<u>ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ</u>	242	30.3	30.3	100.0
	<u>ΣΥΝΟΛΟ</u>	800	100.0	100.0	

Το μεγαλύτερο ποσοστό,242 άτομα (30,3%) απάντησε ότι τον επηρεάζει πάρα πολύ η ασφάλεια , 197 άτομα(24,6%) απάντησαν μέτρια,195 άτομα

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

(24,4%) απάντησαν σχεδόν καθόλου ,94 άτομα (11,8%) απάντησαν πολύ και 72 άτομα (9%) απάντησαν ότι δεν ενδιαφέρονται καθόλου για την ασφάλεια τροφίμων.



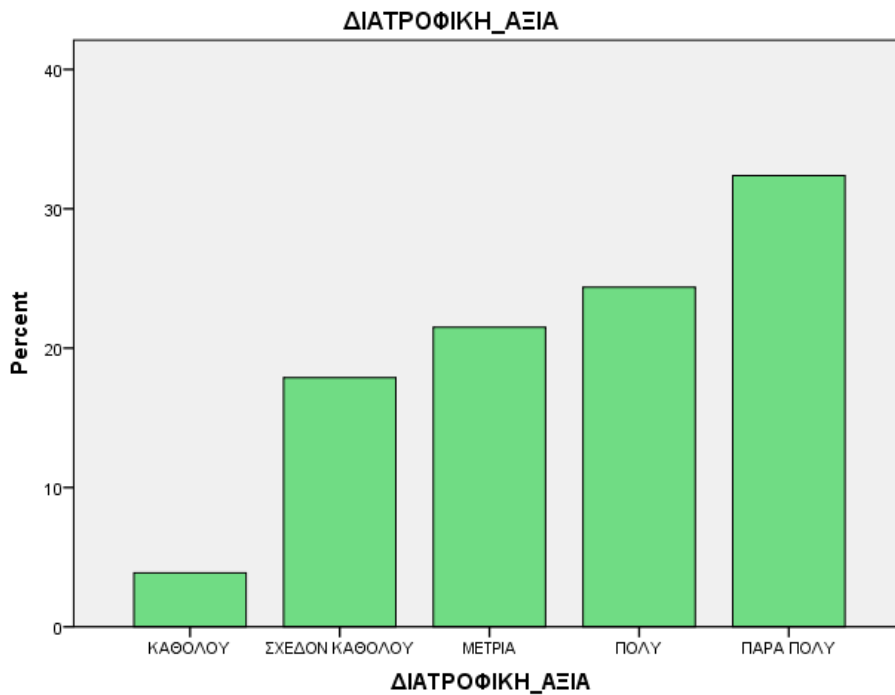
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	31	3,9	3,9	3,9
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	143	17,9	17,9	21,8
	ΜΕΤΡΙΑ	172	21,5	21,5	43,3
	ΠΟΛΥ	195	24,4	24,4	67,6
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	259	32,4	32,4	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Ως προς την επιρροή της διατροφικής αξίας κατά την αγορά τροφίμων οι περισσότεροι απάντησαν ότι επηρεάζονται πάρα πολύ 259 άτομα (32,4%), 2^{οι} αυτοί που απάντησαν πολύ 195 άτομα(24,4%), 3^{οι} αυτοί που απάντησαν

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

μέτρια, 172 άτομα (21,5%), ακολουθούν 4^{οι} αυτοί που απάντησαν σχεδόν καθόλου 143 άτομα (17,9 %) και τέλος 31 άτομα (3,9%) που απάντησαν καθόλου.



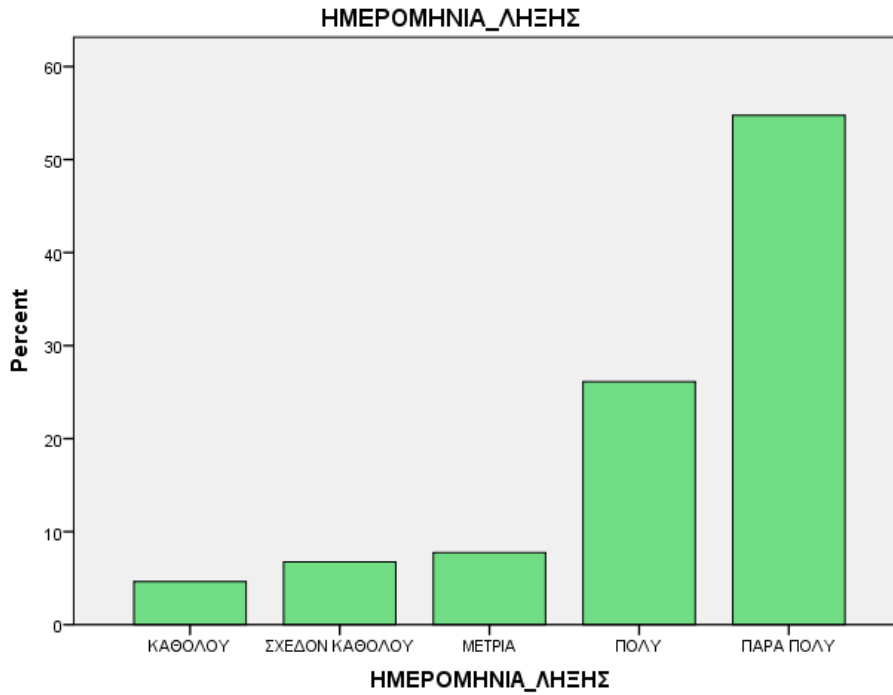
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΛΗΞΗΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	37	4,6	4,6	4,6
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	54	6,8	6,8	11,4
	ΜΕΤΡΙΑ	62	7,8	7,8	19,1
	ΠΟΛΥ	209	26,1	26,1	45,3
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	438	54,8	54,8	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος έδειξε ότι επηρεάζεται πάρα πολύ από την ημερομηνία λήξεως 438 άτομα (54,8) , ότι επηρεάζονται πολύ 209 άτομα (26,1%), μέτρια 62 άτομα (7,8%) ,σχεδόν καθόλου 54 άτομα (6,8%) ενώ

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

καθόλου 37 άτομα (4,6%).



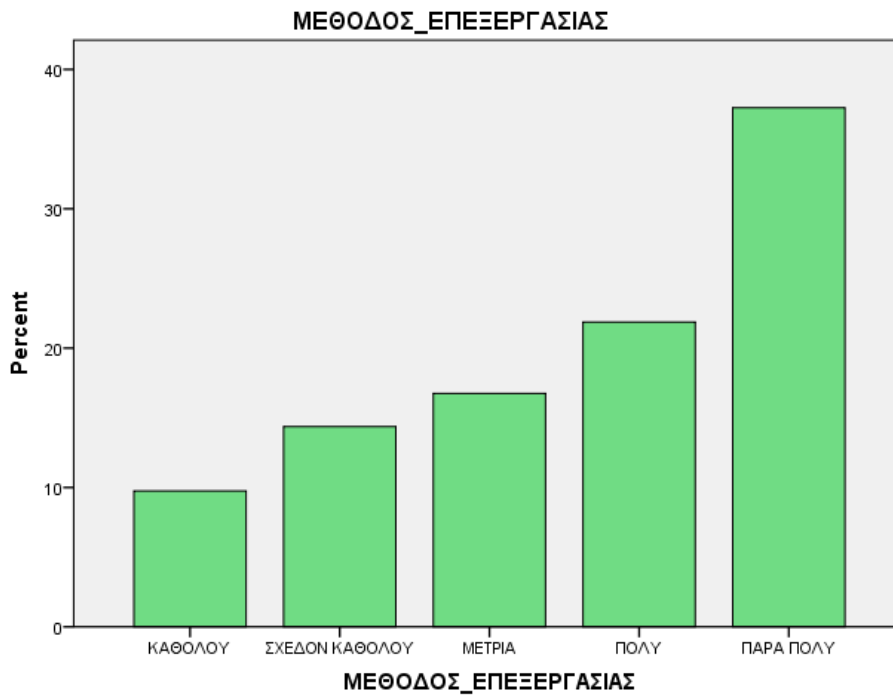
ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	78	9,8	9,8	9,8
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	115	14,4	14,4	24,1
	ΜΕΤΡΙΑ	134	16,8	16,8	40,9
	ΠΟΛΥ	175	21,9	21,9	62,8
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	298	37,3	37,3	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Το μεγαλύτερο ποσοστό το δείγματος, 298 άτομα (37,3%) έδειξε ότι επηρεάζεται πάρα πολύ από την μέθοδο επεξεργασίας, 175 άτομα (21,9%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

απάντησαν ότι επηρεάζονται πολύ, 134 άτομα (16,8%) απάντησαν ότι επηρεάζονται μέτρια, 115 άτομα (14,4%) απάντησαν σχεδόν καθόλου ενώ 78 άτομα (9,8%) απάντησαν καθόλου.



5.Την οσμή και νέυση

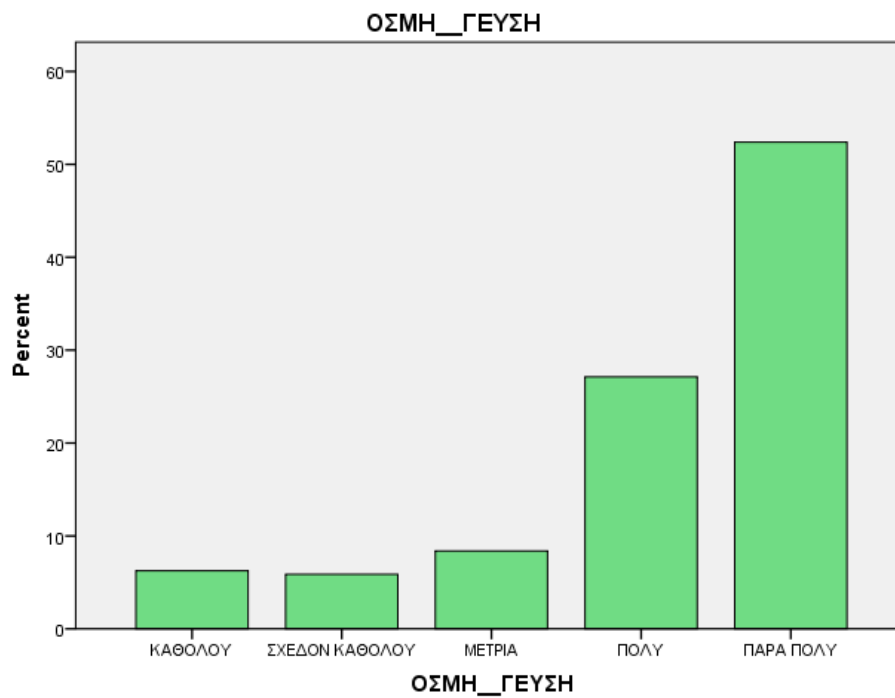
ΟΣΜΗ_ΓΕΥΣΗ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	50	6,3	6,3	6,3
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	47	5,9	5,9	12,1
	ΜΕΤΡΙΑ	67	8,4	8,4	20,5
	ΠΟΛΥ	217	27,1	27,1	47,6
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	419	52,4	52,4	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Από την οσμή και την γεύση έδειξε κατά φθίνουσα σειρά ότι επηρεάζεται πάρα πολύ το μεγαλύτερο ποσοστό 419 άτομα (52,4%), πολύ 217 άτομα(27,1%), μέτρια 67 άτομα (8,4%), καθόλου 50 άτομα (6,3 %) και σχεδόν

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

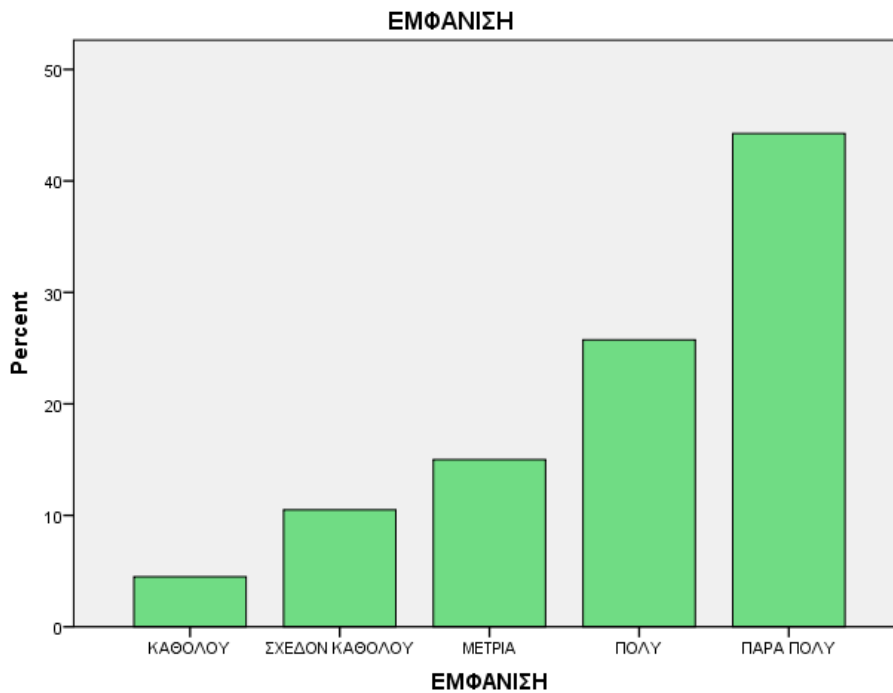
καθόλου 47 άτομα (5,9%)



6.Εμφάνιση τροφίμων

		ΕΜΦΑΝΙΣΗ			
		<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>
ΕΓΚΥΡΑ	<u>ΚΑΘΟΛΟΥ</u>	36	4,5	4,5	4,5
	<u>ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ</u>	84	10,5	10,5	15,0
	<u>ΜΕΤΡΙΑ</u>	120	15,0	15,0	30,0
	<u>ΠΟΛΥ</u>	206	25,8	25,8	55,8
	<u>ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ</u>	354	44,3	44,3	100,0
	<u>ΣΥΝΟΛΟ</u>	800	100,0	100,0	

Από την εμφάνιση τροφίμων επηρεάζονται πάρα πολύ 354 άτομα (44,3%), 206 άτομα πολύ (25,8%), μέτρια 120 άτομα (15%), σχεδόν καθόλου 84 άτομα (10,5%) ενώ καθόλου 36 άτομα (4,5%).

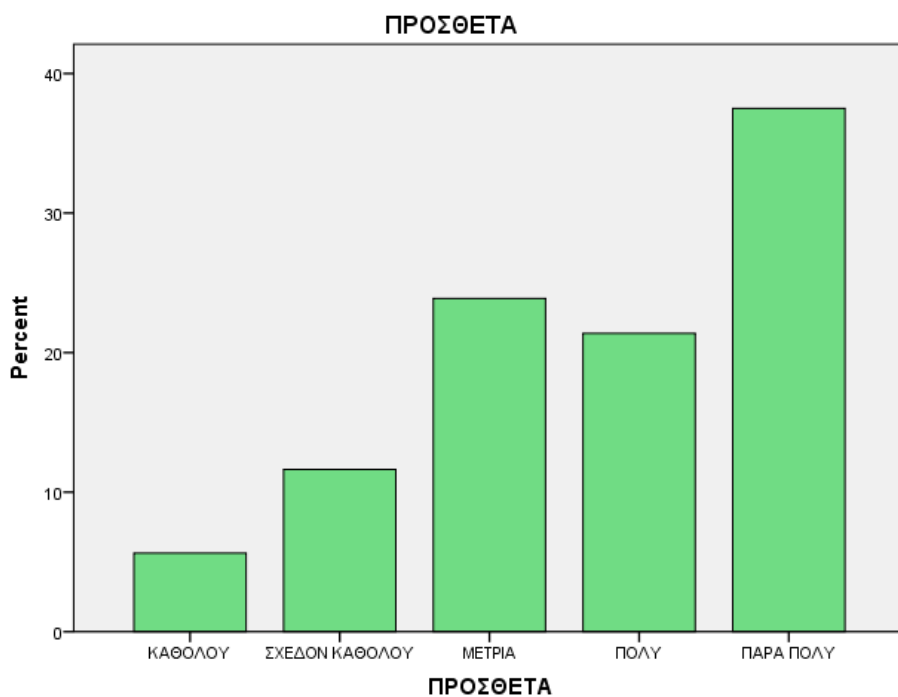


7. Την παρουσία ~~προσθετων~~ πρόσθετων στα τρόφιμα

		ΠΡΟΣΘΕΤΑ			
		<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>
ΕΓΚΥΡΑ	<u>ΚΑΘΟΛΟΥ</u>	45	5,6	5,6	5,6
	<u>ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ</u>	93	11,6	11,6	17,3
	<u>ΜΕΤΡΙΑ</u>	191	23,9	23,9	41,1
	<u>ΠΟΛΥ</u>	171	21,4	21,4	62,5
	<u>ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ</u>	300	37,5	37,5	100,0
	<u>ΣΥΝΟΛΟ</u>	800	100,0	100,0	

Από τα πρόσθετα στα τρόφιμα δείχνουν να επηρεάζονται σε φθίνουσα σειρά πάρα πολύ 300 άτομα(37,5%), μέτρια 191 άτομα (23,9%), πολύ 171 άτομα (21,4 %), σχεδόν καθόλου 93 άτομα (11,6%) και καθόλου 45 άτομα (5,6%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



8. Την σύσταση τροφίμων σε αλάτι

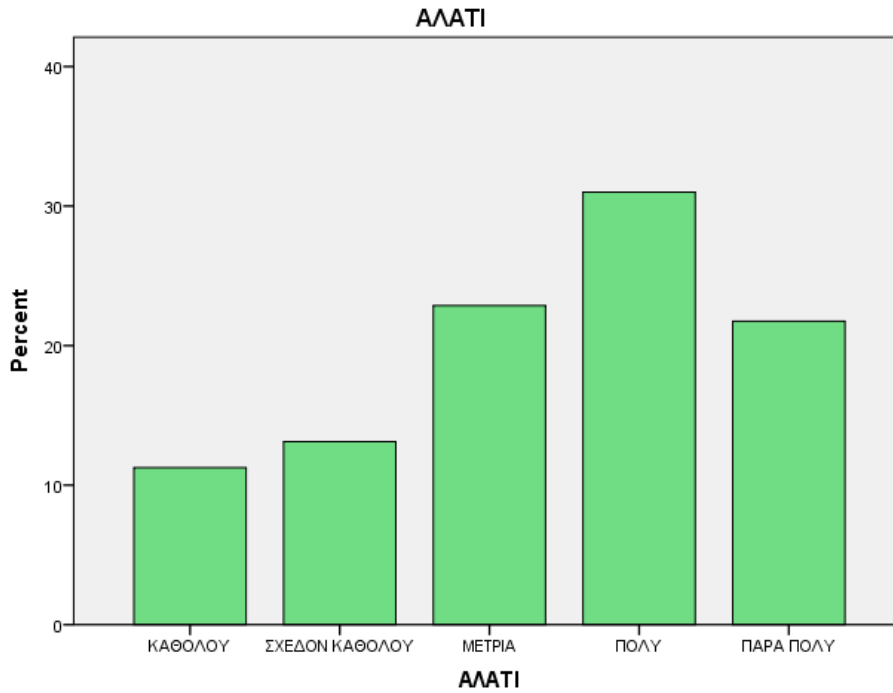
ΑΛΑΤΙ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	90	11,3	11,3	11,3
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	105	13,1	13,1	24,4
	ΜΕΤΡΙΑ	183	22,9	22,9	47,3
	ΠΟΛΥ	248	31,0	31,0	78,3
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	174	21,8	21,8	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Από την παρουσία του αλατιού στα τρόφιμα έδειξαν να επηρεάζονται κατά φθίνουσα σειρά πολύ 248 άτομα (31%), μέτρια 183 άτομα (22,9%) , πάρα πολύ 174 άτομα (21,8%), σχεδόν καθόλου 105 άτομα (13,1%) και τέλος

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

καθόλου 90 άτομα (11,3%).



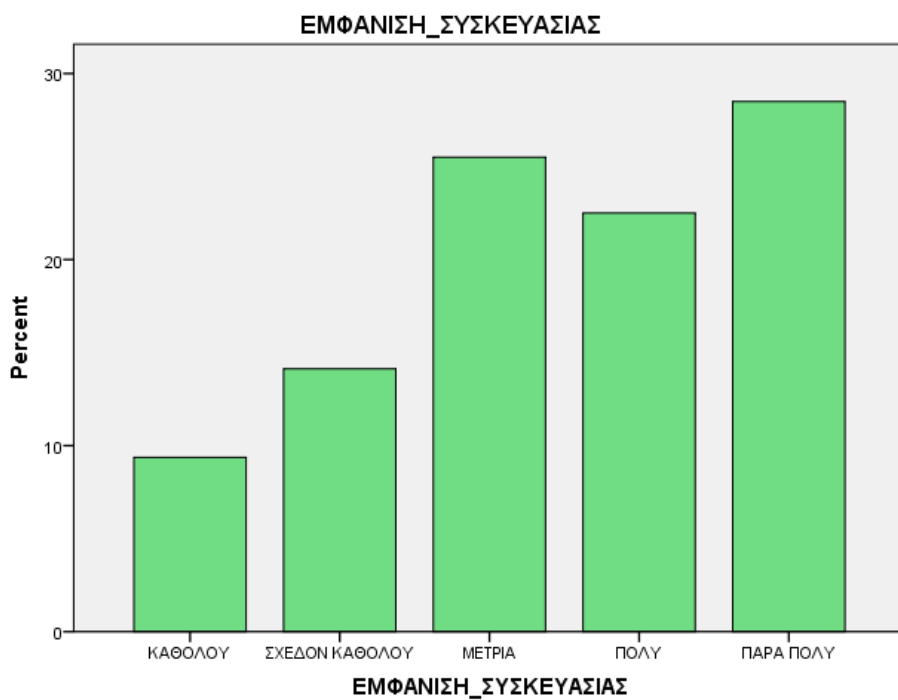
9. Εμφάνιση συσκευασίας

ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	75	9,4	9,4	9,4
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	113	14,1	14,1	23,5
	ΜΕΤΡΙΑ	204	25,5	25,5	49,0
	ΠΟΛΥ	180	22,5	22,5	71,5
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	228	28,5	28,5	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Η εμφάνιση της συσκευασίας έδειξε να επηρεάζει κατά φθίνουσα σειρά πάρα πολύ 228 άτομα (28,5%), μέτρια 204 άτομα (25,5%), πολύ 180 άτομα (22,5%), σχεδόν καθόλου 113 άτομα (14,1%), ενώ καθόλου 75 άτομα (9,4%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



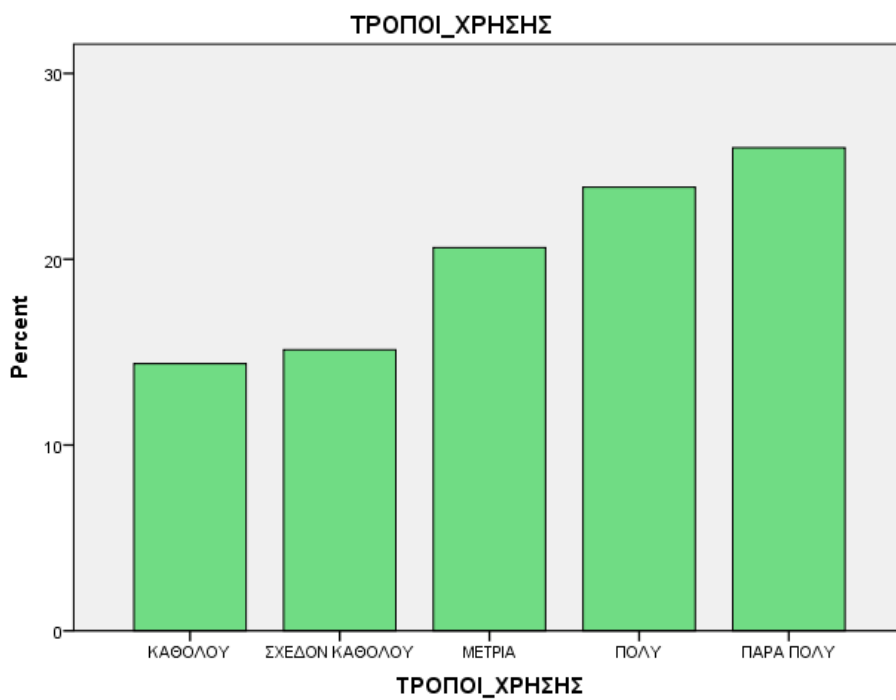
10. Αναλυτική πληροφόρηση για του τρόπους χρήσης

		ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΗΣ			
		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	115	14.4	14.4	14.4
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	121	15.1	15.1	29.5
	ΜΕΤΡΙΑ	165	20.6	20.6	50.1
	ΠΟΛΥ	191	23.9	23.9	74.0
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	208	26.0	26.0	100.0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100.0	100.0	

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Η αναλυτική πληροφόρηση για τους τρόπου χρήσης έδειξε να επηρεάζει κατά

φθίνουσα σειρά πάρα πολύ 208 άτομα (26%) ,πολύ 191 άτομα (23,9%), μέτρια 165 άτομα (20,6%),σχεδόν καθόλου 121 άτομα (15,1%) και καθόλου 115 άτομα (14,4%)



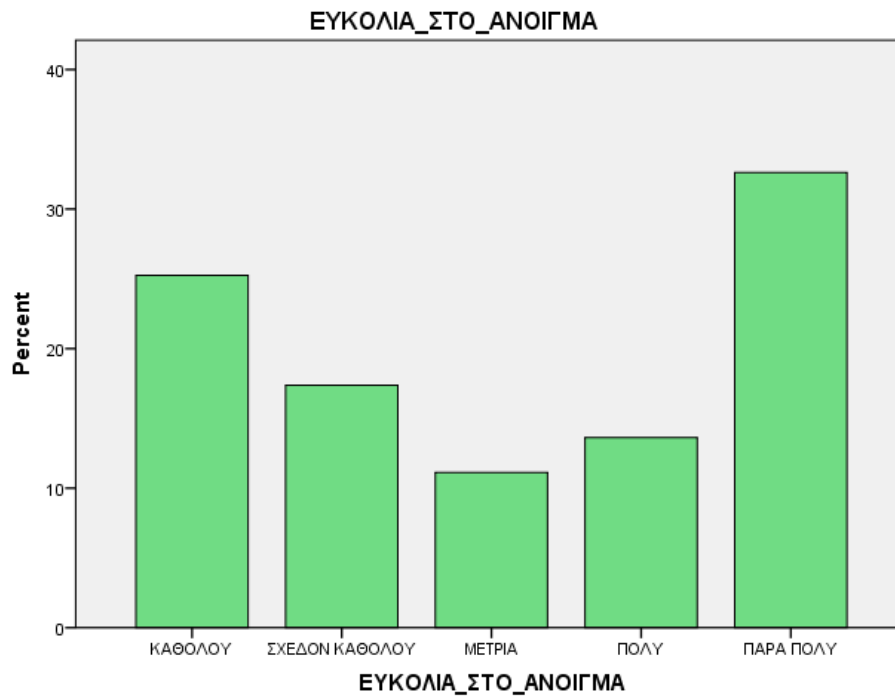
ΕΥΚΟΛΙΑ ΣΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	202	25,3	25,3	25,3
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	139	17,4	17,4	42,6
	ΜΕΤΡΙΑ	89	11,1	11,1	53,8
	ΠΟΛΥ	109	13,6	13,6	67,4
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	261	32,6	32,6	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Από την ευκολία ανοίγματος της συσκευασίας έδειξαν να επηρεάζονται πάρα πολύ 261 άτομα (32,6%),καθόλου 202 άτομα (25,3%),σχεδόν καθόλου 139

άτομα (17,4%), π

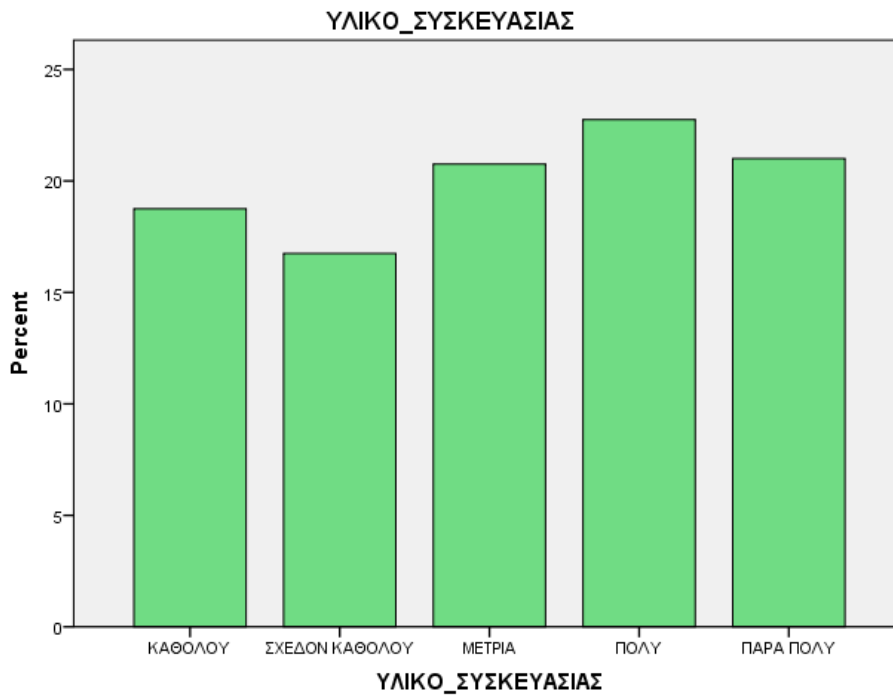


12. Το υλικό της συσκευασίας

ΥΛΙΚΟ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	150	18,8	18,8	18,8
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	134	16,8	16,8	35,5
	ΜΕΤΡΙΑ	166	20,8	20,8	56,3
	ΠΟΛΥ	182	22,8	22,8	79,0
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	168	21,0	21,0	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

άτομα (22,8%), πάρα πολύ 168 άτομα (21,0%),μέτρια 166 άτομα (20,8%), καθόλου 150 άτομα(18,8%) και σχεδόν καθόλου 134 άτομα (16,8%).



13.-Δυνατότητα ανακύκλωσης την συσκευασίας

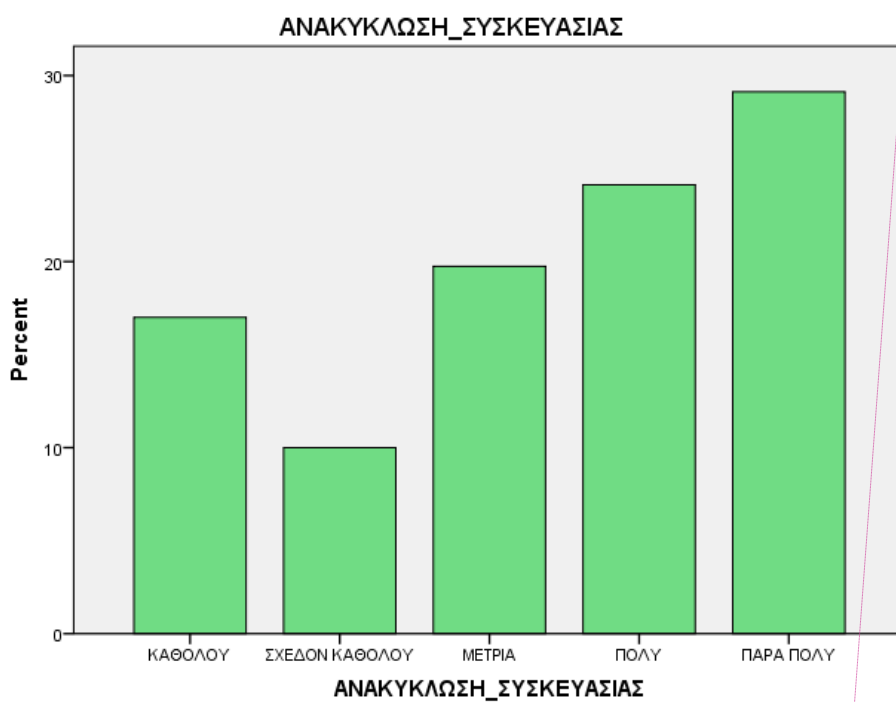
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

	<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΕΓΚΥΡΟ</u> <u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ</u> <u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>

ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	136	17.0	17.0	17.0
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	80	10.0	10.0	27.0
	ΜΕΤΡΙΑ	158	19.8	19.8	46.8
	ΠΟΛΥ	193	24.1	24.1	70.9
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	233	29.1	29.1	100.0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100.0	100.0	

Η δυνατότητα ανακύκλωσης συσκευασίας δείχνει να επηρεάζει πάρα πολύ 233 άτομα (29,1%) , πολύ 193 άτομα (24,1%), μέτρια 158 άτομα (19,8%), καθόλου 136 άτομα (17%) και σχεδόν καθόλου 80 άτομα (10%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



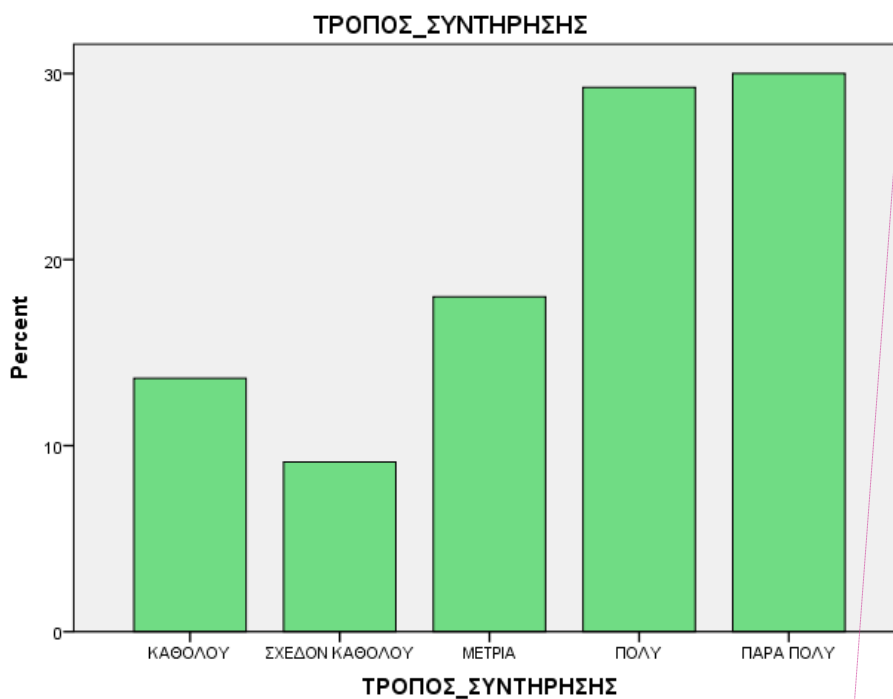
Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη)
Times New Roman, 12 στ.

14. Τον τρόπο συντήρησης

		ΤΡΟΠΟΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ			
		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	109	13.6	13.6	13.6
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	73	9.1	9.1	22.8
	ΜΕΤΡΙΑ	144	18.0	18.0	40.8
	ΠΟΛΥ	234	29.3	29.3	70.0
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	240	30.0	30.0	100.0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100.0	100.0	

Από τον τρόπο συντήρησης δείχνουν να επηρεάζονται πάρα πολύ 240 άτομα (30%),πολύ 234 άτομα (29,3%),μέτρια 144 άτομα (18%), καθόλου 109 άτομα(13,6%) και σχεδόν καθόλου 73 άτομα (9,1%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Times New Roman, 12 στ.

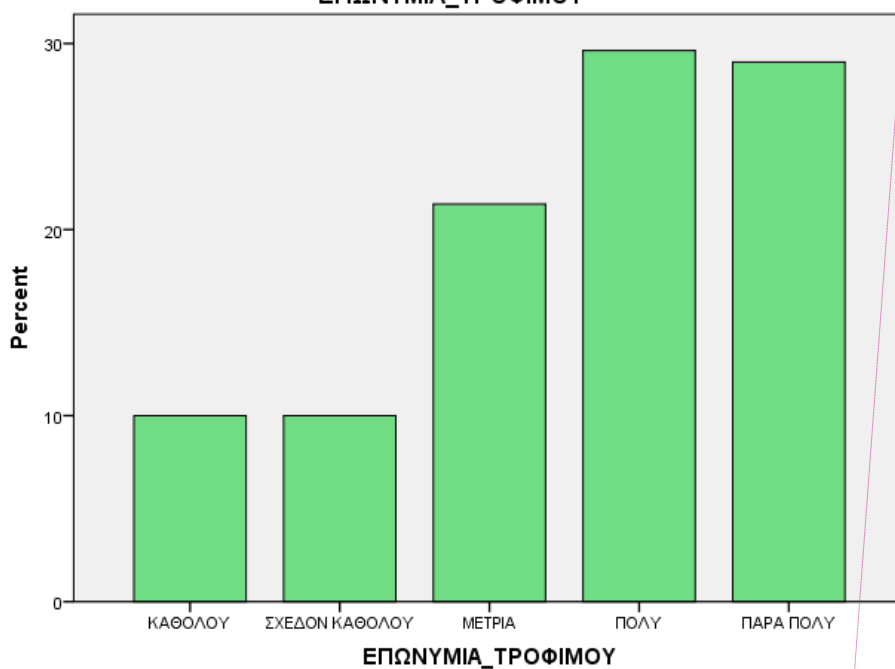
ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΤΡΟΦΙΜΟΥ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	80	10,0	10,0	10,0
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	80	10,0	10,0	20,0
	ΜΕΤΡΙΑ	171	21,4	21,4	41,4
	ΠΟΛΥ	237	29,6	29,6	71,0
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	232	29,0	29,0	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Η επωνυμία της μονάδας παραγωγής δείχνει να επηρεάζει πάρα πολύ 232 άτομα (29%), πολύ 237 άτομα (29,6%), μέτρια 171 άτομα(21,4%), σχεδόν καθόλου 80 άτομα (10%) και καθόλου 80 άτομα (10%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

ΕΠΩΝΥΜΙΑ_ΤΡΟΦΙΜΟΥ

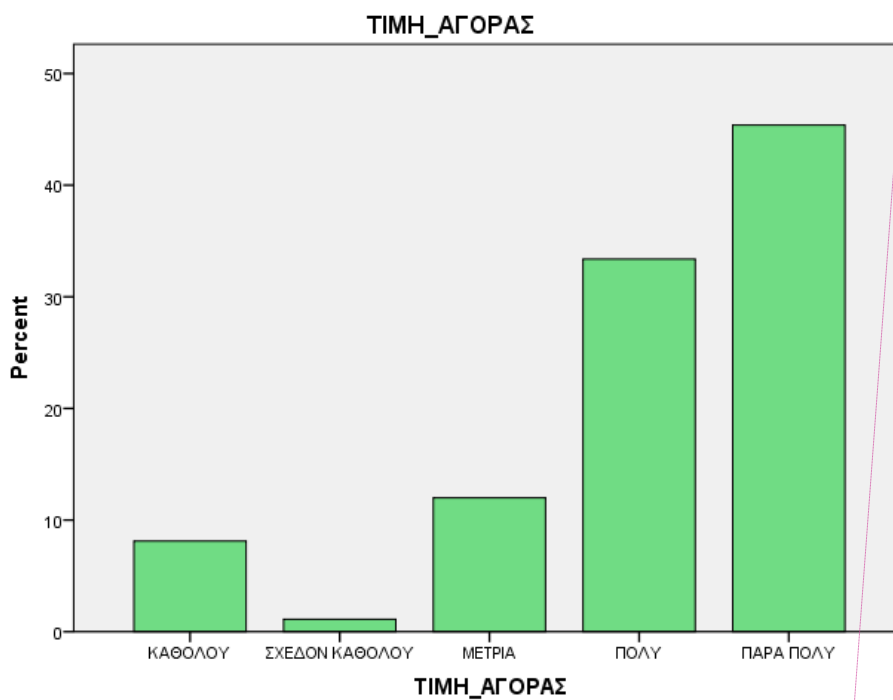


Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Times New Roman, 12 στ.

		ΤΙΜΗ ΑΓΟΡΑΣ			
		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	65	8,1	8,1	8,1
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	9	1,1	1,1	9,3
	ΜΕΤΡΙΑ	96	12,0	12,0	21,3
	ΠΟΛΥ	267	33,4	33,4	54,6
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	363	45,4	45,4	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Η τιμή διαφοράς δείχνει να επηρεάζει πάρα πολύ 363 άτομα (45,4%), πολύ (33,4%), μέτρια 96 άτομα (12%) καθόλου 65 άτομα (8,1%) και σχεδόν καθόλου 9 άτομα (1,1%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Times New Roman, 12 στ.

17. Επηρεάζουν τις αγορές σου οι διατροφικές προτιμήσεις και απαιτήσεις των υπόλοιπων μελών της οικογένειας;

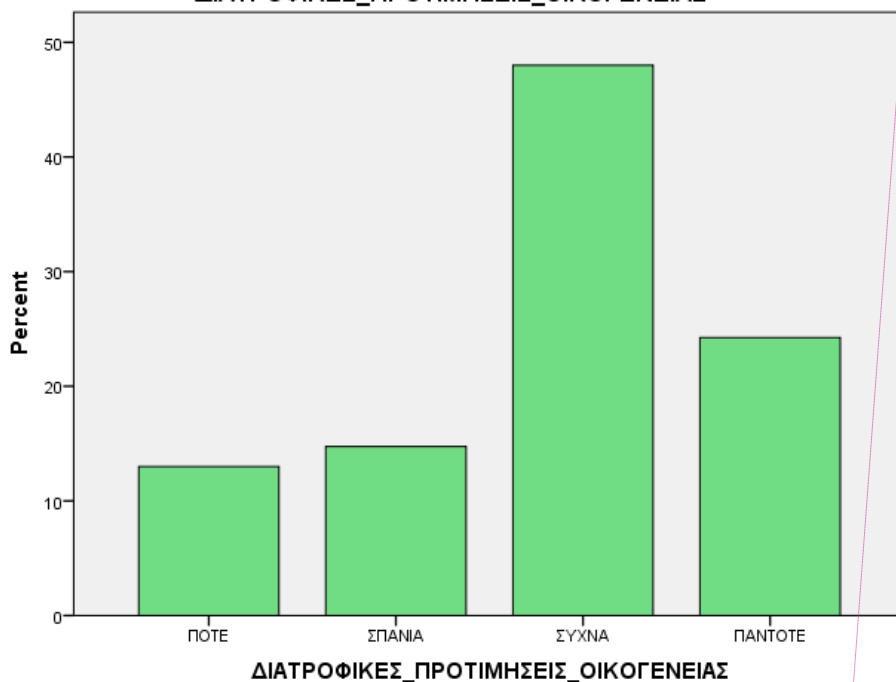
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΠΟΤΕ	104	13,0	13,0	13,0
	ΣΠΑΝΙΑ	118	14,8	14,8	27,8
	ΣΥΧΝΑ	384	48,0	48,0	75,8
	ΠΑΝΤΟΤΕ	194	24,3	24,3	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματός μας επηρεάζεται από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, συχνά 384 άτομα(48%), πάντοτε 194 άτομα (24,3%), σπάνια 118 άτομα (14,8%) και ποτέ 104 άτομα (13%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ_ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ_ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Times New Roman, 12 στ.

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΤΟΥΣ:

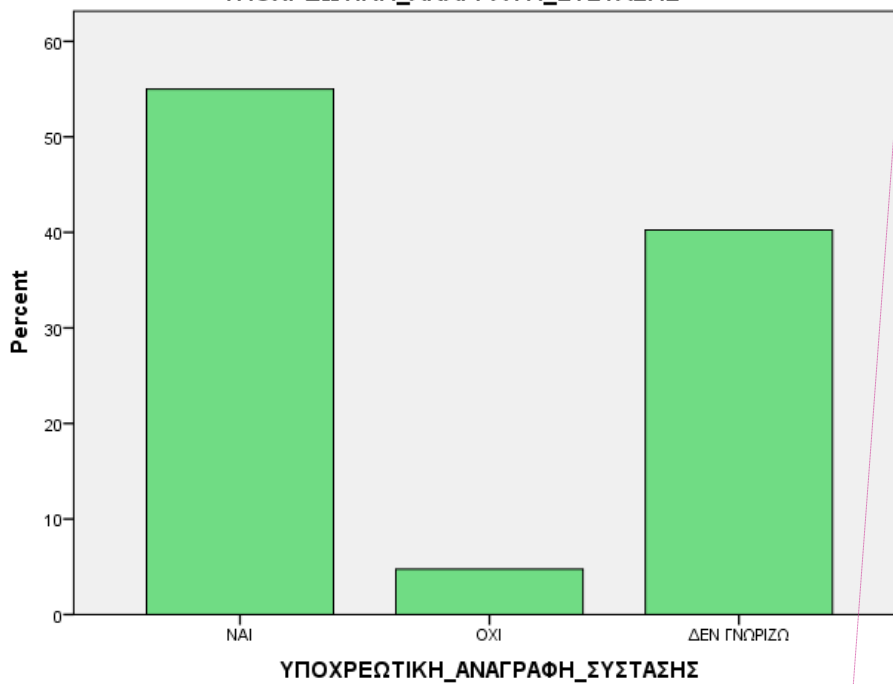
ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΑΝΑΓΡΑΦΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΝΑΙ	440	55,0	55,0	55,0
	ΟΧΙ	38	4,8	4,8	59,8
	ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ	322	40,3	40,3	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος απάντησε ΝΑΙ 440 άτομα (55%), 322 (40,3%) άτομα απάντησαν ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ και ΟΧΙ μόνο 38 άτομα (4,8).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ_ΑΝΑΓΡΑΦΗ_ΣΥΣΤΑΣΗΣ



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη)
Times New Roman, 12 στ.

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

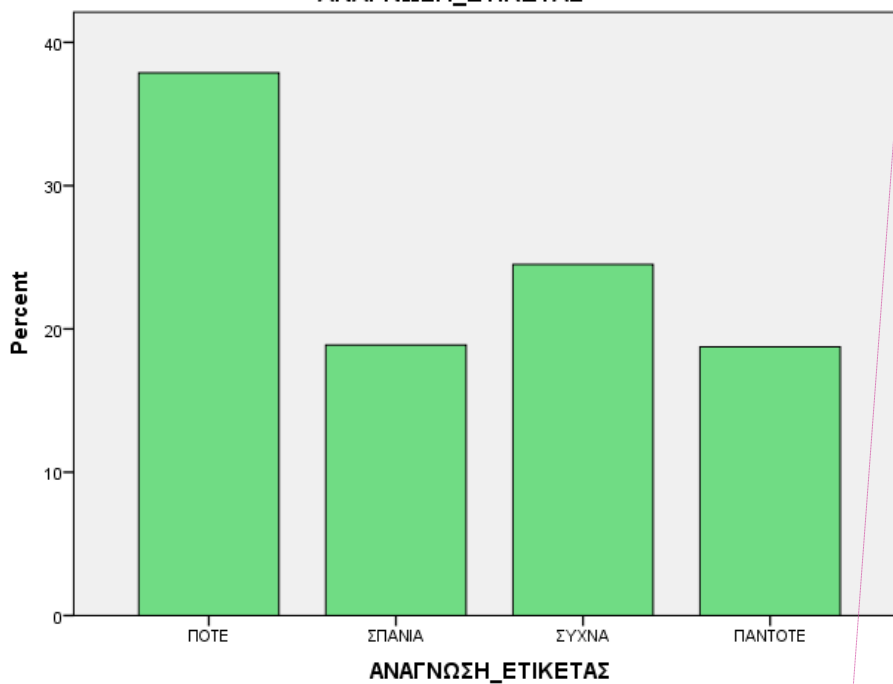
ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΠΟΤΕ	303	37,9	37,9	37,9
	ΣΠΑΝΙΑ	151	18,9	18,9	56,8
	ΣΥΧΝΑ	196	24,5	24,5	81,3
	ΠΑΝΤΟΤΕ	150	18,8	18,8	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος μας, 303 άτομα (37,9%) απάντησε πως δε διαβάζει ποτέ την ετικέτα ενός τροφίμου που αγοράζει 1^η φορά, συχνά απάντησαν 196 άτομα (24,5%), σπάνια 151 άτομα (18,9%) και πάντοτε 150 άτομα (18,8%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

ΑΝΑΓΝΩΣΗ_ΕΤΙΚΕΤΑΣ



Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Times New Roman, 12 στ.

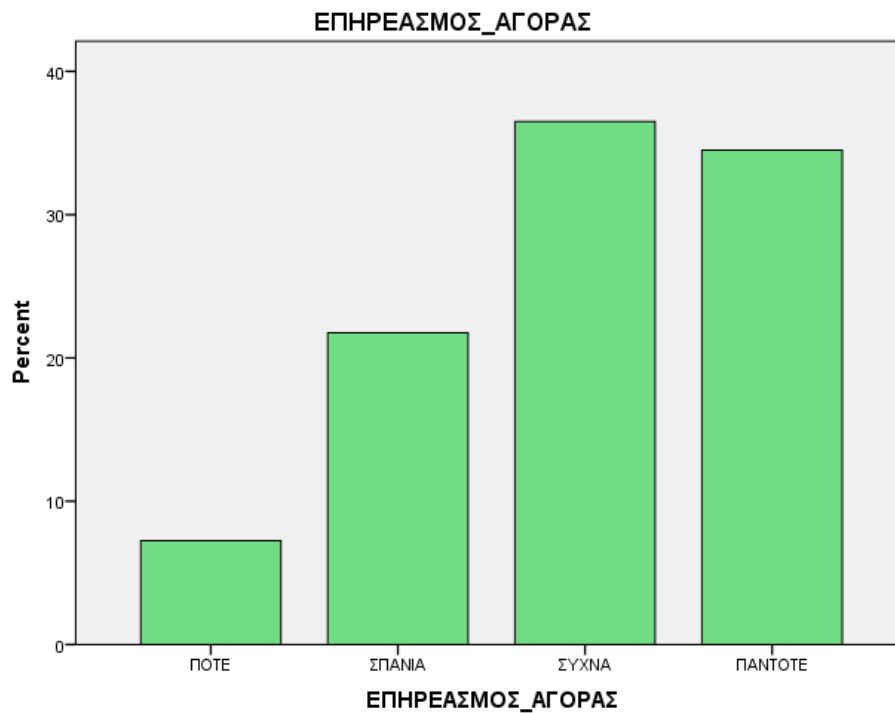
20. Επηρεάζουν τις αγορές σου οι διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα τροφίμων;

ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΣ ΑΓΟΡΑΣ

		<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΕΓΚΥΡΟ</u> <u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ</u> <u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>
ΕΓΚΥΡΑ	ΠΟΤΕ	58	7,3	7,3	7,3
	ΣΠΑΝΙΑ	174	21,8	21,8	29,0
	ΣΥΧΝΑ	292	36,5	36,5	65,5
	ΠΑΝΤΟΤΕ	276	34,5	34,5	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος επηρεάζεται από τις πληροφορίες στις ετικέτες τροφίμων συχνά 292 άτομα (36,5%), πάντοτε 276 άτομα (34,5%), σπάνια 174 άτομα (21,8%) και ποτέ 58 άτομα (7,3%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



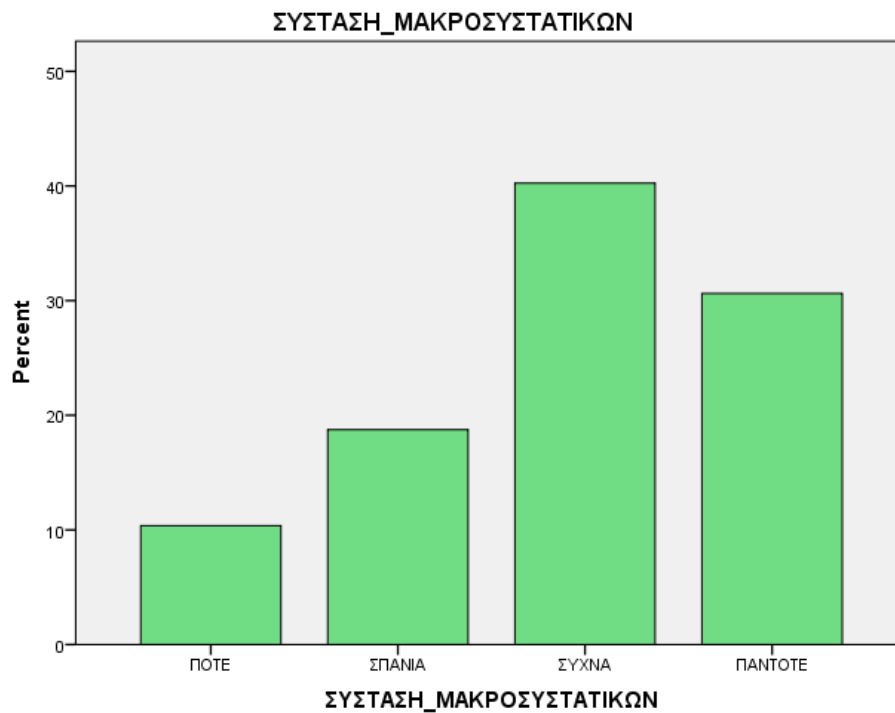
21.6 Διαβάζεις τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μεγαλοσυστατικά:

ΣΥΣΤΑΣΗ ΜΑΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΠΟΤΕ	83	10.4	10.4	10.4
	ΣΠΑΝΙΑ	150	18.8	18.8	29.1
	ΣΥΧΝΑ	322	40.3	40.3	69.4
	ΠΑΝΤΟΤΕ	245	30.6	30.6	100.0
ΣΥΝΟΛΟ		800	100.0	100.0	

Από το δείγμα μας τις πληροφορίες για τα μεγαλοσυστατικά στις ετικέτες τροφίμων διαβάζουν συχνά 322 άτομα (40,3%),πάντοτε 245 άτομα(30,6 %),σπάνια 150 άτομα(18,8%) και ποτέ 83 άτομα (10,4%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

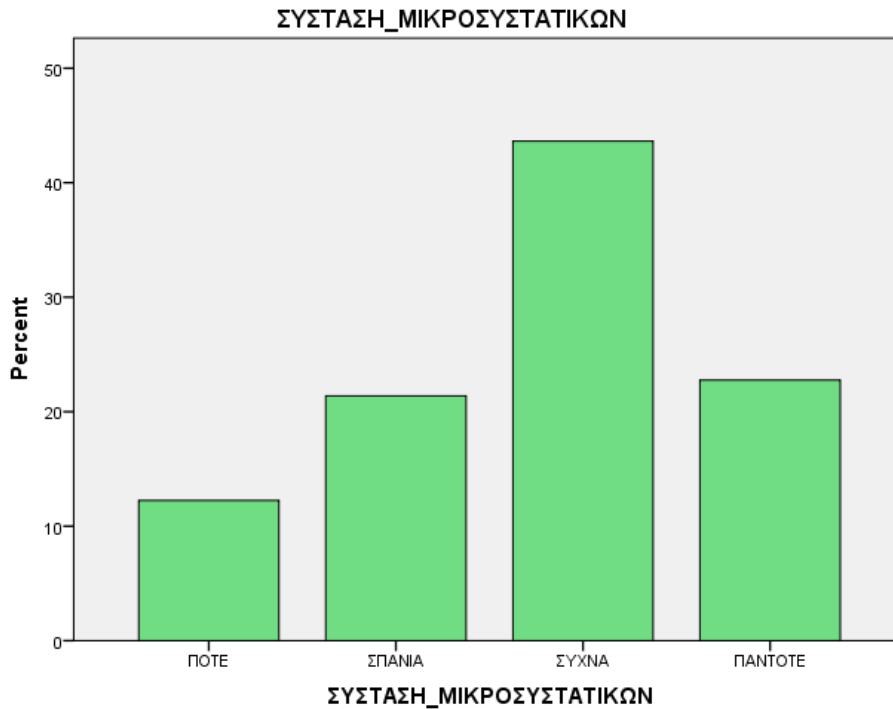


22. Διαβάζεις τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μικροσυστατικά;

ΣΥΣΤΑΣΗ ΜΙΚΡΟΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΠΟΤΕ	98	12.3	12.3	12.3
	ΣΠΑΝΙΑ	171	21.4	21.4	33.6
	ΣΥΧΝΑ	349	43.6	43.6	77.3
	ΠΑΝΤΟΤΕ	182	22.8	22.8	100.0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100.0	100.0	

Από το δείγμα διαβάζουν τις πληροφορίες που αφορούν τα μικροσυστατικά συχνά 349 άτομα (43,6%), πάντοτε 182 άτομα (22,8%), σπάνια 171 άτομα (21,4%) και ποτέ 98 άτομα (12,3%)

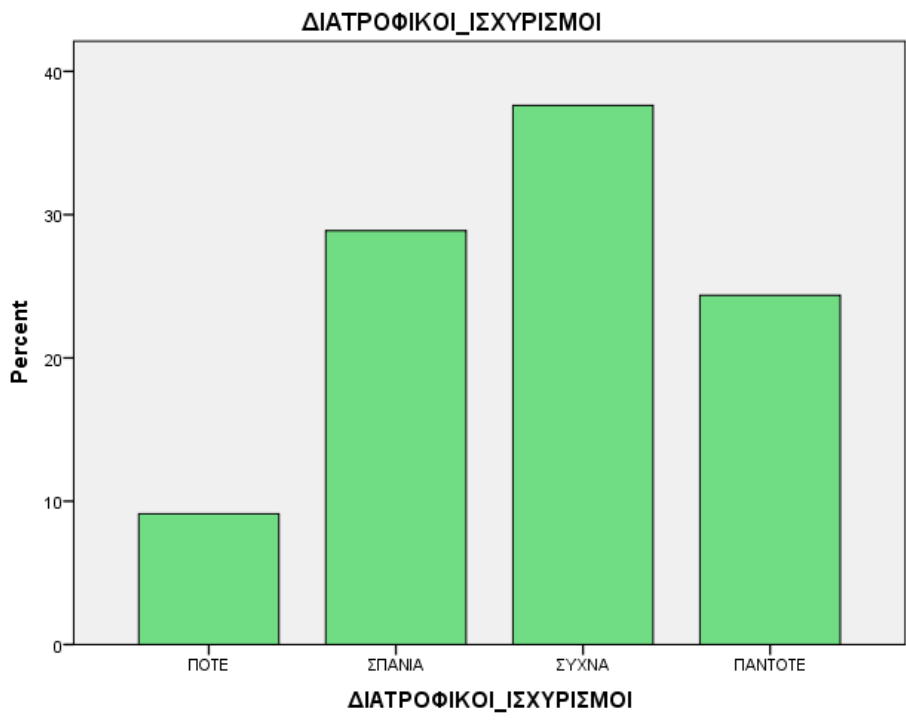


ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΙ ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΠΟΤΕ	73	9,1	9,1	9,1
	ΣΠΑΝΙΑ	231	28,9	28,9	38,0
	ΣΥΧΝΑ	301	37,6	37,6	75,6
	ΠΑΝΤΟΤΕ	195	24,4	24,4	100,0
ΣΥΝΟΛΟ		800	100,0	100,0	

Από το δείγμα που απάντησε εάν διαβάζουν τους διατροφικούς ισχυρισμούς στην ετικέτα τροφίμων απάντησαν συχνά 301 άτομα (37,6%), σπάνια 231 άτομα (28,9%), πάντοτε 195 άτομα (24,4%) και ποτέ 73 άτομα (9,1%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

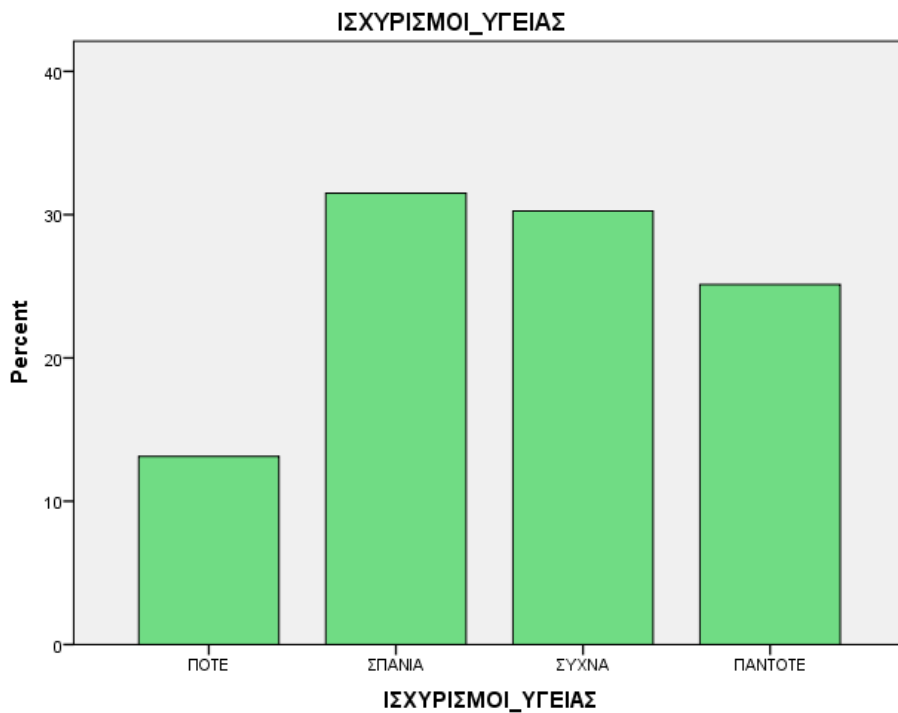


ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ ΥΓΕΙΑΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΠΟΤΕ	105	13.1	13.1	13.1
	ΣΠΑΝΙΑ	252	31.5	31.5	44.6
	ΣΥΧΝΑ	242	30.3	30.3	74.9
	ΠΑΝΤΟΤΕ	201	25.1	25.1	100.0
ΣΥΝΟΛΟ		800	100.0	100.0	

Στην ερώτηση για το εάν εξετάζει το δείγμα μας τους ισχυρισμούς υγείας απαντήσαν κατά φθίνουσα σειρά σπάνια 252 άτομα (31,5%), συχνά 242 άτομα (30,3%) πάντοτε 201 άτομα (25,1%) και ποτέ 105 άτομα (13,1%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



Μορφοποίηση: Ελληνικά

25. Αξιολόγησε του λόγους για τους οποίους αποφεύγεις να διαβάσεις τις διατροφικές πληροφορίες στην ετικέτα τροφίμων:

1. Δεν έχω χρόνο

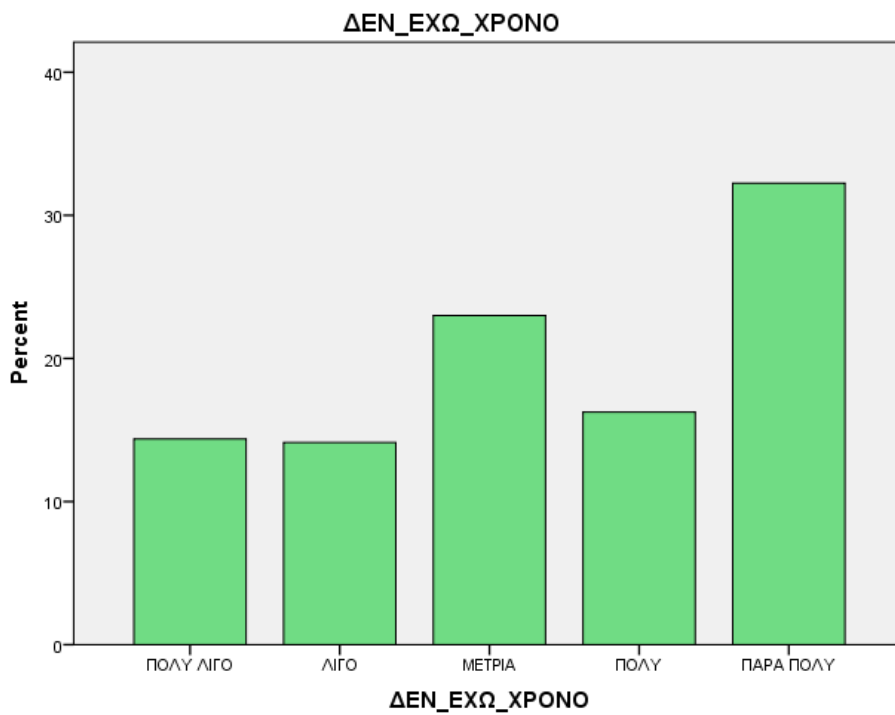
ΔΕΝ ΕΧΩ ΧΡΟΝΟ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ	115	14,4	14,4	14,4
	ΛΙΓΟ	113	14,1	14,1	28,5
	ΜΕΤΡΙΑ	184	23,0	23,0	51,5
	ΠΟΛΥ	130	16,3	16,3	67,8
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	258	32,3	32,3	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Για το δείγμα μας ισχύει ότι δε διαβάζουν τις ετικέτες τροφίμων **γιατί δεν έχουν χρόνο** πάρα πολύ για 258 άτομα (32,3%), μέτρια για 184 άτομα(23%),

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

πολύ για 130 άτομα(16,3%) πολύ λίγο για 115 άτομα (14,4%) και λίγο για 113 άτομα (14,1%)

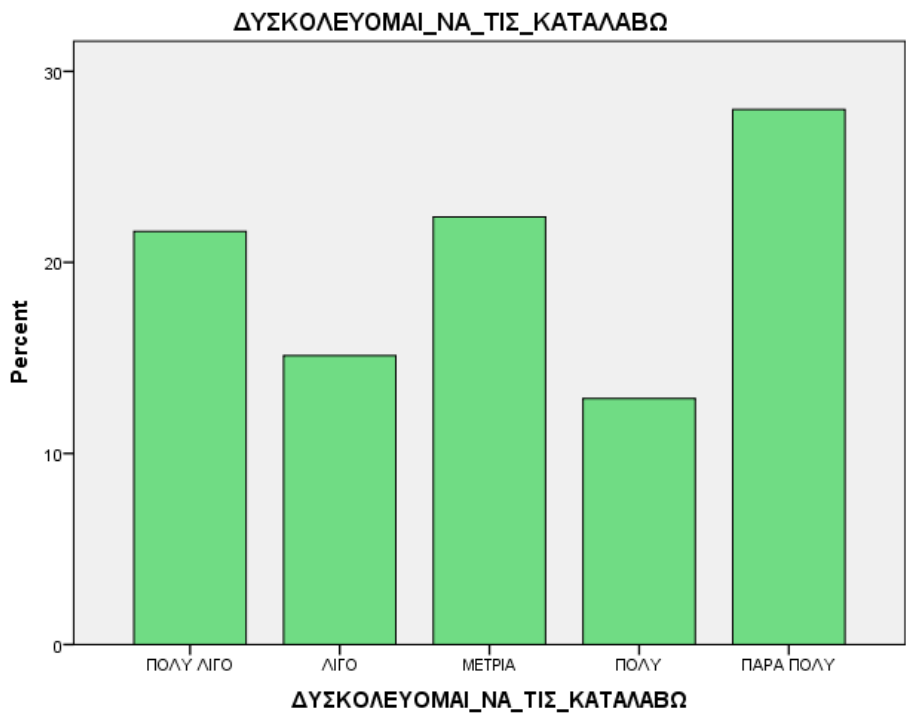


ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΙ ΝΑ ΤΙΣ ΚΑΤΑΛΑΒΩ

		<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>
ΕΓΚΥΡΑ	ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ	173	21,6	21,6	21,6
	ΛΙΓΟ	121	15,1	15,1	36,8
	ΜΕΤΡΙΑ	179	22,4	22,4	59,1
	ΠΟΛΥ	103	12,9	12,9	72,0
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	224	28,0	28,0	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Τις ετικέτες τροφίμων δυσκολεύονται να τις καταλάβουν πάρα πολύ 224 άτομα (28%), μέτρια 179 άτομα (22,4%), πολύ λίγο 173 άτομα (21,6%), λίγο 121 άτομα(15,1%) και πολύ 103 άτομα(12,9%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



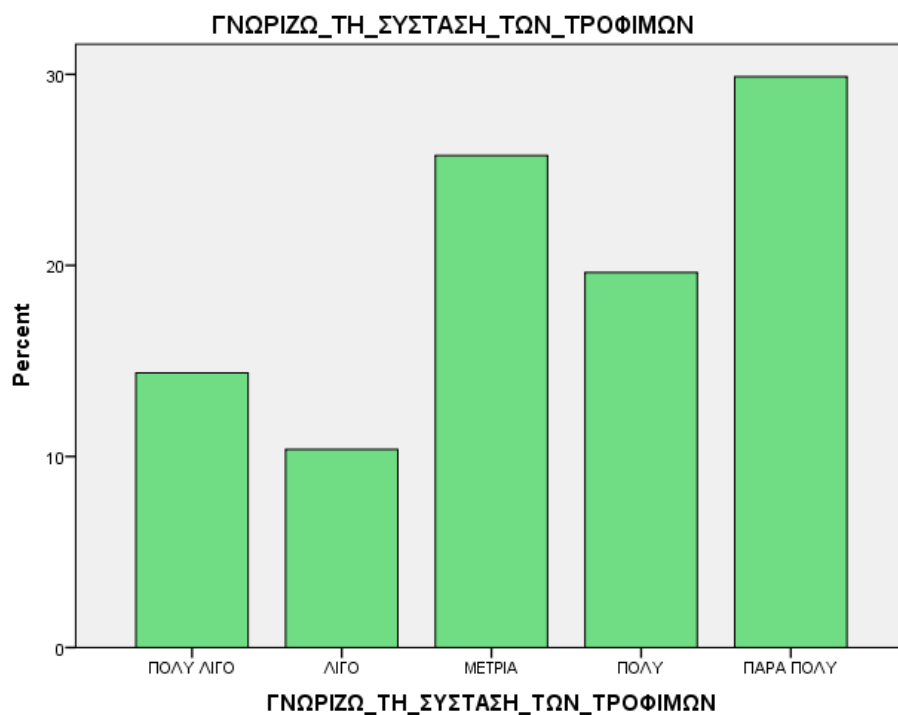
3. Γνωρίζω τη σύσταση των τροφίμων

ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ	115	14,4	14,4	14,4
	ΛΙΓΟ	83	10,4	10,4	24,8
	ΜΕΤΡΙΑ	206	25,8	25,8	50,5
	ΠΟΛΥ	157	19,6	19,6	70,1
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	239	29,9	29,9	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Τη σύσταση των τροφίμων απάντησαν πως γνωρίζουν πάρα πολύ 239 άτομα(29,9%),μέτρια 206 άτομα (25,8%),πολύ 157 άτομα(19,6%),πολύ λίγο 115 άτομα (14,4%) και λίγο 83 άτομα (10,4%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



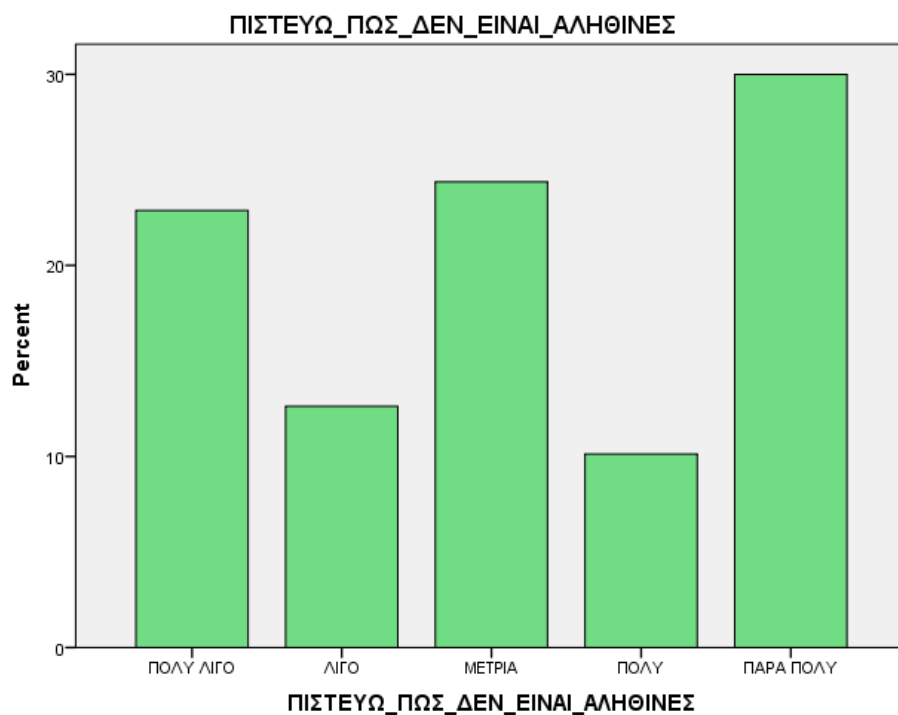
4. Πιστεύω πως δεν είναι αληθινές

ΠΙΣΤΕΥΩ ΠΩΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΙΝΕΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ	183	22,9	22,9	22,9
	ΛΙΓΟ	101	12,6	12,6	35,5
	ΜΕΤΡΙΑ	195	24,4	24,4	59,9
	ΠΟΛΥ	81	10,1	10,1	70,0
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	240	30,0	30,0	100,0
ΣΥΝΟΛΟ		800	100,0	100,0	

Πιστεύω πως δεν είναι αληθινές απάντησαν πάρα πολύ 240 άτομα(30%), μέτρια 195 άτομα (24,4%), πολύ λίγο 183 άτομα(22,9%), λίγο 101 άτομα (12,6%) και πολύ 81 άτομα (10,1%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



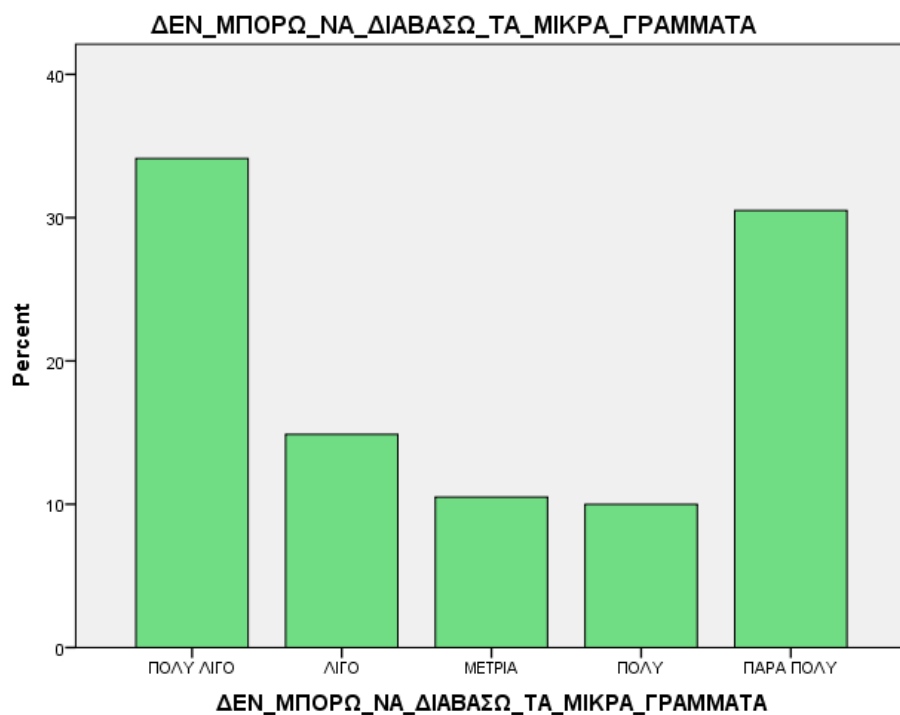
5. Δε μπορώ να διαβάσω τα μικρά τους γράμματα

ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΩ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ

		<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΕΓΚΥΡΟ</u> <u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ</u> <u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>
ΕΓΚΥΡΑ	ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ	273	34,1	34,1	34,1
	ΛΙΓΟ	119	14,9	14,9	49,0
	ΜΕΤΡΙΑ	84	10,5	10,5	59,5
	ΠΟΛΥ	80	10,0	10,0	69,5
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	244	30,5	30,5	100,0
ΣΥΝΟΛΟ		800	100,0	100,0	

Από το δείγμα μας απάντησαν ότι δε μπορούν να διαβάσουν τα μικρά τους γράμματα πολύ λίγο 273 άτομα (34,1%), πάρα πολύ 244 άτομα(30,5%), 119 άτομα (14,9%),μέτρια 84 άτομα(10,5%), και πολύ 80 άτομα(10%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

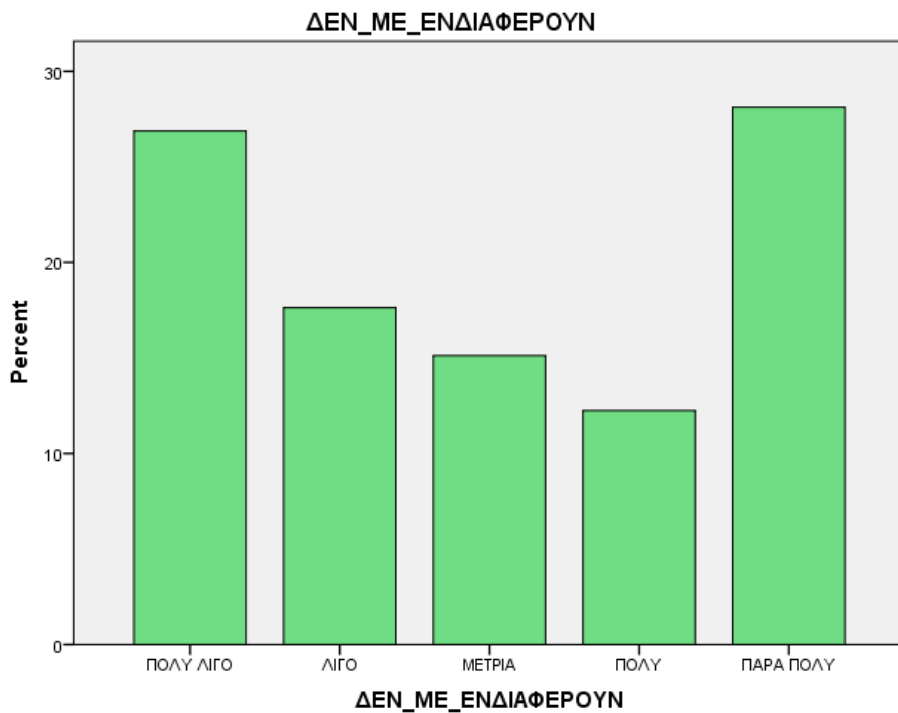


ΔΕΝ ΜΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ	215	26,9	26,9	26,9
	ΛΙΓΟ	141	17,6	17,6	44,5
	ΜΕΤΡΙΑ	121	15,1	15,1	59,6
	ΠΟΛΥ	98	12,3	12,3	71,9
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	225	28,1	28,1	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Στο αν αποφεύγουν να διαβάσουν τις ετικέτες επειδή δε του ενδιαφέρουν απάντησαν πάρα πολύ 225 άτομα (28,1%), πολύ λίγο 215 άτομα(26,9%), λίγο 141 άτομα(17,6% μέτρια 121 άτομα (15,1%) και πολύ 98 άτομα (12,3%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



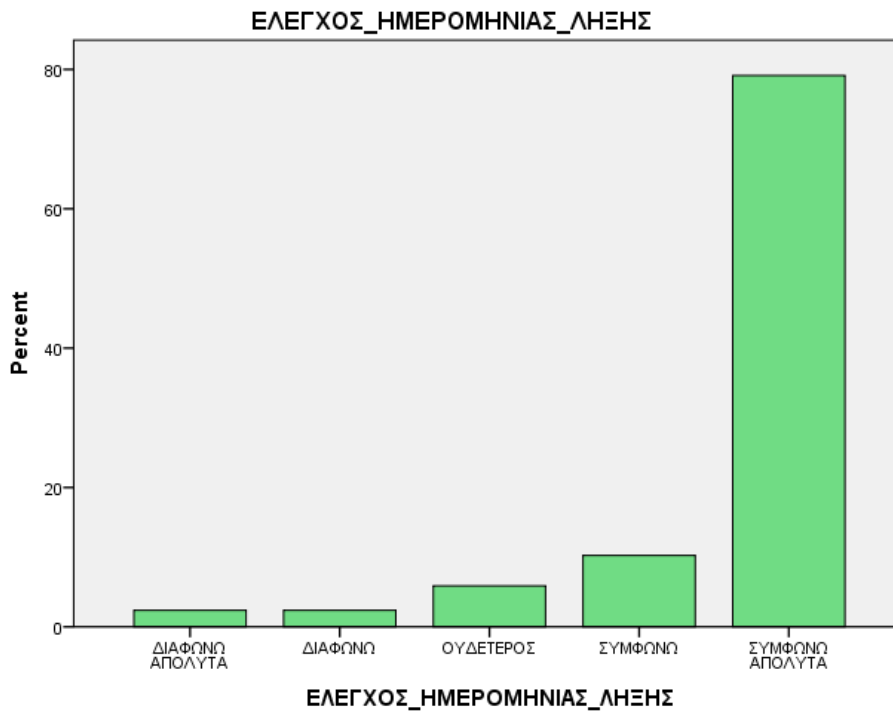
26. Αξιολόγησε πόσο σε χαρακτηρίζει κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις όταν πραγματοποιείς αγορές τροφίμων;

1. Ελέγχω πάντα την ημερομηνία λήξης των τροφίμων.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑΣ ΛΗΞΗΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	19	2,4	2,4	2,4
	ΔΙΑΦΩΝΩ	19	2,4	2,4	4,8
	ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ	47	5,9	5,9	10,6
	ΣΥΜΦΩΝΩ	82	10,3	10,3	20,9
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	633	79,1	79,1	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Στον έλεγχο της ημερομηνίας λήξεως κατά την πραγματοποίηση αγορών το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος 633 άτομα (79,1%) συμφωνεί απόλυτα , συμφωνούν 82 άτομα (10,3%), ουδέτερος 47 άτομα (5,9%), διαφωνούν 19 άτομα (2,4%) και διαφωνούν απόλυτα 19 άτομα.



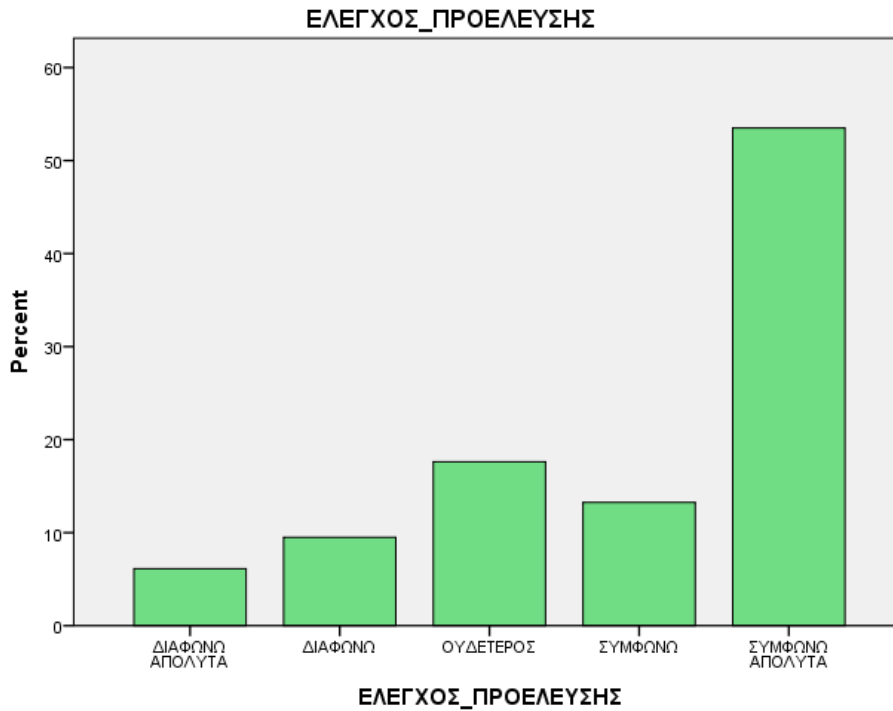
ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	49	6,1	6,1	6,1
	ΔΙΑΦΩΝΩ	76	9,5	9,5	15,6
	ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ	141	17,6	17,6	33,3
	ΣΥΜΦΩΝΩ	106	13,3	13,3	46,5
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	428	53,5	53,5	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Από το δείγμα μας στον έλεγχο της προέλευσης των τροφίμων κατά την αγορά συμφωνούν απόλυτα 428 άτομα (53,5%), ουδέτερος 141 άτομα (17,6%), συμφωνούν 106 άτομα (13,3%) διαφωνούν 76 άτομα (9,5%) και διαφωνούν

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

απόλυτα 49 άτομα (6,1%)



3. Διαβάζω πάντα τις διατροφικές πληροφορίες.

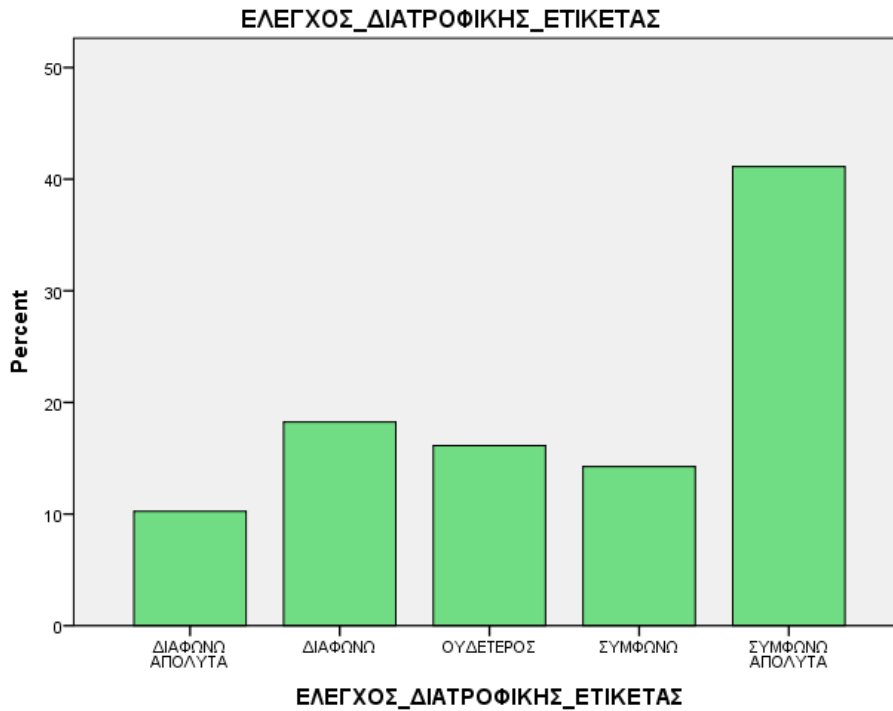
ΕΛΕΓΧΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	82	10,3	10,3	10,3
	ΔΙΑΦΩΝΩ	146	18,3	18,3	28,5
	ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ	129	16,1	16,1	44,6
	ΣΥΜΦΩΝΩ	114	14,3	14,3	58,9
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	329	41,1	41,1	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Από το δείγμα μας με το ότι διαβάζουν πάντα τις διατροφικές πληροφορίες συμφωνούν απόλυτα 329 άτομα (41,1%), διαφωνούν 146 άτομα (18,3%), ουδέτερος 129 άτομα (16,1%), συμφωνούν 114 άτομα (14,3%) και διαφωνούν

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

82 άτομα (10,3%)



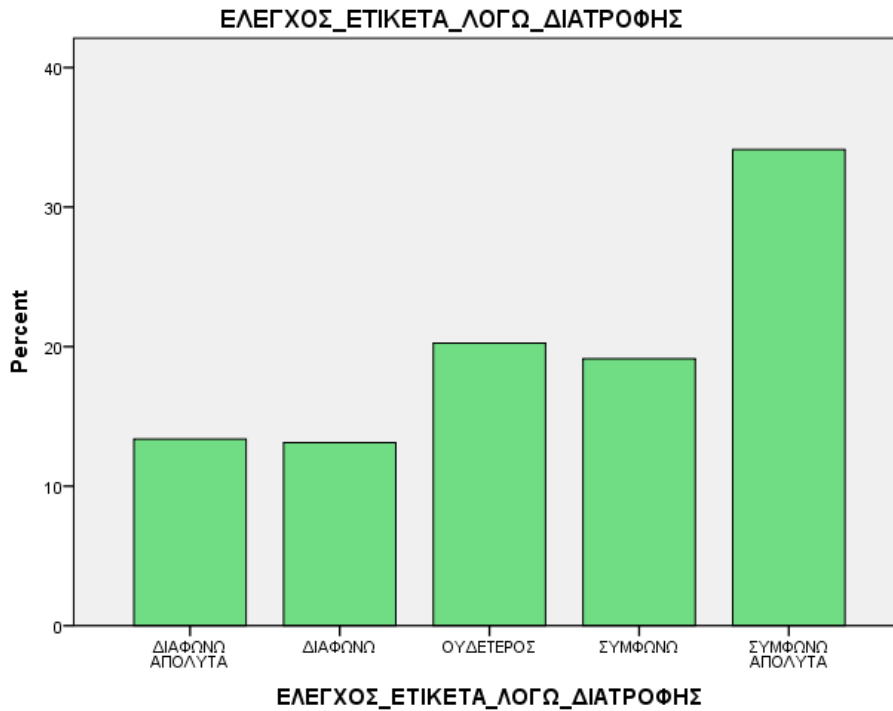
ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΤΙΚΕΤΑ ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	107	13,4	13,4	13,4
	ΔΙΑΦΩΝΩ	105	13,1	13,1	26,5
	ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ	162	20,3	20,3	46,8
	ΣΥΜΦΩΝΩ	153	19,1	19,1	65,9
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	273	34,1	34,1	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Στον έλεγχο της διατροφικής ετικέτας κατά τις αγορές τροφίμων γιατί ενδιαφέρονται για σωστή διατροφή συμφωνούν απόλυτα 273 άτομα (34,1%), ουδέτερος 162 άτομα (20,3%), συμφωνούν 153 άτομα (19,1%), διαφωνούν

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

απόλυτα 107 άτομα (13,4%) και διαφωνούν 105 άτομα (13,1%)



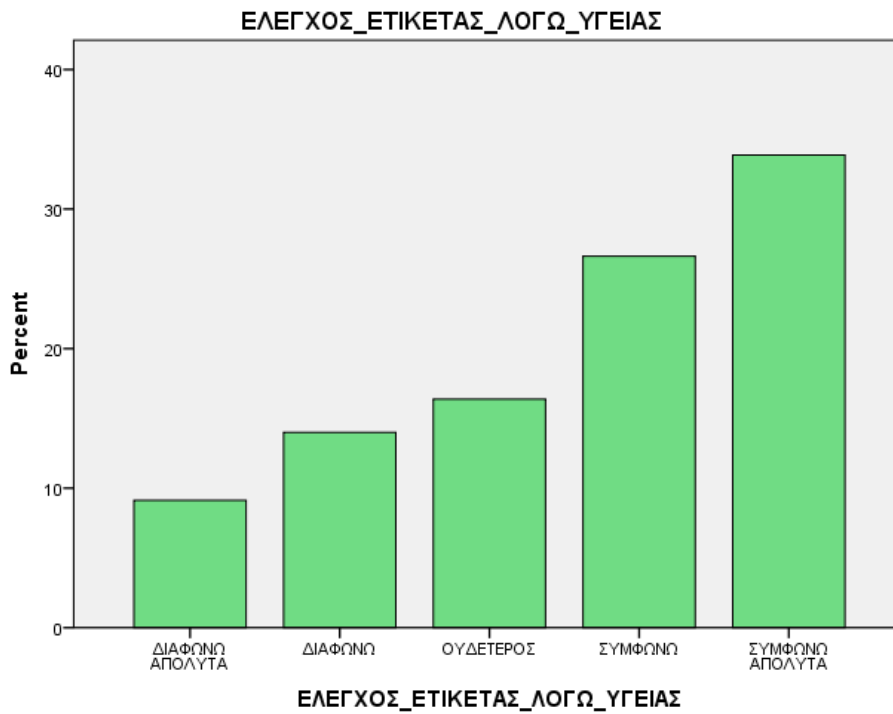
ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ ΛΟΓΩ ΥΓΕΙΑΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	73	9,1	9,1	9,1
	ΔΙΑΦΩΝΩ	112	14,0	14,0	23,1
	ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ	131	16,4	16,4	39,5
	ΣΥΜΦΩΝΩ	213	26,6	26,6	66,1
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	271	33,9	33,9	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Στο δείγμα μας στον έλεγχο των ετικετών κατά την αγορά τροφίμων γιατί ενδιαφέρονται για την υγεία τους συμφωνούν απόλυτα 272 άτομα (33,9%), συμφωνούν 213 άτομα (26,6%), ουδέτερος 131 άτομα (16,4%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

διαφωνούν 112 άτομα (14%), και διαφωνούν απόλυτα 73 άτομα (9.1%)

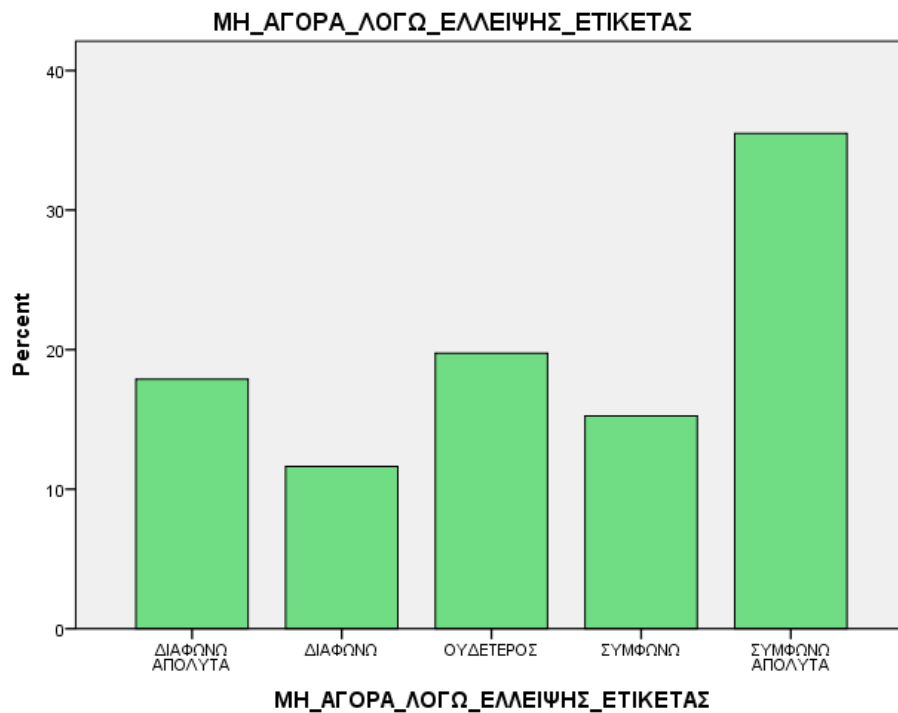


ΜΗ ΑΓΟΡΑ ΛΟΓΩ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	143	17.9	17.9	17.9
	ΔΙΑΦΩΝΩ	93	11.6	11.6	29.5
	ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ	158	19.8	19.8	49.3
	ΣΥΜΦΩΝΩ	122	15.3	15.3	64.5
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	284	35.5	35.5	100.0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100.0	100.0	

Το δείγμα μας συμφωνούν απόλυτα 284 άτομα (35,5%), ουδέτεροι 158 άτομα (19,8%), διαφωνούν απόλυτα 143 άτομα (17,9%), συμφωνούν 122 άτομα (15,3%) και διαφωνούν 93 άτομα (11,6%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

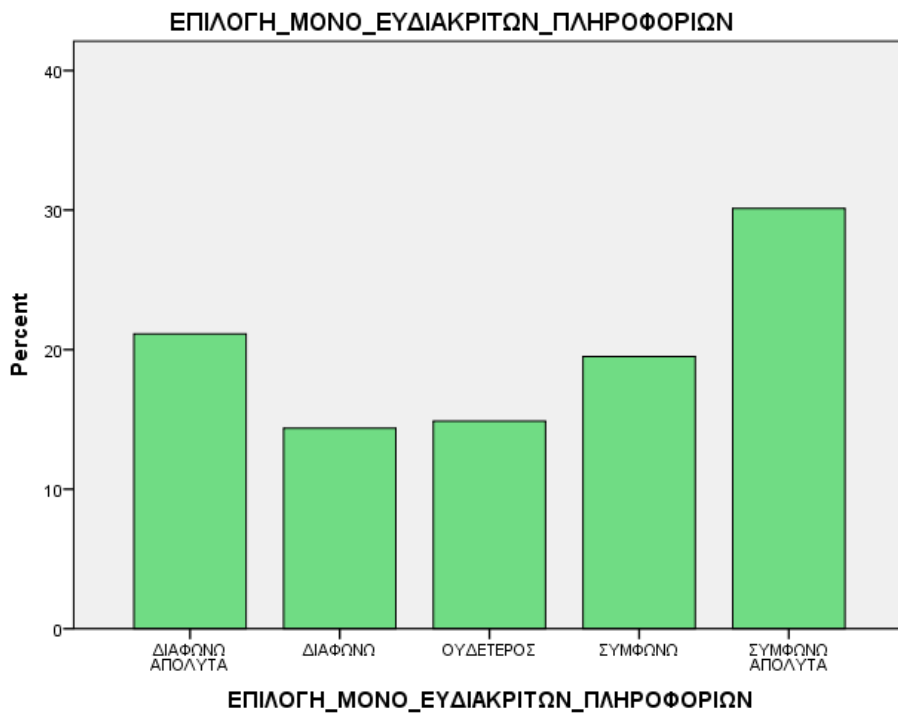


ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΝΟ ΕΥΔΙΑΚΡΙΤΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	169	21,1	21,1	21,1
	ΔΙΑΦΩΝΩ	115	14,4	14,4	35,5
	ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ	119	14,9	14,9	50,4
	ΣΥΜΦΩΝΩ	156	19,5	19,5	69,9
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	241	30,1	30,1	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Στην επιλογή μόνο συσκευασιών τροφίμων που οι διατροφικές πληροφορίες είναι ευδιάκριτες συμφωνούν απόλυτα 241 άτομα (30,1%), διαφωνούν απόλυτα 169 άτομα (21,1%), συμφωνούν 156 άτομα (19,5%), ουδέτεροι 119 άτομα (14,9%) και διαφωνούν 115 άτομα (14,4%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

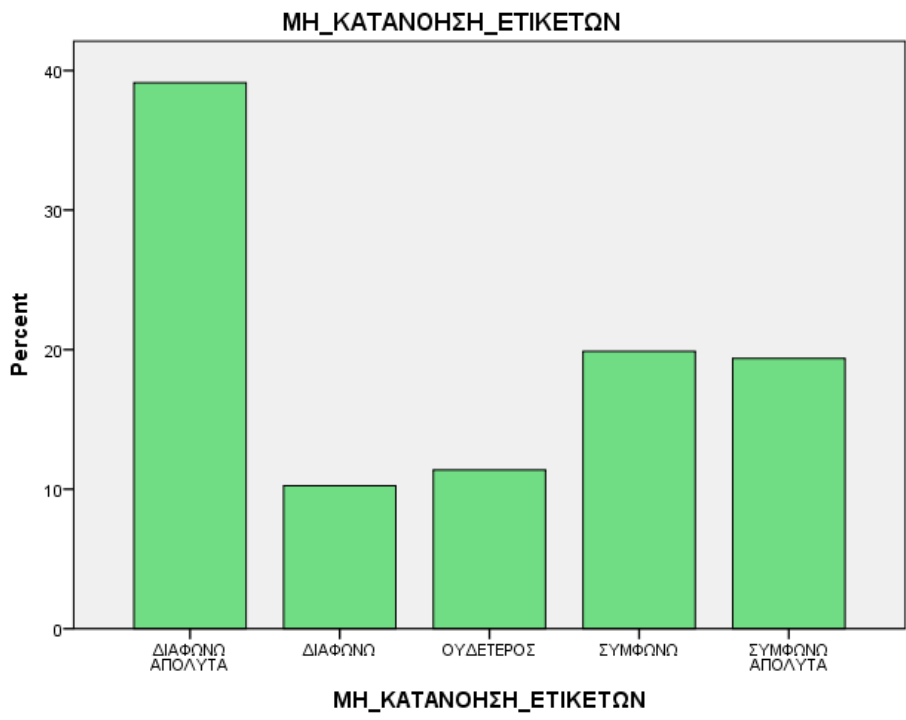


ΜΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΕΤΙΚΕΤΩΝ

		<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>
ΕΓΚΥΡΑ	<u>ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ</u>	313	39.1	39.1	39.1
	<u>ΔΙΑΦΩΝΩ</u>	82	10.3	10.3	49.4
	<u>ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ</u>	91	11.4	11.4	60.8
	<u>ΣΥΜΦΩΝΩ</u>	159	19.9	19.9	80.6
	<u>ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ</u>	155	19.4	19.4	100.0
	<u>ΣΥΝΟΛΟ</u>	800	100.0	100.0	

Από το δείγμα διαφωνούν απόλυτα ότι δεν διαβάζουν τις ετικέτες τροφίμων γιατί δεν τις καταλαβαίνουν 313 άτομα (39,1%), συμφωνούν 159 άτομα (19,9%), συμφωνούν απόλυτα 155 άτομα (19,4%), ουδέτεροι 91 άτομα (11,4%) και διαφωνούν 82 άτομα (10,3%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

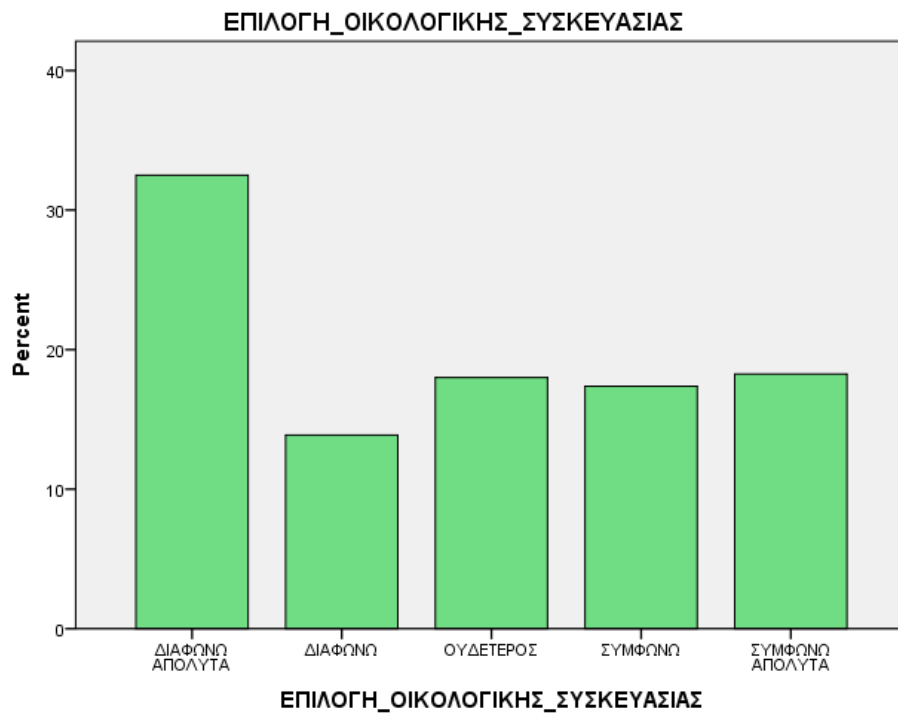


ΕΠΙΛΟΓΗ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	260	32,5	32,5	32,5
	ΔΙΑΦΩΝΩ	111	13,9	13,9	46,4
	ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ	144	18,0	18,0	64,4
	ΣΥΜΦΩΝΩ	139	17,4	17,4	81,8
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	146	18,3	18,3	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Με την επιλογή πάντα οικολογικής συσκευασίας διαφωνούν απόλυτα 260 άτομα (32,5%), συμφωνούν απόλυτα 146 άτομα (18,3%), συμφωνούν 139 άτομα (17,4%), ουδέτεροι 144 (18%) και διαφωνούν 111 άτομα (13,9)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



10. Επιλέγω πάντα συσκευασίες από ανακυκλώσιμα υλικά

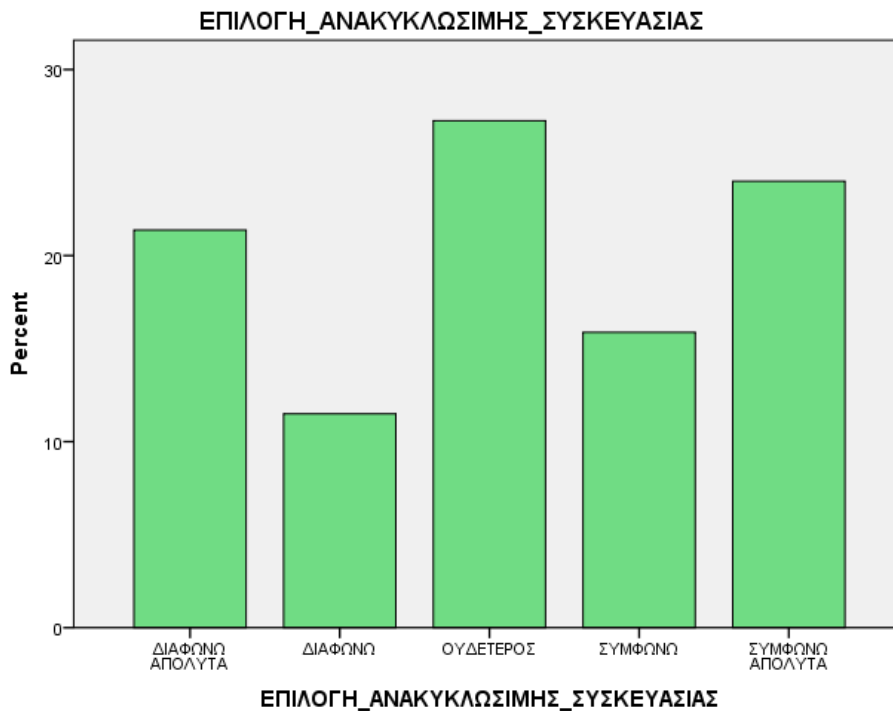
ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	171	21,4	21,4	21,4
	ΔΙΑΦΩΝΩ	92	11,5	11,5	32,9
	ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ	218	27,3	27,3	60,1
	ΣΥΜΦΩΝΩ	127	15,9	15,9	76,0
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	192	24,0	24,0	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Από το δείγμα μας στην επιλογή συσκευασιών πάντα από ανακυκλώσιμα υλικά το μεγαλύτερο μέρος είναι ουδέτερο με 218 άτομα (27,3%), συμφωνούν απόλυτα 192 άτομα (24%), διαφωνούν απόλυτα 171 άτομα (21,4%),

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

συμφωνούν 127 άτομα (15,9%) και διαφωνούν 92 άτομα (11,5%).



11. Προσπαθώ να επιλέγω πάντα καινοτομικές συσκευασίες.

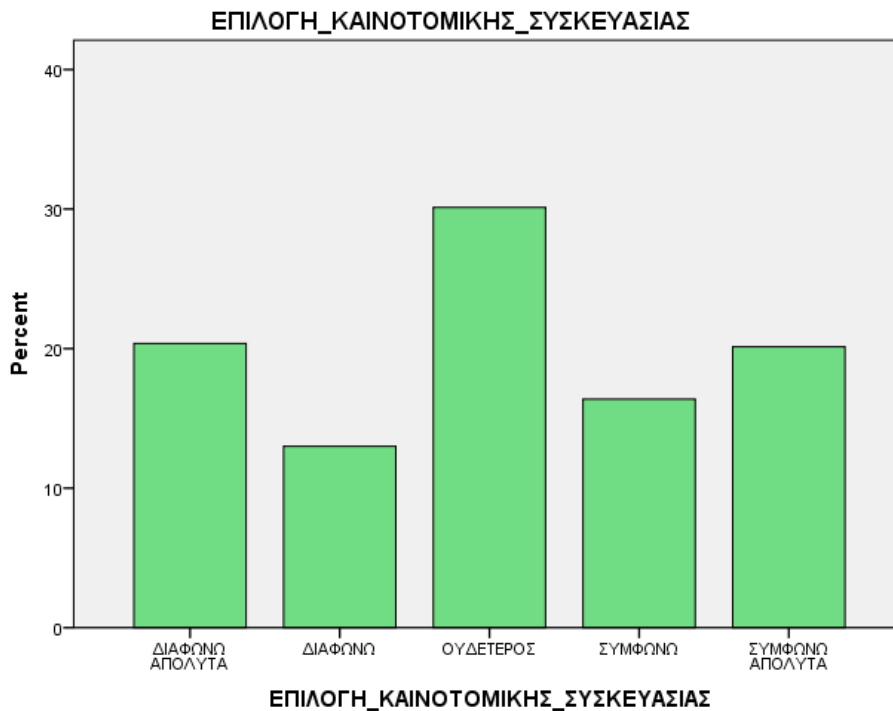
ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΚΗΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	163	20,4	20,4	20,4
	ΔΙΑΦΩΝΩ	104	13,0	13,0	33,4
	ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ	241	30,1	30,1	63,5
	ΣΥΜΦΩΝΩ	131	16,4	16,4	79,9
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	161	20,1	20,1	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Στην επιλογή πάντα καινοτομικών συσκευασιών είναι ουδέτερα 241 άτομα (30,1%), διαφωνούν απόλυτα 163 άτομα (20,4%), συμφωνούν απόλυτα 161 άτομα (20,1%), συμφωνούν 131 άτομα (16,4%) και διαφωνούν 104 άτομα

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

(13%)



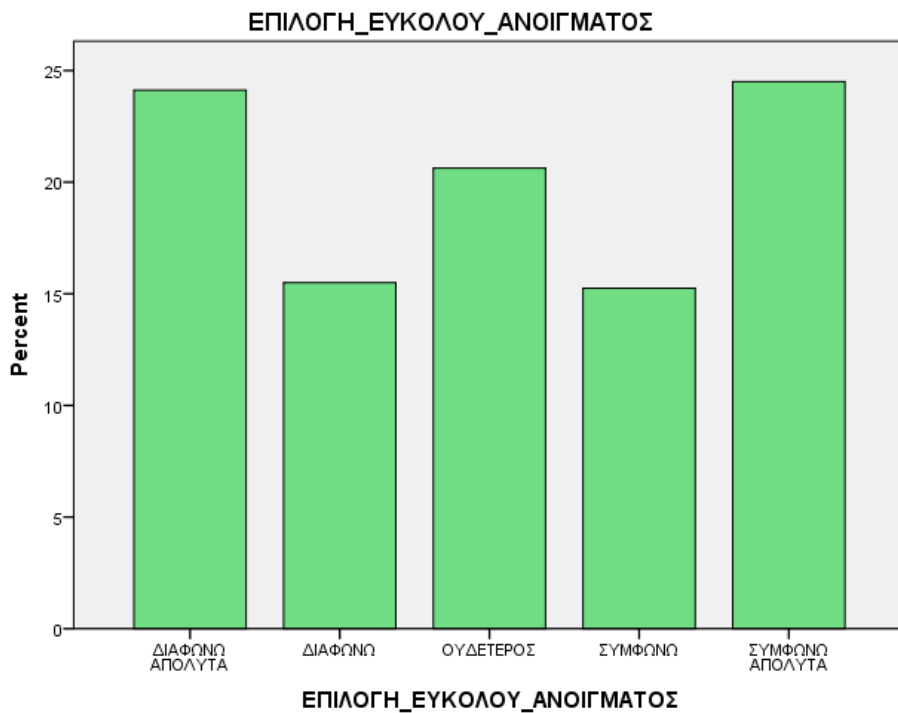
12. Προσπαθώ να επιλέγω συσκευασίες με εύκολο άνοιγμα.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΥΚΟΛΟΥ ΑΝΟΙΓΜΑΤΟΣ

		<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΕΓΚΥΡΟ</u> <u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ</u> <u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>
<u>ΕΓΚΥΡΑ</u>	<u>ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ</u>	193	24,1	24,1	24,1
	<u>ΔΙΑΦΩΝΩ</u>	124	15,5	15,5	39,6
	<u>ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ</u>	165	20,6	20,6	60,3
	<u>ΣΥΜΦΩΝΩ</u>	122	15,3	15,3	75,5
	<u>ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ</u>	196	24,5	24,5	100,0
	<u>ΣΥΝΟΛΟ</u>	800	100,0	100,0	

Στην επιλογή συσκευασιών με εύκολο άνοιγμα συμφωνούν απόλυτα 196 άτομα (24,5%), διαφωνούν απόλυτα 193 άτομα (24,1%), ουδέτεροι 165 άτομα (20,6%), διαφωνούν 124 άτομα και συμφωνούν 122 άτομα (15,3%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



13. Προτίμω να επιλέγω τις χάρτινες συσκευασίες.

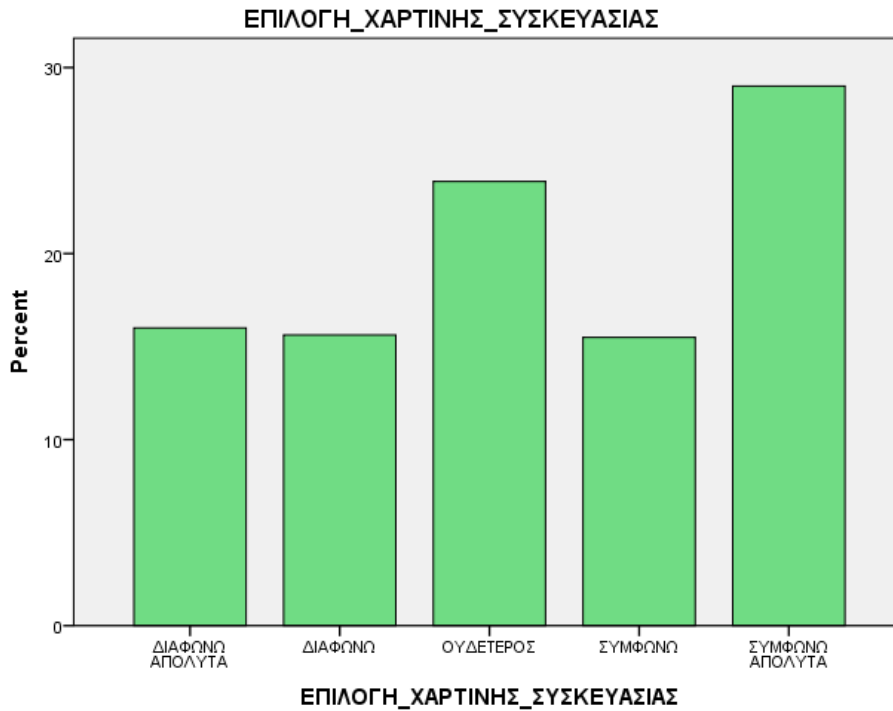
ΕΠΙΛΟΓΗ ΧΑΡΤΙΝΗΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

		<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>
ΕΓΚΥΡΑ	<u>ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ</u>	128	16,0	16,0	16,0
	<u>ΔΙΑΦΩΝΩ</u>	125	15,6	15,6	31,6
	<u>ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ</u>	191	23,9	23,9	55,5
	<u>ΣΥΜΦΩΝΩ</u>	124	15,5	15,5	71,0
	<u>ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ</u>	232	29,0	29,0	100,0
	<u>ΣΥΝΟΛΟ</u>	800	100,0	100,0	

Στην προτίμηση της χάρτινης συσκευασίας συμφωνούν απόλυτα 232 άτομα

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

(29%),ουδέτεροι 191 άτομα (23,9%), διαφωνούν απόλυτα 128 άτομα (16%),διαφωνούν 125 άτομα (15,6%) και συμφωνούν 124 άτομα (15,5%).

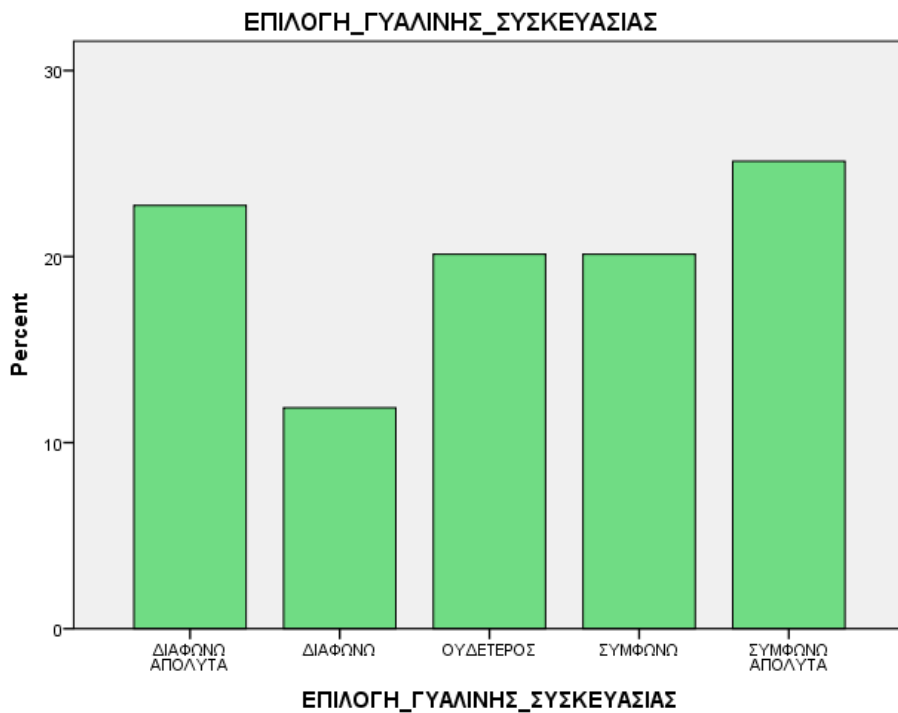


ΕΠΙΛΟΓΗ ΓΥΑΛΙΝΗΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	182	22,8	22,8	22,8
	ΔΙΑΦΩΝΩ	95	11,9	11,9	34,6
	ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ	161	20,1	20,1	54,8
	ΣΥΜΦΩΝΩ	161	20,1	20,1	74,9
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	201	25,1	25,1	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Στην επιλογή γυάλινων συσκευασιών συμφωνούν απόλυτα 201 άτομα (25,1%),διαφωνούν απόλυτα 182 άτομα (22,8%),ουδέτεροι 161 άτομα (20,1%),συμφωνούν 161 άτομα (20,1%) και διαφωνούν 95 άτομα (11,9%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



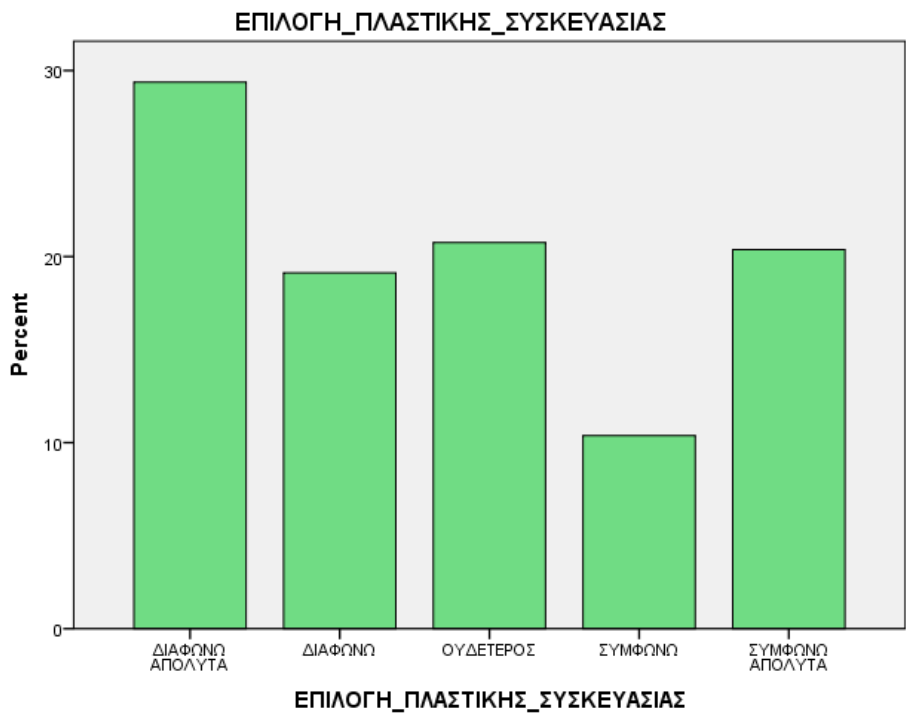
15. Προτιμώ να επιλέγω τις πλαστικές συσκευασίες.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	235	29,4	29,4	29,4
	ΔΙΑΦΩΝΩ	153	19,1	19,1	48,5
	ΟΥΔΕΤΕΡΟΣ	166	20,8	20,8	69,3
	ΣΥΜΦΩΝΩ	83	10,4	10,4	79,6
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	163	20,4	20,4	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Στην επιλογή πλαστικής συσκευασίας διαφωνούν 235 άτομα (29,4%), ουδέτεροι 166 άτομα (20,8%), συμφωνούν απόλυτα (20,4%), διαφωνούν 153 άτομα (20,8%) και διαφωνούν 83 άτομα (10,3%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



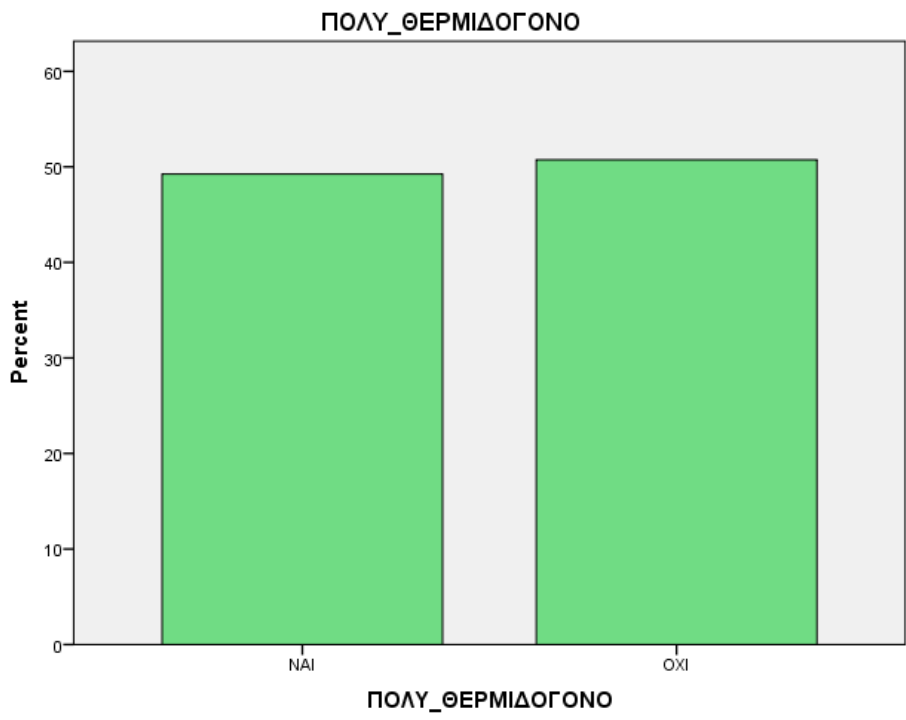
27. δες τη σήμανση με βάση την <<"Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση Σ.Η.Δ.>>" και απάντησε στις παρακάτω προτάσεις.

1. Το τρόφιμο είναι πολύ θερμιδογόνο.

		ΠΟΛΥ ΘΕΡΜΙΔΟΓΟΝΟ			
		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΝΑΙ	394	49.3	49.3	49.3
	ΟΧΙ	406	50.8	50.8	100.0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100.0	100.0	

το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος έκρινε ότι δεν είναι πολύ θερμιδογόνο (406 άτομα 50,8%) ενώ 394 άτομα θεώρησαν ότι είναι 392 άτομα (49,3%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

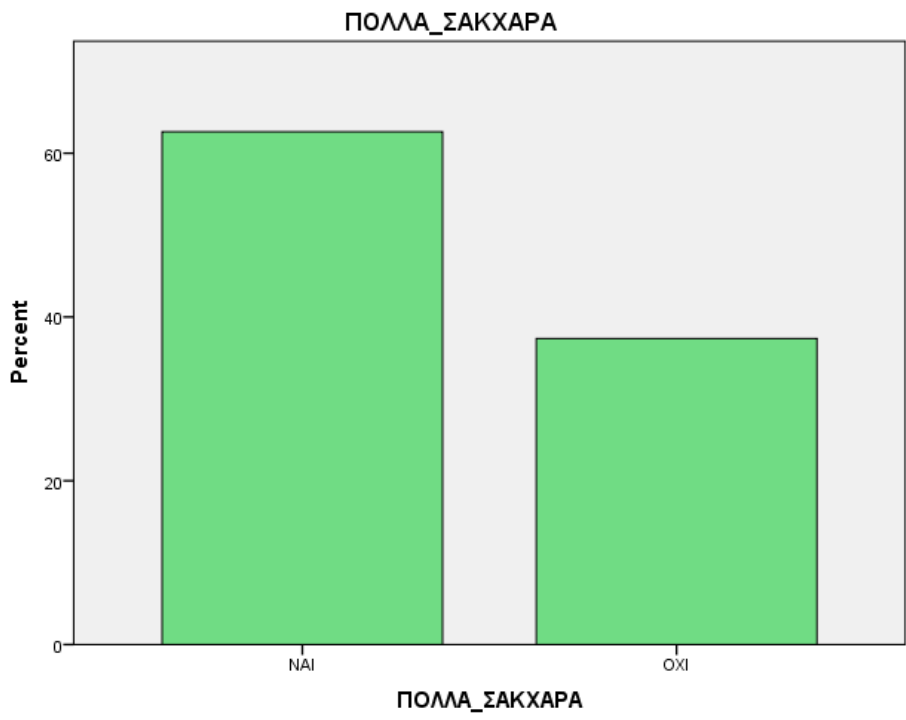


ΠΟΛΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΝΑΙ	501	62,6	62,6	62,6
	ΟΧΙ	299	37,4	37,4	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος με διαφορά θεωρεί ότι το τρόφιμο είναι υψηλό σε σάκχαρα 501 άτομα (62,6%) ενώ 299 άτομα (37,4%) θεωρούν ότι δεν είναι υψηλό.

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

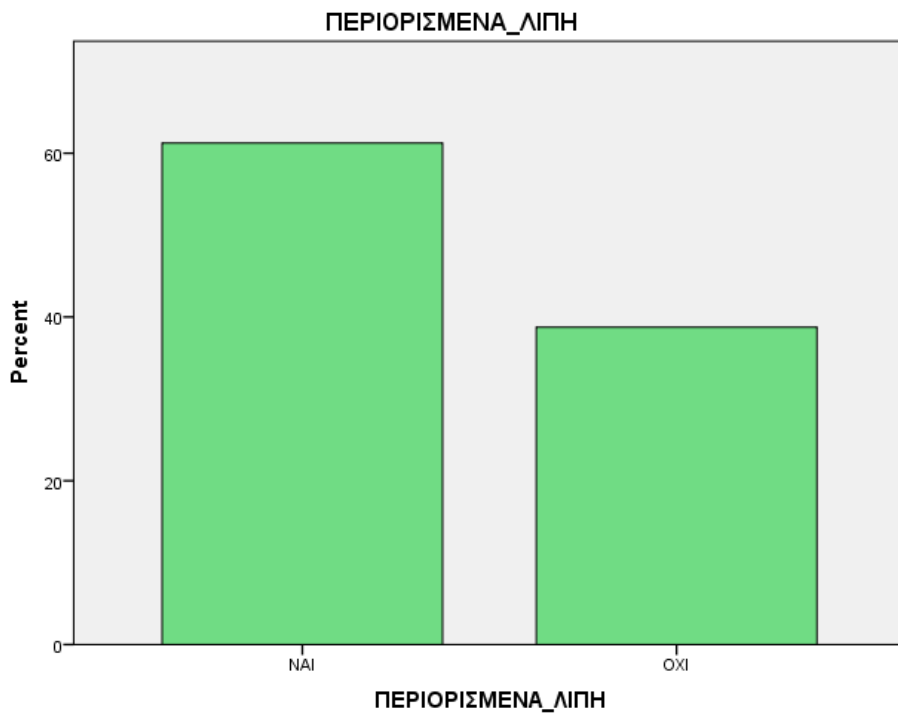


ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΝΑΙ	490	61.3	61.3	61.3
	ΟΧΙ	310	38.8	38.8	100.0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100.0	100.0	

Για το αν η περιεκτικότητα σε λιπαρά είναι περιορισμένη συμφωνούν επίσης με διαφορά 490 άτομα (61,3%) και διαφωνούν 310 άτομα (38,8%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



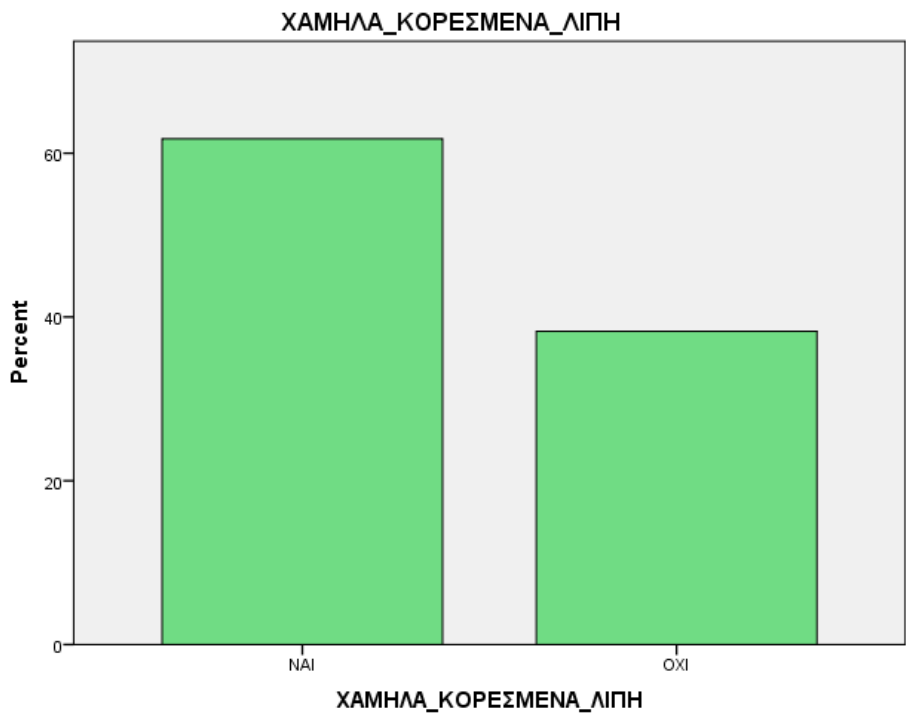
4. Η περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη είναι χαμηλή:

ΧΑΜΗΛΑ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΝΑΙ	494	61.8	61.8	61.8
	ΟΧΙ	306	38.3	38.3	100.0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100.0	100.0	

Με το αν η περιεκτικότητα σε λίπη είναι χαμηλή συμφωνούν 494 άτομα (61,8%) και διαφωνούν 306 άτομα (38,3%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

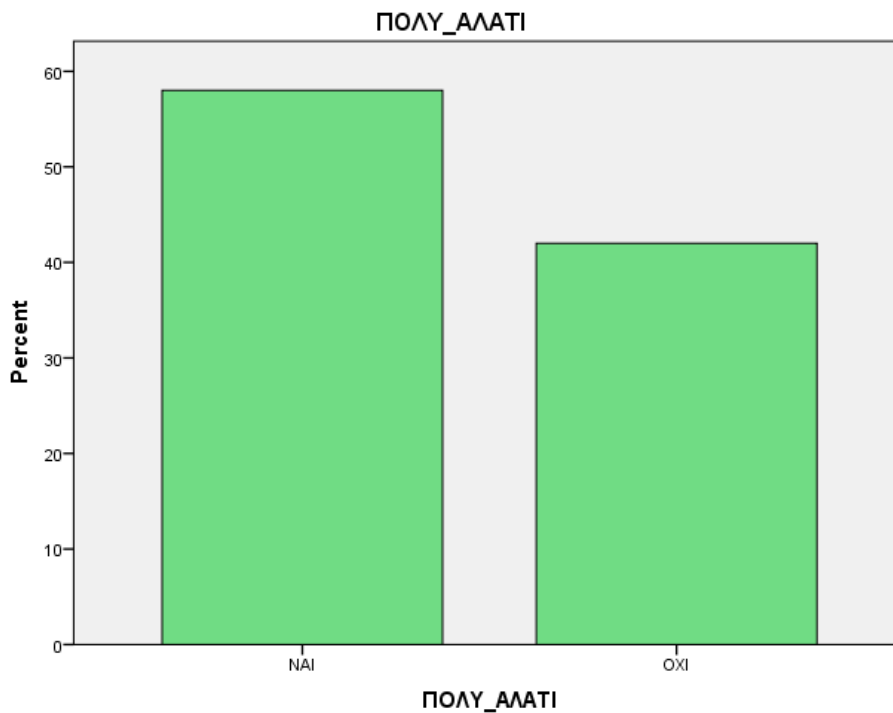


ΠΟΛΥ ΑΛΑΤΙ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΝΑΙ	464	58.0	58.0	58.0
	ΟΧΙ	336	42.0	42.0	100.0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100.0	100.0	

Με το αν το αλάτι είναι υψηλό συμφωνούν 464 άτομα (58%) και διαφωνούν 336 άτομα (42%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



28. αξιολόγησε πόσο σε χαρακτηρίζει κάθε μια από τις παρακάτω προτάσεις, που είναι σχετικές με την ετικέτα τροφίμων;

1. Διαβάζοντας τις ετικέτες νιώθω πιο σίγουρος/-, επειδή ξέρω ακριβώς τι τρώω.

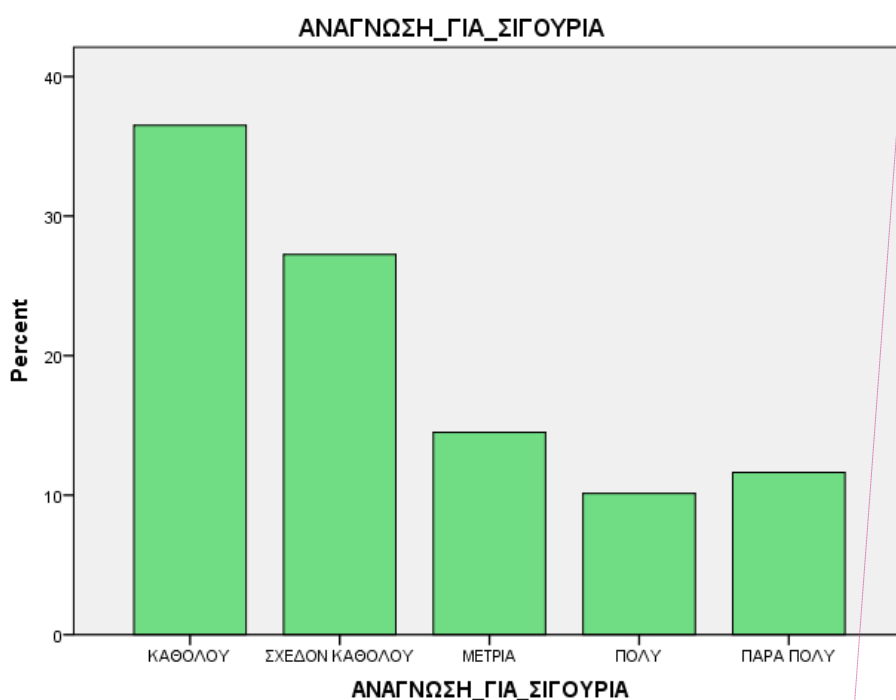
ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΓΙΑ ΣΙΓΟΥΡΙΑ

		<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>
<u>ΕΓΚΥΡΑ</u>	<u>ΚΑΘΟΛΟΥ</u>	292	36,5	36,5	36,5
	<u>ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ</u>	218	27,3	27,3	63,8

ΜΕΤΡΙΑ	116	14,5	14,5	78,3
ΠΟΛΥ	81	10,1	10,1	88,4
ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	93	11,6	11,6	100,0
ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Νιώθουν πιο σίγουροι διαβάζοντας τις ετικέτες επειδή ξέρουν τι τρώνε το δείγμα μας απάντησε καθόλου 292 άτομα (36,5%), σχεδόν καθόλου 218 άτομα (27,3%), μέτρια 116 άτομα (14,5%) πάρα πολύ 93 άτομα (11,6%) και πολύ 82 άτομα (10,1%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Times New Roman, 12 στ.

2. Διαβάζω τις ετικέτες, γιατί αυτό με βοηθάει να έχω έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

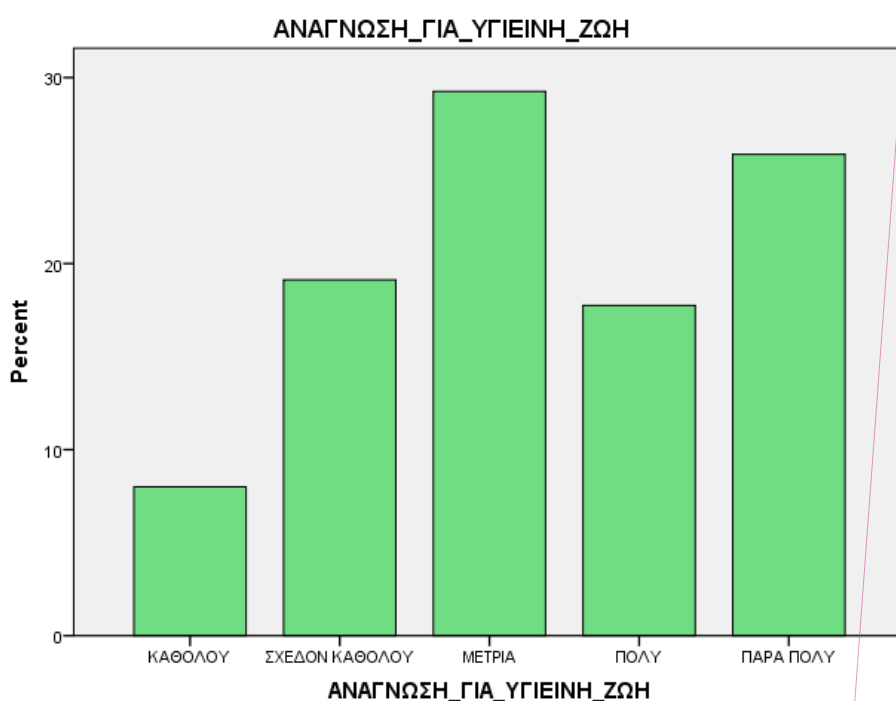
ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΖΩΗ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	64	8,0	8,0	8,0
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	153	19,1	19,1	27,1
	ΜΕΤΡΙΑ	234	29,3	29,3	56,4

	ΠΟΛΥ	142	17.8	17.8	74.1
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	207	25.9	25.9	100.0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100.0	100.0	

Στο ότι η ανάγνωση τις ετικέτας γιατί αυτό τους βοηθάει να έχουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής το δείγμα μας απάντησε μέτρια 234 άτομα (29,3%) πάρα πολύ 207 άτομα (25,9%), σχεδόν καθόλου 153 άτομα (19,1%), πολύ 142 άτομα (17,8%) και καθόλου 64 άτομα (8%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Times New Roman, 12 στ.

3. Διαβάζοντας τις ετικέτες επιτυγχάνω μεγαλύτερο έλεγχο στη δίαιτα μου.

ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΓΙΑ ΕΛΕΓΧΟ ΔΙΑΙΤΑΣ

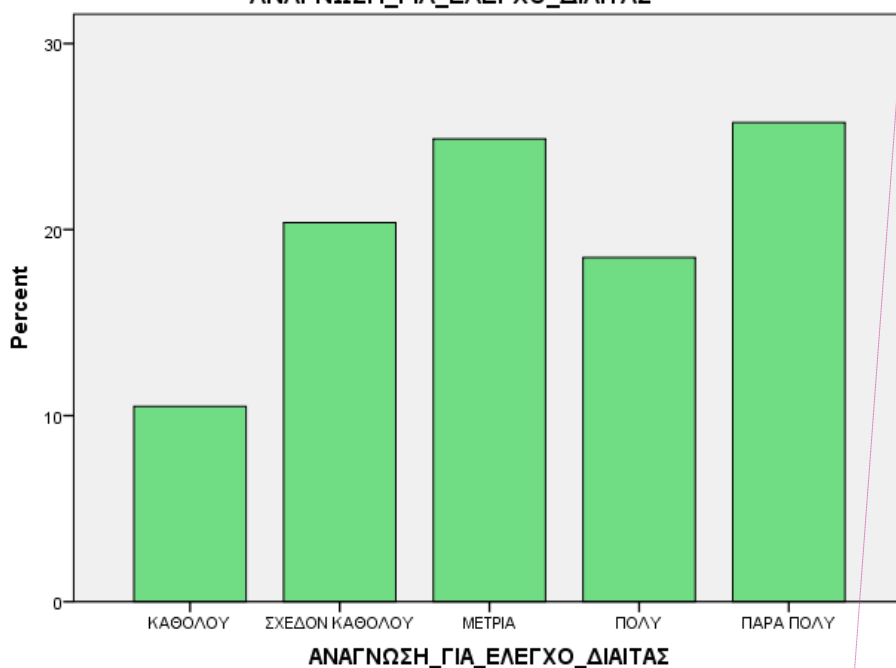
		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	84	10.5	10.5	10.5
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	163	20.4	20.4	30.9
	ΜΕΤΡΙΑ	199	24.9	24.9	55.8

	<u>ΠΟΛΥ</u>	<u>148</u>	<u>18,5</u>	<u>18,5</u>	<u>74,3</u>
	<u>ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ</u>	<u>206</u>	<u>25,8</u>	<u>25,8</u>	<u>100,0</u>
	<u>ΣΥΝΟΛΟ</u>	<u>800</u>	<u>100,0</u>	<u>100,0</u>	

Στην ανάγνωση τις ετικέτας για καλύτερο έλεγχο της διαίτας τους το δείγμα μας απάντησε πάρα πολύ 206 άτομα (25,8%) μέτρια 199 άτομα (24,9%),σχεδόν καθόλου 163 άτομα (20,4%) πολύ 148 άτομα (18,5%) και καθόλου 84 άτομα (10,5%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

ΑΝΑΓΝΩΣΗ_ΓΙΑ_ΕΛΕΓΧΟ_ΔΙΑΙΤΑΣ



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Times New Roman, 12 στ.

4. Η ανάγνωση της ετικέτας έχει για μένα εκπαιδευτικό ρόλο.

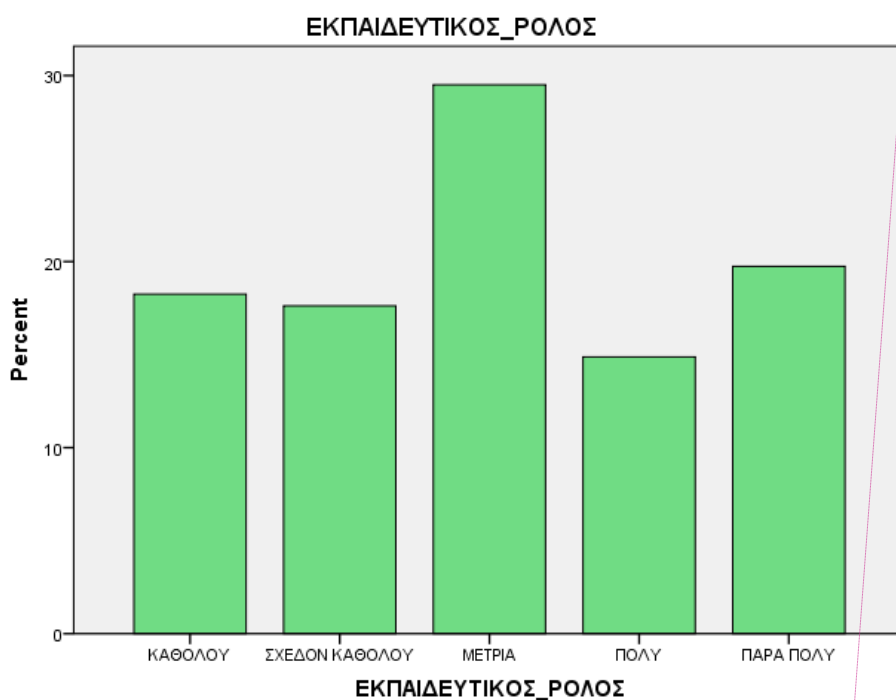
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ

		<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ</u>
<u>ΕΓΚΥΡΑ</u>	<u>ΚΑΘΟΛΟΥ</u>	<u>146</u>	<u>18,3</u>	<u>18,3</u>	<u>18,3</u>
	<u>ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ</u>	<u>141</u>	<u>17,6</u>	<u>17,6</u>	<u>35,9</u>
	<u>ΜΕΤΡΙΑ</u>	<u>236</u>	<u>29,5</u>	<u>29,5</u>	<u>65,4</u>

	ΠΟΛΥ	119	14,9	14,9	80,3
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	158	19,8	19,8	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Στον εκπαιδευτικό ρόλο τις ετικέτας το δείγμα μας απάντησε μέτρια 236 άτομα (29,5%), πάρα πολύ 158 άτομα (19,8%) καθόλου 146 άτομα (18,3%),σχεδόν καθόλου 141 άτομα (17,6%) και πολύ 119 άτομα (14,9%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη)
Times New Roman, 12 στ.

5. Δεν είναι εύκολο για μένα να διαβάσω τις ετικέτες των τροφίμων.

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ

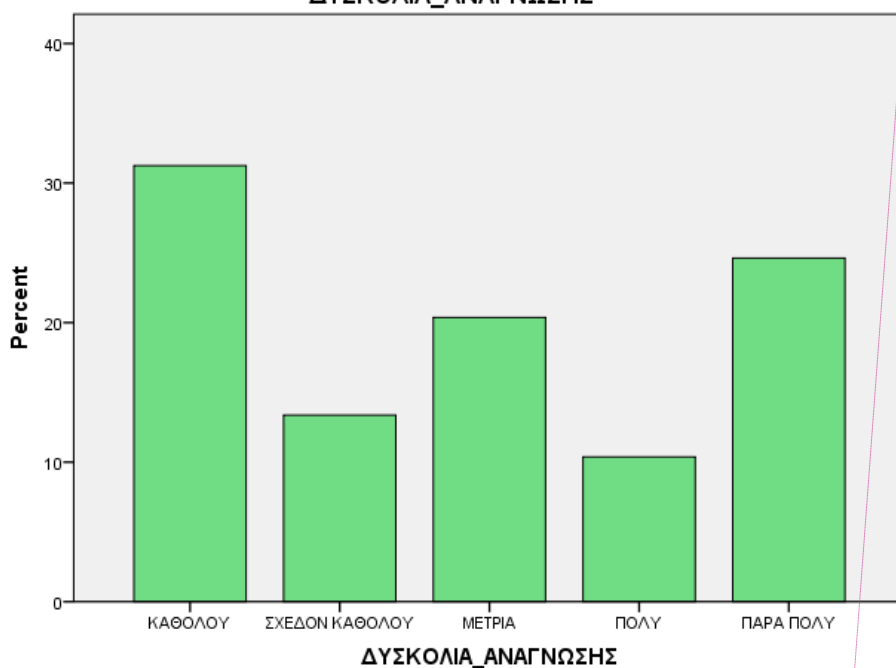
		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	250	31,3	31,3	31,3
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	107	13,4	13,4	44,6
	ΜΕΤΡΙΑ	163	20,4	20,4	65,0

	ΠΟΛΥ	83	10.4	10.4	75.4
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	197	24.6	24.6	100.0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100.0	100.0	

Στην ερώτηση για την δυσκολία ανάγνωσης των ετικετών το δείγμα μας απάντησε καθόλου 250 άτομα (31,3%), πάρα πολύ 197 άτομα (24,6%), μέτρια 163 άτομα (20,4%) σχεδόν καθόλου 107 άτομα (13,4%), και πολύ 82 άτομα (10,4%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

ΔΥΣΚΟΛΙΑ_ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη)
Times New Roman, 12 στ.

6. Οι ετικέτες στη συσκευασία των τροφίμων δεν είναι αξιόπιστες

ΑΝΑΞΙΟΠΙΣΤΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ

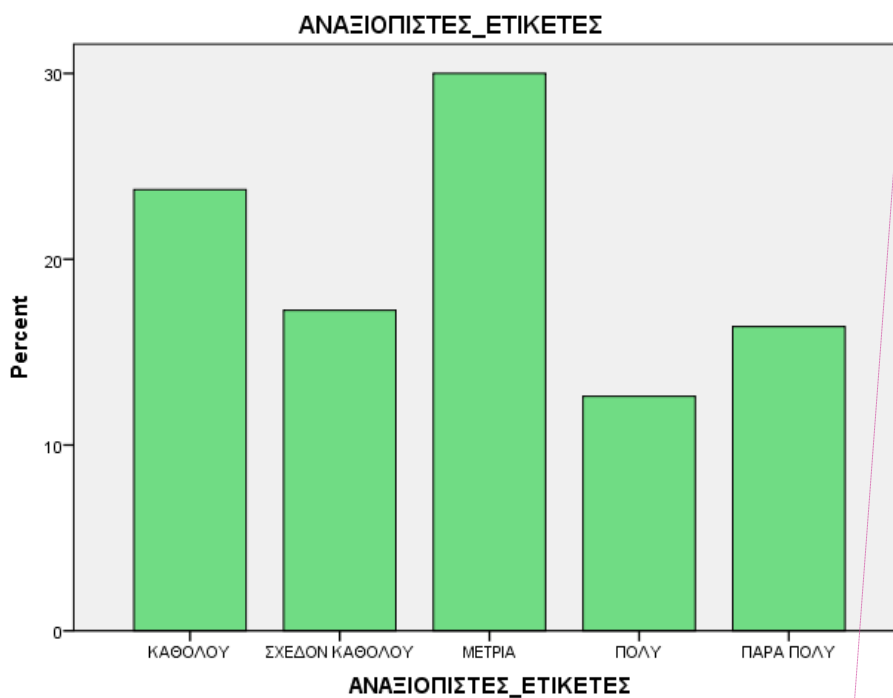
		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	190	23.8	23.8	23.8
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	138	17.3	17.3	41.0

ΜΕΤΡΙΑ	240	30,0	30,0	71,0
ΠΟΛΥ	101	12,6	12,6	83,6
ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	131	16,4	16,4	100,0
ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Για την αναξιοπιστία των ετικετών το δείγμα μας απάντησε μέτρια 240 άτομα (30%),καθόλου 190 άτομα (23,8%) σχεδόν καθόλου 138 άτομα (17,3%), πάρα πολύ 131 άτομα (16,4%) και πολύ 101 άτομα (12,6%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Times New Roman, 12 στ.



7. Τα σύμβολα στις ετικέτες των τροφίμων είναι αρκετά συγκεκριμένα.

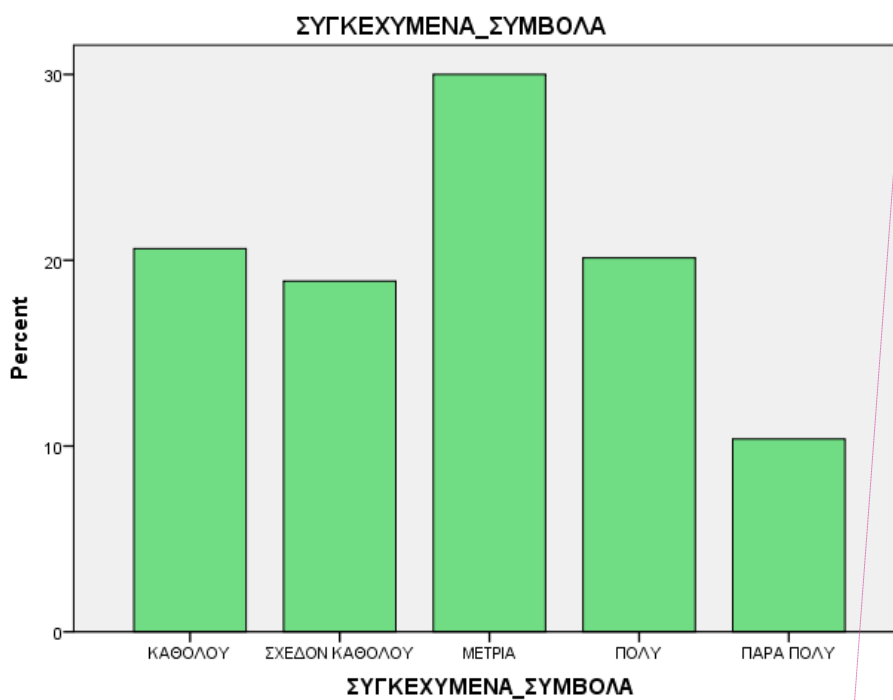
ΣΥΓΚΕΧΥΜΕΝΑ ΣΥΜΒΟΛΑ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	165	20,6	20,6	20,6

<u>ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ</u>	<u>151</u>	<u>18,9</u>	<u>18,9</u>	<u>39,5</u>
<u>ΜΕΤΡΙΑ</u>	<u>240</u>	<u>30,0</u>	<u>30,0</u>	<u>69,5</u>
<u>ΠΟΛΥ</u>	<u>161</u>	<u>20,1</u>	<u>20,1</u>	<u>89,6</u>
<u>ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ</u>	<u>83</u>	<u>10,4</u>	<u>10,4</u>	<u>100,0</u>
<u>ΣΥΝΟΛΟ</u>	<u>800</u>	<u>100,0</u>	<u>100,0</u>	

Στο ότι τα σύμβολα είναι αρκετά συγκεχυμένα το δείγμα μας απάντησε μέτρια 240 άτομα (30%), καθόλου 165 άτομα (20,6%), πολύ 161 άτομα (20,1%), σχεδόν καθόλου 151 άτομα (18,9%) και πάρα πολύ 83 άτομα (10,4%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη)
Times New Roman, 12 στ.

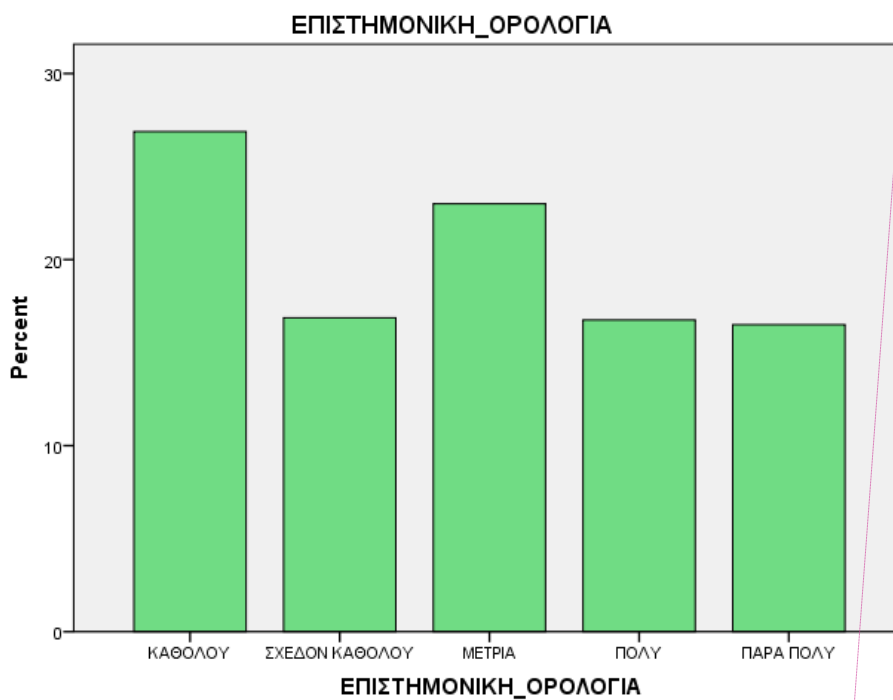
8. Η ορολογία που χρησιμοποιείται στις ετικέτες των τροφίμων είναι πολύ επιστημονική.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ				
	<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΕΓΚΥΡΟ</u>	<u>ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ</u>
			<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>

ΕΓΚΥΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	215	26,9	26,9	26,9
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	135	16,9	16,9	43,8
	ΜΕΤΡΙΑ	184	23,0	23,0	66,8
	ΠΟΛΥ	134	16,8	16,8	83,5
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	132	16,5	16,5	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Για την αρκετά επιστημονική ορολογία στις ετικέτες το δείγμα μας απάντησε καθόλου με 215 άτομα (26,9%), μέτρια 184 άτομα (23%), σχεδόν καθόλου 135 άτομα (16,9%), πολύ 134 άτομα (16,8%) και πάρα πολύ 132 άτομα (16,5%)

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Times New Roman, 12 στ.

28. Προτάσεις για να βελτιωθεί η ετικέτα των τροφίμων.

1. Να δίνονται ποιο λεπτομερείς πληροφορίες για το τρόφιμο

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

		ΣΥΧΝΟΤΗΤ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ
		Α		ΠΟΣΟΣΤΟ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΟΧΙ	413	51,6	51,6	51,6
	ΝΑΙ	387	48,4	48,4	100,0
	ΣΥΝΟΛ	800	100,0	100,0	
	Ω				

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 11 στ.

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιημένος πίνακας

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 11 στ.

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

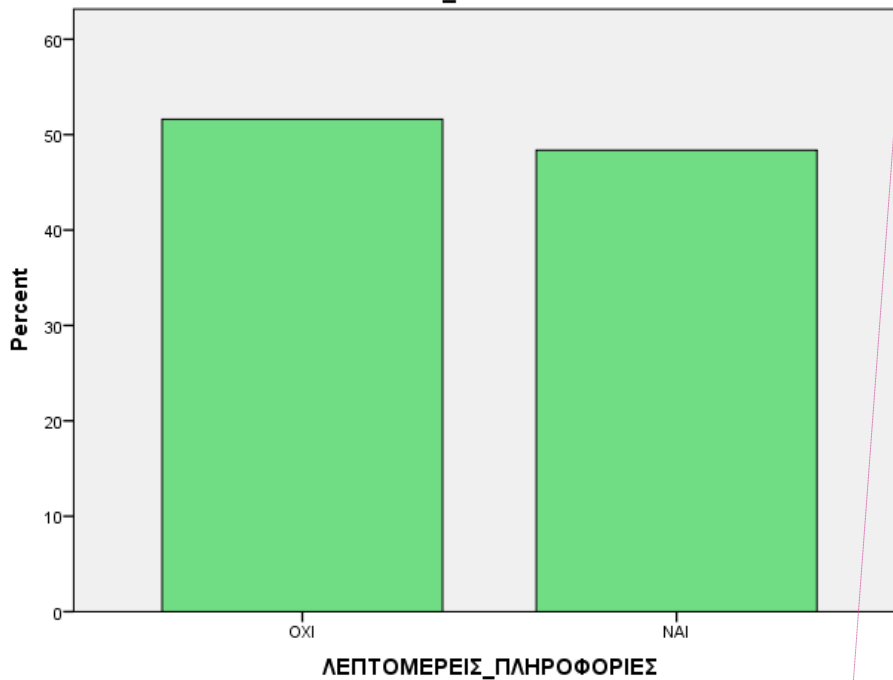
Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 11 στ.

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Το να δίνονται πιο λεπτομερείς πληροφορίες για το τρόφιμο το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος 413 άτομα (51,6%) δε το θεωρεί σαν κατάλληλη πρόταση για βελτίωση των ετικετών σε σύγκριση με αυτούς που το προτείνουν 387 άτομα (48,4%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Times New Roman, 12 στ.

2. Να χρησιμοποιούνται πιο απλές λέξεις.

ΧΡΗΣΗ ΑΠΛΩΝ ΛΕΞΕΩΝ

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 11 στ.

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιημένος πίνακας

		ΣΥΧΝΟΤΗΤ Α	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΟΧΙ	367	45,9	45,9	45,9
	ΝΑΙ	433	54,1	54,1	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 11 στ.

Μορφοποιήθηκε: Στοχισμένο στο κέντρο

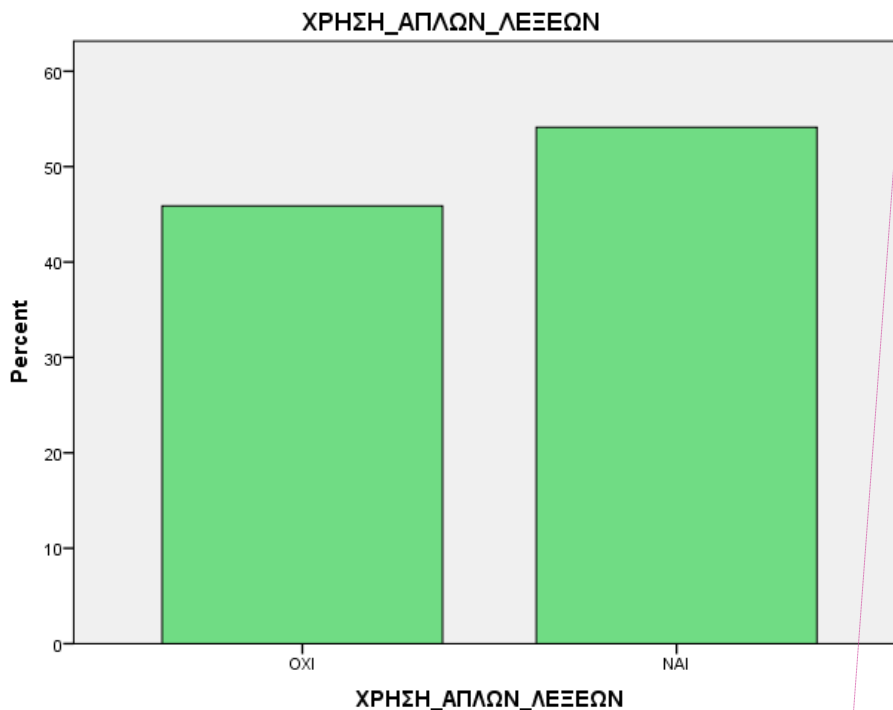
Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 11 στ.

Μορφοποιήθηκε: Στοχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος 433 άτομα(54,1%) συμφώνησε με την πρόταση πιο απλών λέξεων στις ετικέτες σε σχέση με αυτούς που δεν το έκριναν σαν κατάλληλη πρόταση 367 άτομα (45,9%)

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη)
Times New Roman, 12 στ.



3. Οι περισσότερες πληροφορίες να δίνονται με νούμερα ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΜΕ ΝΟΥΜΕΡΑ

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 11 στ.

Μορφοποιήθηκε: Στοχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιημένος πίνακας

		ΣΥΧΝΟΤΗΤ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ
		Α		ΠΟΣΟΣΤΟ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΟΧΙ	654	81,8	81,8	81,8
	ΝΑΙ	146	18,3	18,3	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 11 στ.

Μορφοποιήθηκε: Στοχισμένο στο κέντρο

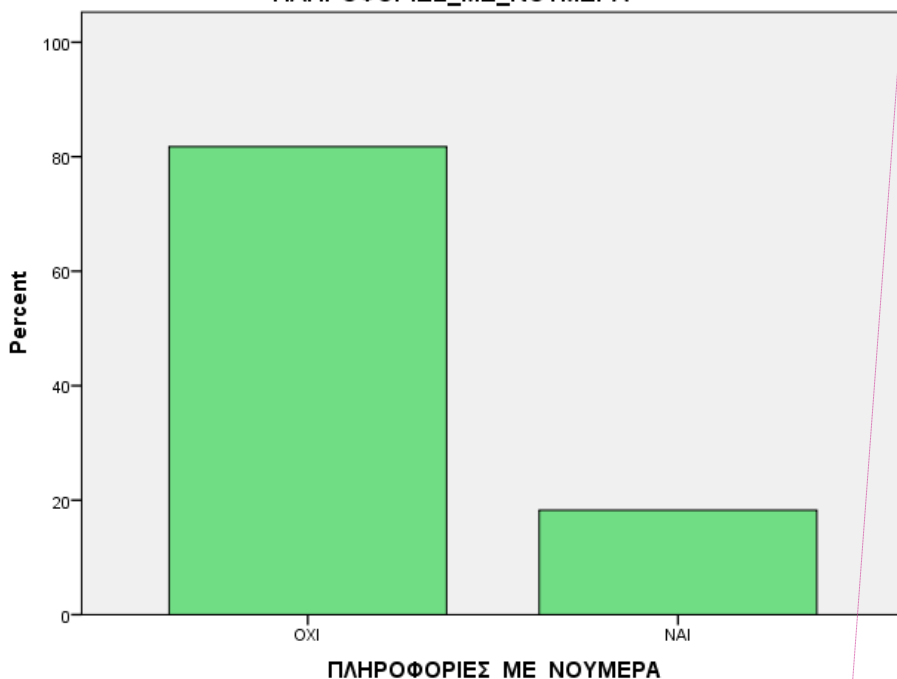
Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 11 στ.

Μορφοποιήθηκε: Στοχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Και εδώ το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος διαφώνησε αισθητά 654 άτομα (81,8 %) σε σύγκριση με αυτούς που το θεωρούν σαν κατάλληλη πρόταση 146 άτομα (18,3%).

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ_ΜΕ_ΝΟΥΜΕΡΑ



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Times New Roman, 12 στ.

4. Να χρησιμοποιούν πιο πολλά σύμβολα και εικόνες .

ΣΥΜΒΟΛΑ ΕΙΚΟΝΕΣ

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 11 στ.

Μορφοποιήθηκε: Στοχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιημένος πίνακας

		ΣΥΧΝΟΤΗΤ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ
		Α		ΠΟΣΟΣΤΟ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΟΧΙ	211	26,4	26,4	26,4
	ΝΑΙ	589	73,6	73,6	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 11 στ.

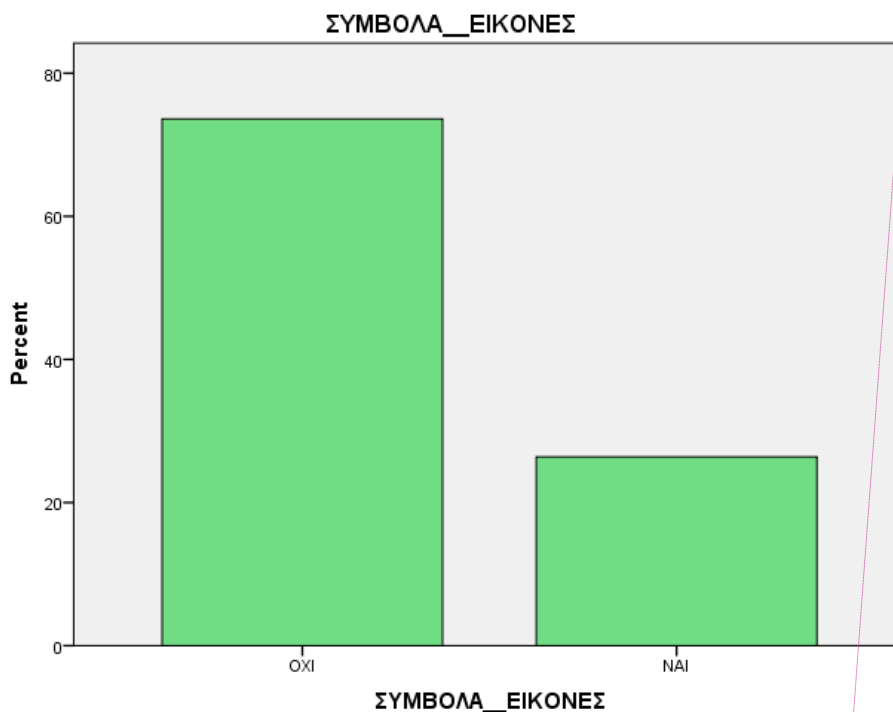
Μορφοποιήθηκε: Στοχισμένο στο κέντρο

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 11 στ.

Μορφοποιήθηκε: Στοχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Στην πρόταση να χρησιμοποιούνται περισσότερο σύμβολα και εικόνες συμφώνησε το μεγαλύτερο ποσοστό 589 άτομα(73,6%) σε σύγκριση με αυτούς που διαφωνούν 211 άτομα(26,4%).



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη)
Times New Roman, 12 στ.

5. Οι ετικέτες να παραμείνουν όπως είναι.

ΝΑ ΜΕΙΝΟΥΝ ΙΔΙΕΣ

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 11 στ.

Μορφοποιήθηκε: Στοχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιημένος πίνακας

		ΣΥΧΝΟΤΗΤ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΓΚΥΡΟ	ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟ
		Α		ΠΟΣΟΣΤΟ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΓΚΥΡΑ	ΟΧΙ	694	86,8	86,8	86,8
	ΝΑΙ	106	13,3	13,3	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	800	100,0	100,0	

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 11 στ.

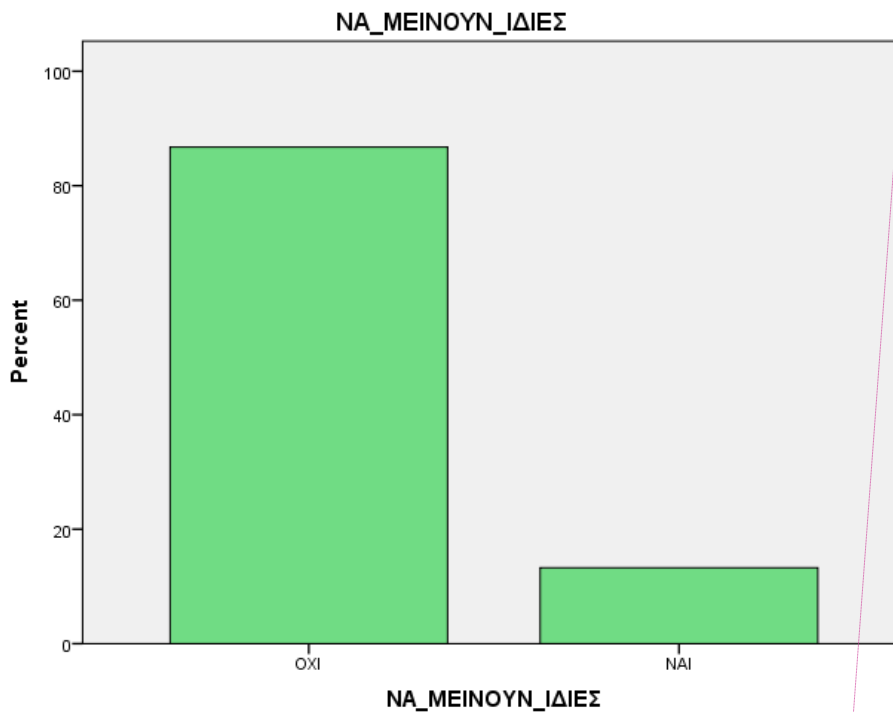
Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 11 στ.

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Το μεγαλύτερο μέρος διαφώνησε με το να μείνουν οι ετικέτες όπως είναι (694 άτομα 86,4%) σε σχέση με αυτούς που συμφώνησαν(101 άτομα 13,3%).



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη)
Times New Roman, 12 στ.

32.2. Συσχετίσεις

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

H_0 : Τα δύο χαρακτηριστικά είναι μεταξύ τους ανεξάρτητα και

H_1 : Τα δύο χαρακτηριστικά είναι εξαρτημένα.

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

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

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

Στην περίπτωση που δεν ισχύει κάποια από τις δύο προϋποθέσεις, συμπύσσονται κατηγορίες, με σκοπό τη δημιουργία νέων, ώστε και να

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: 14 στ.

Μορφοποιήθηκε: Επίπεδο 1, Διάστημα Πριν: 30 στ.

πληρούνται αυτές για την πραγματοποίηση του ελέγχου και το αποτέλεσμα να είναι στατιστικώς βάσιμο.

Ανάγνωση διατροφικής ετικέτας **ανά**σε σύγκριση με το φύλο

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ανδρών (36,7%) και των γυναικών (38,5%) δεν διαβάζουν ποτέ τις διατροφικές τις ετικέτες. Σπάνια τις διαβάζει το 18,4% των ανδρών και το 19,4% των γυναικών. Το 24,7% των ανδρών και το 24,4% των γυναικών τις διαβάζουν συχνά και πάντοτε τις διαβάζει το 20,2% των ανδρών και το 18% των γυναικών

			ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ				ΣΥΝΟΛΟ
			ΠΟΤΕ	ΣΠΑΝΙΑ	ΣΥΧΝΑ	ΠΑΝΤΟΤΕ	
ΦΥΛΟ	ΑΝΔΡΑΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	98	49	66	54	267
		% ΑΝΑ ΦΥΛΟ	36,7%	18,4%	24,7%	20,2%	100,0%
	ΓΥΝΑΙΚΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	205	102	130	96	533
		% ΑΝΑ ΦΥΛΟ	38,5%	19,1%	24,4%	18,0%	100,0%
ΣΥΝΟΛΟ		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	303	151	196	150	800
		% ΑΝΑ ΦΥΛΟ	37,9%	18,9%	24,5%	18,8%	100,0%

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

Μορφοποίηση: Εκθέτης

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,676 ^a	3	,879
Likelihood Ratio	,671	3	,880
Linear-by-Linear Association	,573	1	,449
N of Valid Cases	800		

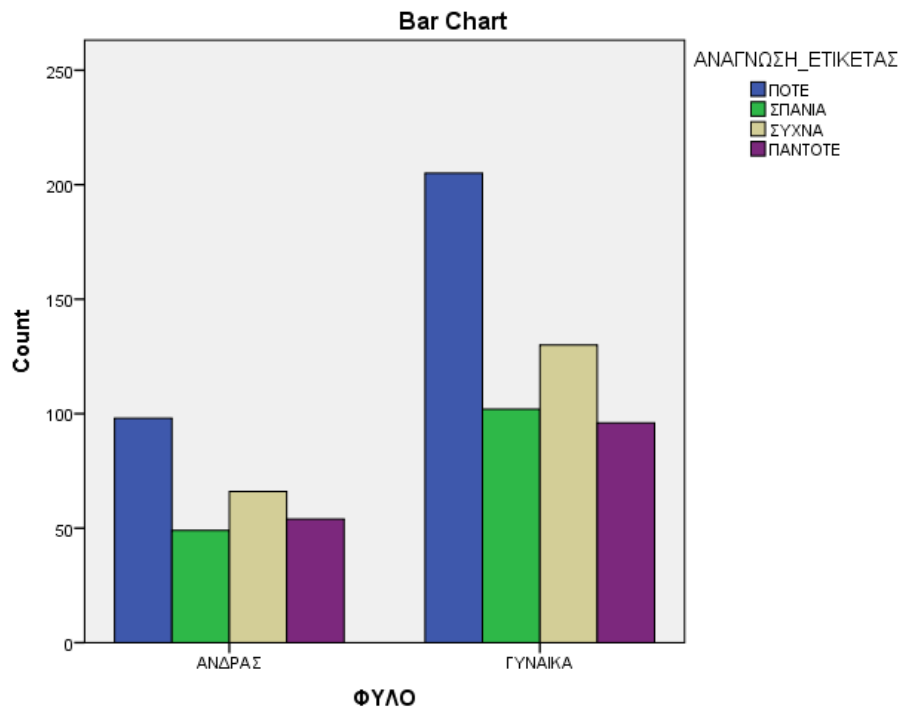
Μορφοποιημένος πίνακας

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 50,06.

Η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0,879 και είναι μεγαλύτερη από τη στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου που είναι 0,050. Συνεπώς είναι αδύνατο

να απορριφθεί η μηδενική υπόθεση, πράγμα που οδηγεί στο ότι κατά 95% τα δείγματα είναι ανεξάρτητα, δηλαδή η ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας δεν επηρεάζεται σημαντικά από το φύλο.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Έντονα



Ανάγνωση ετικέτας ανά ηλικία σε σύγκριση με την ηλικιακή ομάδα

Το μεγαλύτερο ποσοστό (33,7%) των ατόμων ηλικίας 18-30 ετών και το (35,7%) ηλικίας άνω των 60 ετών διαβάζουν συχνά τις διατροφικές ετικέτες. Τα άτομα ηλικίας 31-45 ετών σε ποσοστό 57,9% και ηλικίας 46-60 ετών σε ποσοστό 48,5% δεν διαβάζουν ποτέ τις διατροφικές ετικέτες.

Πίνακας ποσοστών και συχνότητων

			ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ				ΣΥΝΟΛΟ
			ΠΟΤΕ	ΣΠΑΝΙΑ	ΣΥΧΝΑ	ΠΑΝΤΟΤΕ	
ΗΛΙΚΙΑ	18-30 ΕΤΩΝ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	64	93	115	69	341
		% ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ	18,8%	27,3%	33,7%	20,2%	100,0%
	31-45 ΕΤΩΝ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	172	34	46	45	297
		% ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ	57,9%	11,4%	15,5%	15,2%	100,0%
	46-60 ΕΤΩΝ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	65	18	25	26	134
		% ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ	48,5%	13,4%	18,7%	19,4%	100,0%
	60+ ΕΤΩΝ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	2	6	10	10	28
		% ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ	7,1%	21,4%	35,7%	35,7%	100,0%
ΣΥΝΟΛΟ		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	303	151	196	150	800
		% ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ	37,9%	18,9%	24,5%	18,8%	100,0%

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

Μορφοποίηση: Εκθέτης

Μορφοποιήθηκε: Στοιχισμένο στο κέντρο

Μορφοποιημένος πίνακας

Chi-Square Tests

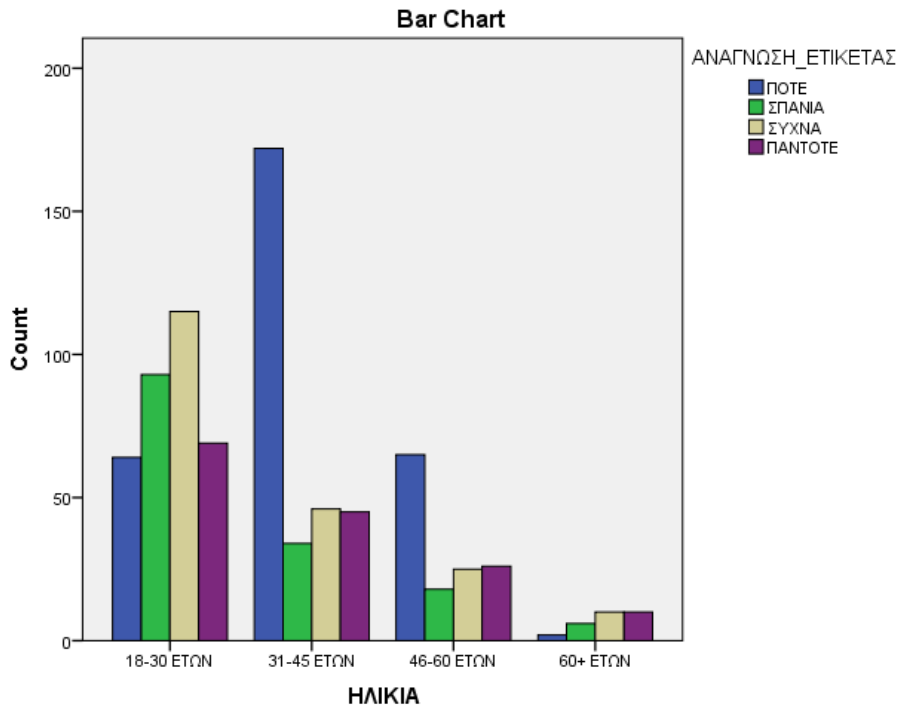
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	130,726 ^a	9	,000
Likelihood Ratio	136,654	9	,000
Linear-by-Linear Association	9,722	1	,002
N of Valid Cases	800		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,25.

Η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0,000 και είναι μικρότερη από τη στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική

υπόθεση και άρα κατά 95% τα δείγματα δεν είναι ανεξάρτητα, δηλαδή η ανάγνωση των ετικετών επηρεάζεται στατιστικά σημαντικά από την ηλικιακή ομάδα.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Έντονα



Ανάγνωση ετικέτας ανά σε σύγκριση με την κατάσταση της υγείας

Τα άτομα με πολύ κακή και κακή υγεία δεν διαβάζουν τις διατροφικές ετικέτες ποτέ ή σπάνια σε ποσοστό 85,7% και 55,6% αντίστοιχα. Τα άτομα με ικανοποιητική, καλή και πολύ καλή υγεία δεν διαβάζουν τις ετικέτες σε ποσοστά 36,5%, 34,5% και 34,4% αντίστοιχα.

Πίνακας ποσοστών και συχνότητων

			ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ				ΣΥΝΟΛ
			ΠΟΤΕ	ΣΠΑΝΙΑ	ΣΥΧΝΑ	ΠΑΝΤΟΤΕ	Ω
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	ΠΟΛΥ ΚΑΚΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	18	0	0	3	21
		% ANA ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	85,7%	0,0%	0,0%	14,3%	100,0%
	ΚΑΚΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	0	5	2	2	9
		% ANA ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	0,0%	55,6%	22,2%	22,2%	100,0%
	ΜΕΤΡΙΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	73	48	33	11	165
		% ANA ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	44,2%	29,1%	20,0%	6,7%	100,0%
	ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΗ ΚΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	61	32	49	25	167
		% ANA ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	36,5%	19,2%	29,3%	15,0%	100,0%
	ΚΑΛΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	99	35	84	69	287
		% ANA ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	34,5%	12,2%	29,3%	24,0%	100,0%
	ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	52	31	28	40	151
		% ANA ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	34,4%	20,5%	18,5%	26,5%	100,0%
	ΣΥΝΟΛΟ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	303	151	196	150	800
		% ANA ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	37,9%	18,9%	24,5%	18,8%	100,0%

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

Μορφοποίηση: Εκθέτης

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποιημένος πίνακας

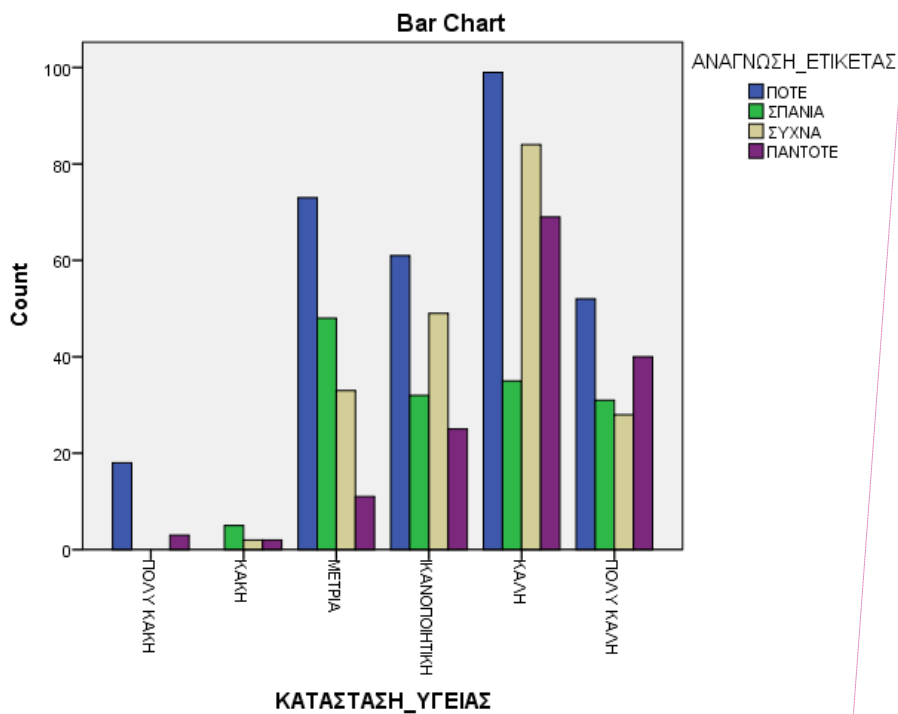
Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	82,284 ^a	15	,000
Likelihood Ratio	92,342	15	,000
Linear-by-Linear Association	25,263	1	,000
N of Valid Cases	800		

a. 3 cells (18.8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.69.

Η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0.000 και είναι μικρότερη από τη στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση και άρα κατά 95% τα δείγματα δεν είναι ανεξάρτητα, **δηλαδή η ανάγνωση των ετικετών επηρεάζεται στατιστικά σημαντικά από την κατάσταση της υγείας.**

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Έντονα



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη)
Times New Roman, 12 στ.

Ανάγνωση ετικέτας και ~~ανά~~ ΔΜΣ των ερωτώμενων

Το 37,9% των φυσιολογικών ατόμων, το 43,4% των υπέρβαρων και το 29,7% των παχύσαρκων δεν διαβάζουν ποτέ τις διατροφικές ετικέτες. Ενώ το 18,5%

των φυσιολογικών ατόμων, το 16,7% των υπέρβαρων και το 27% των παχύσαρκων τις διαβάζουν πάντοτε

Πίνακας ποσοστών και συχνοτήτων

			ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ				ΣΥΝΟΛΟ
			ΠΟΤΕ	ΣΠΑΝΙΑ	ΣΥΧΝΑ	ΠΑΝΤΟΤΕ	
ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΗΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	1	5	10	3	19
		% ANA	5.3%	26.3%	52.6%	15.8%	100.0%
		ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ					
	ΦΥΣΙΛΟΓΙΚΟΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	184	92	120	90	486
		% ANA	37.9%	18.9%	24.7%	18.5%	100.0%
		ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ					
	ΥΠΕΡΒΑΡΟ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	96	39	49	37	221
		% ANA	43.4%	17.6%	22.2%	16.7%	100.0%
		ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ					
	ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	22	15	17	20	74
		% ANA	29.7%	20.3%	23.0%	27.0%	100.0%
		ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ					
ΣΥΝΟΛΟ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	303	151	196	150	800	
	% ANA	37.9%	18.9%	24.5%	18.8%	100.0%	
	ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ						

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

Μορφοποίηση: Εκθέτης

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	19.234 ^a	9	.023

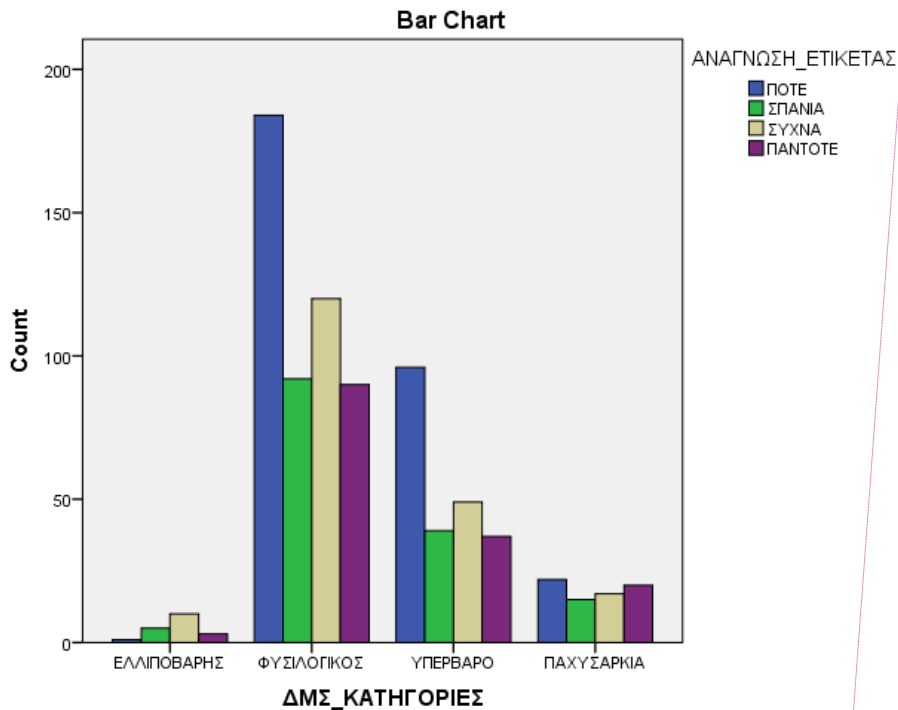
Μορφοποιημένος πίνακας

Likelihood Ratio	20,485	9	.015
Linear-by-Linear Association	.012	1	.914
N of Valid Cases	800		

a. 3 cells (18.8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.56.

Η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0,023 και είναι μικρότερη από τη στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση και άρα κατά 95% τα δείγματα δεν είναι ανεξάρτητα, **δηλαδή η ανάγνωση των ετικετών επηρεάζεται στατιστικά σημαντικά από την κατηγορία του δείκτη μάζας σώματος.**

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Έντονα



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη)
Times New Roman, 12 στ.

Ανάγνωση ετικέτας ανάσε σύγκριση με το μορφωτικό επίπεδο

Το 50% αυτών που έχουν ολοκληρώσει το δημοτικό, το 1,5% αυτών που ολοκλήρωσαν το γυμνάσιο, το 30,7% αυτών που ολοκλήρωσαν το λύκειο και το 46,6% αυτών που ολοκλήρωσαν το πανεπιστήμιο διαβάζουν συχνά τις διατροφικές ετικέτες. Αντίθετα το 20% αυτών που έχουν ολοκληρώσει το δημοτικό, το 82,6% αυτών που ολοκλήρωσαν το γυμνάσιο, το 7,2% αυτών που ολοκλήρωσαν το λύκειο και το 3,4% αυτών που ολοκλήρωσαν το πανεπιστήμιο δεν διαβάζουν ποτέ τις διατροφικές ετικέτες

Πίνακας ποσοστών και συχνότητων

			ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ				ΣΥΝΟΛΟ	
			ΠΟΤΕ	ΣΠΑΝΙΑ	ΣΥΧΝΑ	ΠΑΝΤΟΤΕ		
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	2	1	5	2	10	
		% ΑΝΑ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	20.0%	10.0%	50.0%	20.0%	100.0%	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	280	32	5	22	339	
		% ΑΝΑ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	82.6%	9.4%	1.5%	6.5%	100.0%	
	ΛΥΚΕΙΟ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	11	34	47	61	153	
		% ΑΝΑ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	7.2%	22.2%	30.7%	39.9%	100.0%	
	ΑΕΙ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	10	84	139	65	298	
		% ΑΝΑ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	3.4%	28.2%	46.6%	21.8%	100.0%	
	ΣΥΝΟΛΟ		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	303	151	196	150	800
			% ΑΝΑ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	37.9%	18.9%	24.5%	18.8%	100.0%

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

Μορφοποίηση: Εκθέτης

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	545.790 ^a	9	.000
Likelihood Ratio	626.464	9	.000
Linear-by-Linear Association	271.904	1	.000
N of Valid Cases	800		

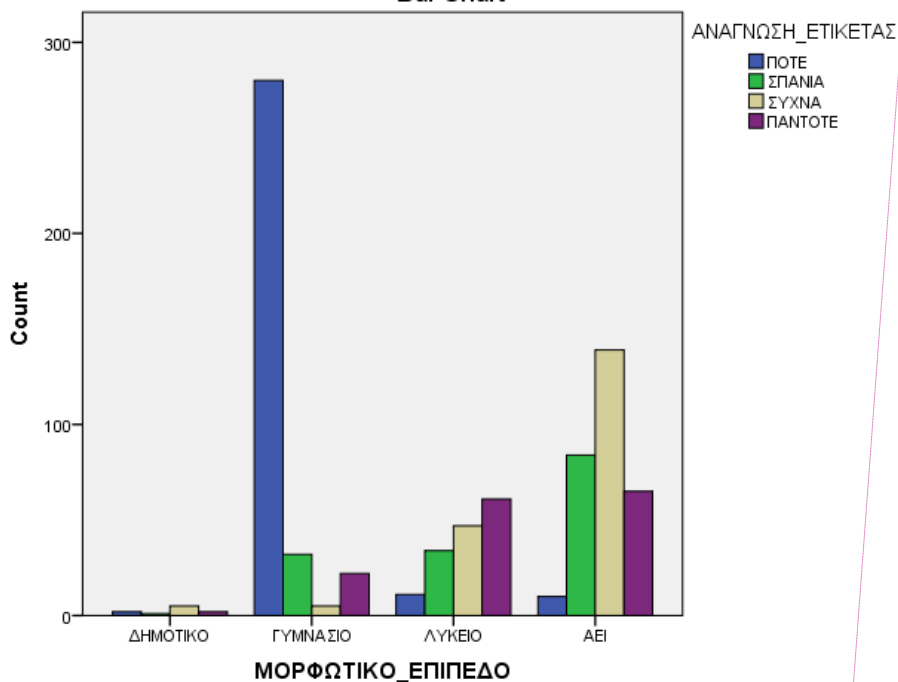
a. 3 cells (18,8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,88.

Η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0,000 και είναι μικρότερη από τη στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση και άρα κατά 95% τα δείγματα δεν είναι ανεξάρτητα, **δηλαδή η ανάγνωση των ετικετών επηρεάζεται στατιστικώς σημαντικά από το μορφωτικό επίπεδο.**

Μορφοποιημένος πίνακας

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Έντονα

Bar Chart



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη)
Times New Roman, 12 στ.

Ανάγνωση ετικέτας **ενέσε σύγκριση με τη συχνότητα άσκησης**

Από αυτούς που δεν γυμνάζονται καθόλου το 3,4% δεν διαβάζει ποτέ τις διατροφικές ετικέτες, το 38,5% τις διαβάζει σπάνια, το 33,8% τις διαβάζει συχνά και το 24,3% τις διαβάζει πάντοτε. Από αυτούς που ασκούνται κάθε μέρα το 31% δεν διαβάζει ποτέ τις διατροφικές ετικέτες, το 8,6% τις διαβάζει σπάνια, το 29,3% τις διαβάζει συχνά και το 31% τις διαβάζει πάντοτε.

Πίνακας ποσοστών και συχνότητων

			ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ				ΣΥΝΟΛΟ
			ΠΟΤΕ	ΣΠΑΝΙΑ	ΣΥΧΝΑ	ΠΑΝΤΟΤΕ	
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	18	5	17	18	58
		% ΑΝΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ	31.0%	8.6%	29.3%	31.0%	100.0%
	3 ΦΟΡΕΣ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	30	23	77	45	175
		% ΑΝΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ	17.1%	13.1%	44.0%	25.7%	100.0%
	1 ΦΟΡΑ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	250	66	52	51	419
		% ΑΝΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ	59.7%	15.8%	12.4%	12.2%	100.0%
	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	5	57	50	36	148
		% ΑΝΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ	3.4%	38.5%	33.8%	24.3%	100.0%
	ΣΥΝΟΛΟ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	303	151	196	150	800
		% ΑΝΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ	37.9%	18.9%	24.5%	18.8%	100.0%

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

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	237.519 ^a	9	.000
Likelihood Ratio	260.168	9	.000
Linear-by-Linear Association	4.417	1	.036
N of Valid Cases	800		

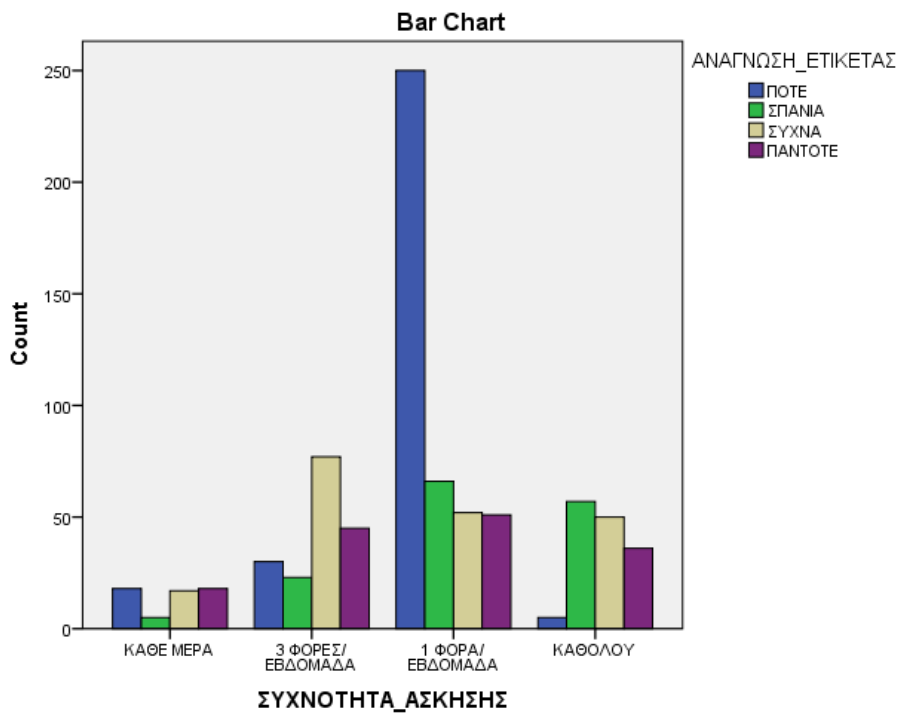
a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,88.

Η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0,000 και είναι μικρότερη από τη στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση και άρα κατά 95% τα δείγματα δεν είναι ανεξάρτητα. **δηλαδή η ανάγνωση των ετικετών επηρεάζεται στατιστικώς σημαντικά από τη συχνότητα της άσκησης.**

Μορφοποίηση: Εκθέτης

Μορφοποιημένος πίνακας

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Έντονα



Ανάγνωση ετικέτας ανάκει φυσική κατάσταση των ερωτώμενων

Από αυτούς που έχουν κακή φυσική κατάσταση το 66,1% δεν διαβάζει ποτέ τις διατροφικές ετικέτες, το 15,8% τις διαβάζει σπάνια, το 10,4% τις διαβάζει συχνά και το 7,7% τις διαβάζει πάντοτε. Από αυτούς που έχουν καλή φυσική κατάσταση το 3,3% δεν διαβάζει ποτέ τις διατροφικές ετικέτες, το 24,4% τις διαβάζει σπάνια, το 35,6% τις διαβάζει συχνά και το 36,7% τις διαβάζει πάντοτε.

Πίνακας ποσοστών και συχνότητων

			ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ				ΣΥΝΟΛΟ
			ΠΟΤΕ	ΣΠΑΝΙΑ	ΣΥΧΝΑ	ΠΑΝΤΟΤΕ	
ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΠΟΛΥ ΚΑΚΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	36	7	1	12	56
		% ΑΝΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	64.3%	12.5%	1.8%	21.4%	100.0%
	ΚΑΚΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	121	29	19	14	183
		% ΑΝΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	66.1%	15.8%	10.4%	7.7%	100.0%
	ΜΕΤΡΙΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	68	47	80	43	238
		% ΑΝΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	28.6%	19.7%	33.6%	18.1%	100.0%
	ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	37	38	50	32	157
		% ΑΝΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	23.6%	24.2%	31.8%	20.4%	100.0%
	ΚΑΛΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	3	22	32	33	90
		% ΑΝΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	3.3%	24.4%	35.6%	36.7%	100.0%
	ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	38	8	14	16	76
		% ΑΝΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	50.0%	10.5%	18.4%	21.1%	100.0%
	ΣΥΝΟΛΟ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	303	151	196	150	800
		% ΑΝΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	37.9%	18.9%	24.5%	18.8%	100.0%

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

Μορφοποίηση: Εκθέτης

Chi-Square Tests

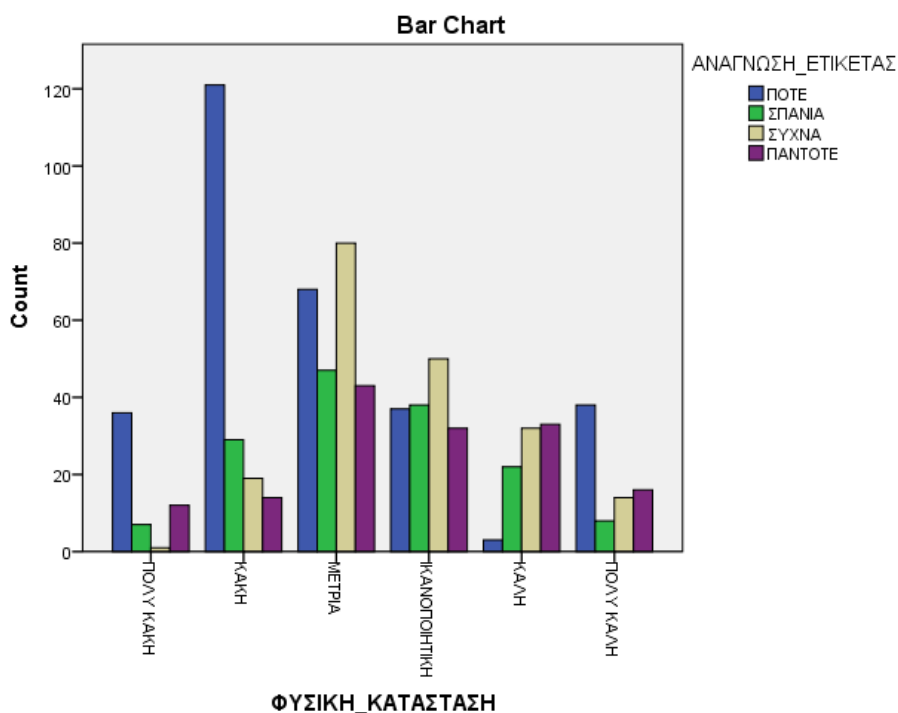
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	174.913 ^a	15	.000
Likelihood Ratio	198.323	15	.000
Linear-by-Linear Association	51.849	1	.000
N of Valid Cases	800		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,50.

Μορφοποιημένος πίνακας

Η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0,000 και είναι μικρότερη από τη στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση και άρα κατά 95% τα δείγματα δεν είναι ανεξάρτητα, δηλαδή η ανάγνωση των ετικετών- επηρεάζεται στατιστικώς σημαντικά από τη φυσική κατάσταση.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Έντονα



Επηρεάζουν τις αγορές σου οι διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων ανά ηλικία

Οι διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα δεν επηρεάζουν ποτέ στην επιλογή του τροφίμου σε ποσοστό 8,2% την ηλικιακή ομάδα 18-30 ετών, σε ποσοστό 5,7% την ηλικιακή ομάδα των 31-45 ετών, σε ποσοστό 6% την ηλικιακή ομάδα των 46-60 ετών και σε ποσοστό 17,9% την ηλικιακή ομάδα άνω των 60 ετών. Αντιθέτως επηρεάζουν πάντοτε στην επιλογή του

τροφίμου σε ποσοστό 24% την ηλικιακή ομάδα 18-30 ετών, σε ποσοστό 42,8% την ηλικιακή ομάδα των 31-45 ετών, σε ποσοστό 43,3% την ηλικιακή ομάδα των 46-60 ετών και σε ποσοστό 32,1% την ηλικιακή ομάδα άνω των 60 ετών.

Πίνακας ποσοστών και συχνοτήτων

			ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΣ ΑΓΟΡΑΣ				ΣΥΝΟΛΟ
			ΠΟΤΕ	ΣΠΑΝΙΑ	ΣΥΧΝΑ	ΠΑΝΤΟΤΕ	
ΗΛΙΚΙΑ	18-30 ΕΤΩΝ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	28	116	115	82	341
		% ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ	8,2%	34,0%	33,7%	24,0%	100,0%
	31-45 ΕΤΩΝ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	17	38	115	127	297
		% ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ	5,7%	12,8%	38,7%	42,8%	100,0%
	46-60 ΕΤΩΝ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	8	18	50	58	134
		% ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ	6,0%	13,4%	37,3%	43,3%	100,0%
	60+ ΕΤΩΝ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	5	2	12	9	28
		% ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ	17,9%	7,1%	42,9%	32,1%	100,0%
ΣΥΝΟΛΟ		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	58	174	292	276	800
		% ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ	7,2%	21,8%	36,5%	34,5%	100,0%

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

Μορφοποίηση: Εκθέτης

Chi-Square Tests

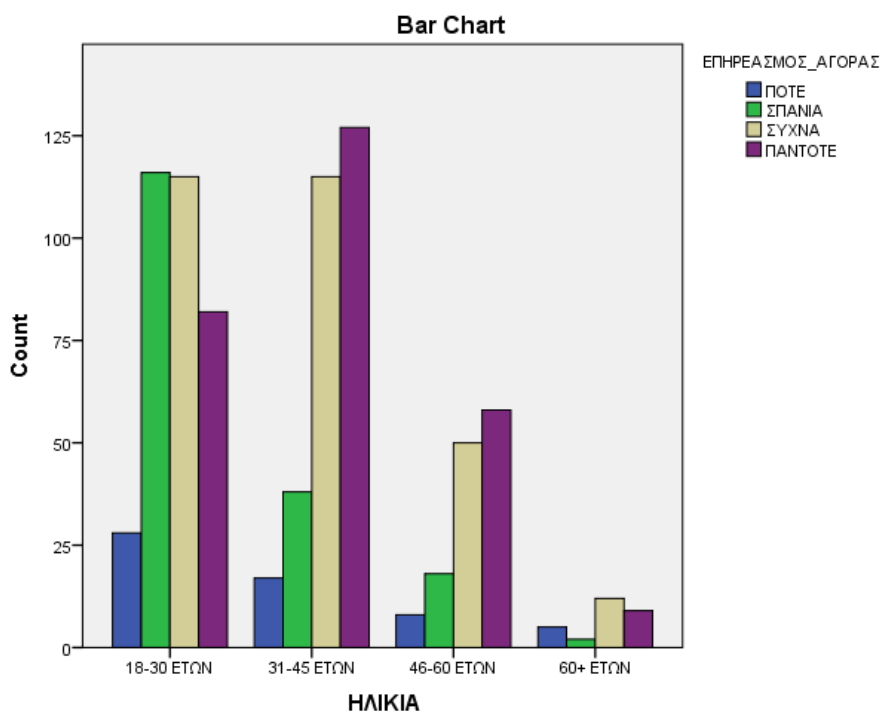
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	68,763 ^a	9	,000
Likelihood Ratio	68,295	9	,000
Linear-by-Linear Association	23,293	1	,000
N of Valid Cases	800		

a. 1 cells (6,2%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,03.

Μορφοποιημένος πίνακας

Η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0,000 και είναι μικρότερη από τη στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση και άρα κατά 95% τα δείγματα δεν είναι ανεξάρτητα, **δηλαδή επηρεάζονται οι αγορές των τροφίμων από τις διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας στατιστικώς σημαντικά από την ηλικιακή ομάδα.**

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Έντονα



Επηρεάζουν τις αγορές σου οι διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων ανά κατάσταση της υγείας

Αυτοί που έχουν κακή κατάσταση υγείας δεν επηρεάζονται από τις διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα σε ποσοστό 0% επηρεάζονται σπάνια σε ποσοστό 33,3%, επηρεάζονται συχνά σε ποσοστό 44,4% και επηρεάζονται πάντοτε σε ποσοστό 22,2%. Αυτοί που έχουν καλή

κατάσταση υγείας δεν επηρεάζονται από τις διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα σε ποσοστό 3,1% επηρεάζονται σπάνια σε ποσοστό 17,1%, επηρεάζονται συχνά σε ποσοστό 43,2% και επηρεάζονται πάντοτε σε ποσοστό 36,6%.

Πίνακας ποσοστών και συχνοτήτων

			ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΣ ΑΓΟΡΑΣ				ΣΥΝΟΛΟ	
			ΠΟΤΕ	ΣΠΑΝΙΑ	ΣΥΧΝΑ	ΠΑΝΤΟΤΕ		
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	ΠΟΛΥ ΚΑΚΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	0	0	2	19	21	
		% ΑΝΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	0,0%	0,0%	9,5%	90,5%	100,0%	
	ΚΑΚΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	0	3	4	2	9	
		% ΑΝΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	0,0%	33,3%	44,4%	22,2%	100,0%	
	ΜΕΤΡΙΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	33	46	42	44	165	
		% ΑΝΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	20,0%	27,9%	25,5%	26,7%	100,0%	
	ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	16	37	83	31	167	
		% ΑΝΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	9,6%	22,2%	49,7%	18,6%	100,0%	
	ΚΑΛΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	9	49	124	105	287	
		% ΑΝΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	3,1%	17,1%	43,2%	36,6%	100,0%	
	ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	0	39	37	75	151	
		% ΑΝΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	0,0%	25,8%	24,5%	49,7%	100,0%	
	ΣΥΝΟΛΟ		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	58	174	292	276	800
			% ΑΝΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	7,2%	21,8%	36,5%	34,5%	100,0%

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

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2- sided)
Pearson Chi-Square	142,544 ^a	15	,000

Μορφοποίηση: Εκθέτης

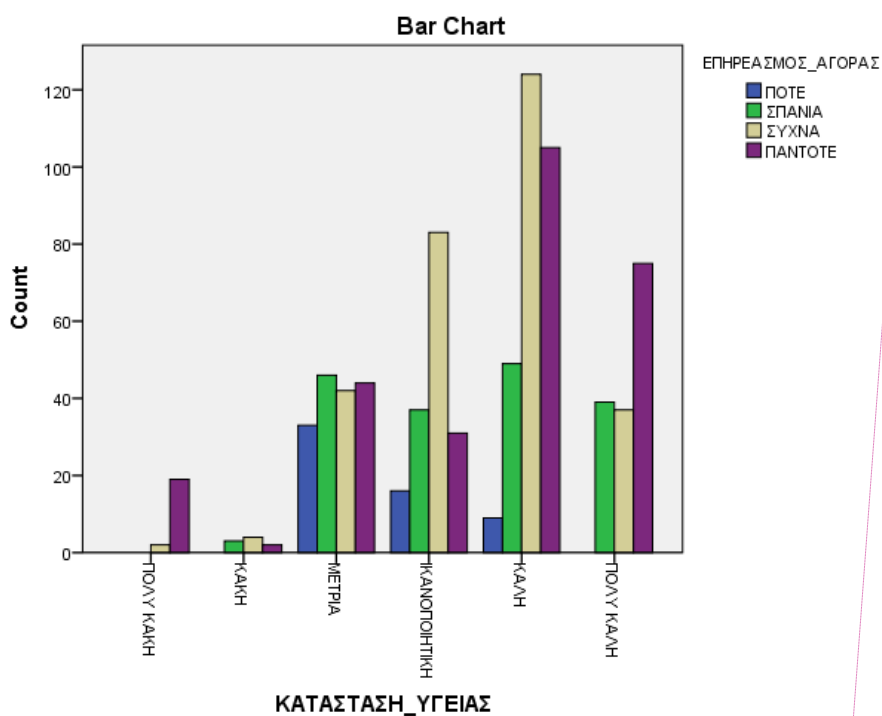
Μορφοποιημένος πίνακας

Likelihood Ratio	147.535	15	.000
Linear-by-Linear Association	17.200	1	.000
N of Valid Cases	800		

a. 3 cells (18.8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .65.

Η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0,000 και είναι μικρότερη από τη στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση και άρα κατά 95% τα δείγματα δεν είναι ανεξάρτητα, **δηλαδή επηρεάζονται οι αγορές των τροφίμων από τις διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας στατιστικώς σημαντικά από τη κατάσταση της υγείας.**

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Έντονα



Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη)
Times New Roman, 12 στ.

στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων ανά ΔΜΣ

Οι φυσιολογικού βάρους δεν επηρεάζονται από τις διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα σε ποσοστό 6,2% επηρεάζονται σπάνια σε ποσοστό 24,1%, επηρεάζονται συχνά σε ποσοστό 34,8% και επηρεάζονται πάντοτε σε ποσοστό 35%. Οι παχύσαρκοι δεν επηρεάζονται από τις διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα σε ποσοστό 8,1% επηρεάζονται σπάνια σε ποσοστό 21,6%, επηρεάζονται συχνά σε ποσοστό 40,5% και επηρεάζονται πάντοτε σε ποσοστό 29,7%.

Πίνακας ποσοτών και συχνότητων

		ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΣ ΑΓΟΡΑΣ				ΣΥΝΟΛΟ	
		ΠΟΤΕ	ΣΠΑΝΙΑ	ΣΥΧΝΑ	ΠΑΝΤΟΤΕ		
<u>ΔΜΣ</u> <u>ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ</u>	<u>ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΗΣ</u>	<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	4	3	11	1	19
		<u>% ΑΝΑ ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ</u>	21.1%	15.8%	57.9%	5.3%	100.0%
	<u>ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ</u>	<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	30	117	169	170	486
		<u>% ΑΝΑ ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ</u>	6.2%	24.1%	34.8%	35.0%	100.0%
	<u>ΥΠΕΡΒΑΡΟ</u>	<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	18	38	82	83	221
		<u>% ΑΝΑ ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ</u>	8.1%	17.2%	37.1%	37.6%	100.0%
	<u>ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ</u>	<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	6	16	30	22	74
		<u>% ΑΝΑ ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ</u>	8.1%	21.6%	40.5%	29.7%	100.0%
	<u>ΣΥΝΟΛΟ</u>	<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	58	174	292	276	800
		<u>% ΑΝΑ ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ</u>	7.2%	21.8%	36.5%	34.5%	100.0%

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

Μορφοποίηση: Εκθέτης

Chi-Square Tests

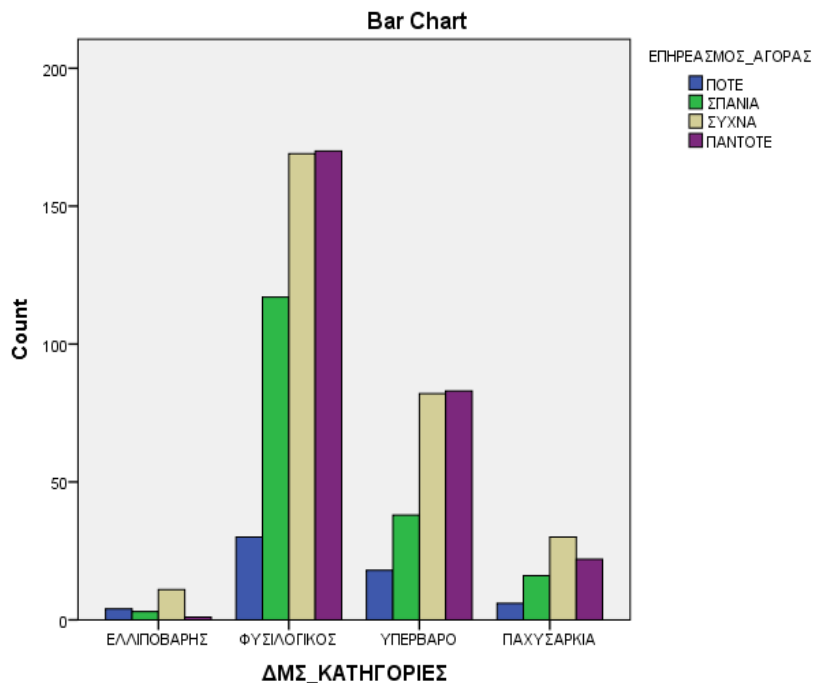
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	18.675 ^a	9	.028
Likelihood Ratio	19.432	9	.022
Linear-by-Linear Association	.527	1	.468
N of Valid Cases	800		

Μορφοποιημένος πίνακας

a. 2 cells (12,5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.38.

Η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0,028 και είναι μικρότερη από τη στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση και άρα κατά 95% τα δείγματα δεν είναι ανεξάρτητα, δηλαδή επηρεάζονται οι αγορές των τροφίμων από τις διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας στατιστικά σημαντικά από τη κατηγορία του δείκτη μάζας σώματος.

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Έντονα



Από τα αποτελέσματα του δείγματος μας φάνηκε με μικρή διαφορά ότι οι άνδρες δίνουν περισσότερη προσοχή στις ετικέτες σε σύγκριση με τις γυναίκες αφού αθροιστικά στις απαντήσεις 'συχνά' και 'πάντοτε' έναντι των 'σπάνια' και 'ποτέ' είχαν μεγαλύτερο ποσοστό (44,9%) από ότι οι γυναίκες (42,4%). Η γενική εικόνα του δείγματος δείχνει ότι είναι περισσότεροι αυτοί που δεν διαβάζουν τις ετικέτες από αυτούς που τις διαβάζουν (56,7% έναντι 43,3%).

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Για την ηλικία τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι νέοι 18-30 καθώς και οι ηλικιωμένοι 60+ ενδιαφέρονται περισσότερο για τις διατροφικές ετικέτες από ότι τα άτομα μέσης ηλικίας με περισσότερες απαντήσεις 'συχνά' και 'πάντοτε' απ ότι 'σπάνια' και 'ποτέ' σε σύγκριση με τα άτομα μέσης ηλικίας 31-45 και 46-60. Αυτό πολύ πιθανόν να οφείλεται διότι στις μέρες μας, η πληροφόρηση σε θέματα υγείας και διατροφής ξεκινώντας από το σχολείο καθώς και το ότι διανύουμε την εποχή της πληροφορίας είναι πιο πλήρης απ ότι παλαιότερα, κάτι που κάνει τους νέους καλύτερα ενημερωμένους. Για τις μεγαλύτερες ηλικίες το ενδιαφέρον τους πιθανόν να οφείλεται στα διαφορά θέματα υγείας που εμφανίζονται φτάνοντας στην τρίτη ηλικία, κάτι που υποχρεώνει τους υπερηλικές να είναι περισσότερο ευαισθητοποιημένοι σε παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία τους.

Μορφοποιήθηκε: Βασικό, Πλήρης, Χωρίς κουκκίδες ή αρίθμηση

Σχετικά με την ανάγνωση ετικετών και την κατάσταση υγείας φαίνεται πως υπάρχει κάποιος συσχετισμός με την έλλειψη ενδιαφέρον για ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας και με την κακή κατάσταση υγείας του ατόμου . Συγκεκριμένα τα άτομα που απάντησαν πως έχουν 'πολύ κακή' και 'κακή' υγεία είχαν επίσης αρκετά υψηλά ποσοστά μη ανάγνωσης διατροφικών ετικετών . Αυτό πιθανόν να οφείλεται στην απώλεια ενδιαφέροντος τους για πρόληψη λόγω της συγκεκριμένης κατάστασης υγείας τους, είτε η υπάρχουσα κατάσταση υγείας ως αποτέλεσμα μιας γενικότερης στάσης ζωής με αμέλεια για θέματα που αφορούν την υγεία. Επίσης φάνηκε σε υψηλά ποσοστά πως οι υγιείς επηρεάζονται από τις διατροφικές ετικέτες κατά τις αγορές τους περισσότερο από αυτούς με κακή κατάσταση υγείας. .

Υπάρχει συσχετισμός ΔΜΣ σώματος ανάγνωσης διατροφικών ετικετών με τους υπέρβαρους να έχουν τα μεγαλύτερα ποσοστά επιλογής 'ποτέ' και 'σπάνια'.

Φαίνεται να υπάρχει συσχετισμός μεταξύ μορφωτικού επιπέδου αφού οι απόφοιτοι γυμνασίου είχαν μεγαλύτερα ποσοστά που δεν διαβάζουν ποτέ τις ετικέτες . Αντιθέτως τα ποσοστά ενδιαφέροντος προς τις ετικέτες ανέβαιναν όσο ανέβαινε και το επίπεδο μόρφωσης. .

Υπάρχει θετικός συσχετισμός μεταξύ φυσικής κατάστασης και ανάγνωσης ετικετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν αυτούς με κακή φυσική κατάσταση να δίνουν λιγότερο ενδιαφέρον στις ετικέτες και αυτούς με καλή φυσική κατάσταση περισσότερο. Αυτό πιθανόν οφείλεται στο ότι για να διατηρηθεί η καλή φυσική κατάσταση ο κόσμος ενημερώνεται περισσότερο ως προς τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνει με αποτέλεσμα να αποκτά περισσότερο ενδιαφέρον στην πληροφόρηση.

Φαίνεται να επηρεάζουν οι πληροφορίες των ετικετών τους καταναλωτές κατά τις αγορές τους όλων των ηλικιών με μεγαλύτερο ενδιαφέρον στις μεγάλες ηλικίες 46-60 και 61+ .Ο συσχετισμός αυτός επίσης πρέπει να οφείλεται στην εμφάνιση προβλημάτων υγείας κατά την αύξηση ηλικίας που κάνει τους ηλικιωμένους να ενδιαφέρονται περισσότερο για την πρόληψη της υγείας.

Στοιχεία από τα αποτελέσματα του δείγματος

- Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος ασχολείται μόνο του με την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι
- Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος ψωνίζει μόνο του για το σπίτι.
- Οι περισσότεροι δείχνουν προσοχή κατά την αγορά στην ημερομηνία λήξης
- Οι περισσότεροι δείχνουν προσοχή στην οσμή και στην γεύση των τροφίμων
- Οι περισσότεροι ενδιαφέρονται για την εμφάνιση των τροφίμων που αγοράζουν
- Οι αγορές του μεγαλύτερου μέρους του δείγματος επηρεάζονται από την τιμή του προϊόντος

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ.

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποιήθηκε: Βασικό, Πλήρης, Χωρίς κουκκίδες ή αρίθμηση

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: (Προεπιλεγμένη) Arial, 12 στ.

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης, Εσοχή: Αριστερά: 0 εκ.

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης

- Οι προτιμήσεις των υπολοίπων μελών της οικογένειας επηρεάζουν της αγορές των καταναλωτών του δείγματος
- Οι περισσότεροι γνωρίζουν ότι η αναγραφή της ετικέτας στα τρόφιμα είναι υποχρεωτική
- Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος δε διαβάζει τις ετικέτες κατά την αγορά ενός τροφίμου για πρώτη φορά
- Μεγάλο ποσοστό του δείγματος διαβάζει τις πληροφορίες για μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά στις ετικέτες
- υπάρχει ενδιαφέρον για τους διατροφικούς ισχυρισμούς και τους ισχυρισμούς υγείας.
- Οι περισσότεροι δε διαβάζουν τις ετικέτες γιατί δεν έχουν χρόνο, γιατί δεν μπορούν να δούν τα μικρά τους γράμματα, γιατί δε τις καταλαβαίνουν, γιατί δε τους ενδιαφέρουν και λιγότερο γιατί πιστεύουν ότι δεν είναι αληθινές και επειδή γνωρίζουν τη σύσταση των τροφίμων
- Οι περισσότεροι κατά την αγορά επηρεάζονται από την χώρα προέλευσης του τροφίμου
- Όσοι διαβάζουν τις ετικέτες τις διαβάζουν περισσότερο για λόγους υγείας.
- Οι περισσότεροι προτιμούν γυάλινες συσκευασίες και λιγότερο πλαστικές συσκευασίες
- Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος δε νιώθει πιο σίγουρο διαβάζοντας τις ετικέτες του δείγματος επειδή ξέρει ακριβώς τι τρώει
- Οι περισσότεροι πιστεύουν ότι η ανάγνωση της ετικέτας του βοηθάει για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής .
- Οι περισσότεροι από την ανάγνωση των ετικετών πετυχαίνουν καλύτερο έλεγχο στη δίαιτα τους
- Σαν πρόταση για βελτίωση των ετικετών το μεγαλύτερο μέρος συμφωνεί να χρησιμοποιούνται πιο απλές λέξεις και να χρησιμοποιούνται περισσότεροι σύμβολα και εικόνες
- Στην ερώτηση που δόθηκε η διατροφική ετικέτα ενός τροφίμου οι περισσότεροι απάντησαν σωστά ως προς το θερμιδικό περιεχόμενο, σωστά ως προς την περιεκτικότητα σε σάκχαρα, σωστά ως προς την περιεκτικότητα σε λίπη, λάθος ως προς την περιεκτικότητα σε κορεσμένα και σωστά ως προς την περιεκτικότητα σε αλάτι

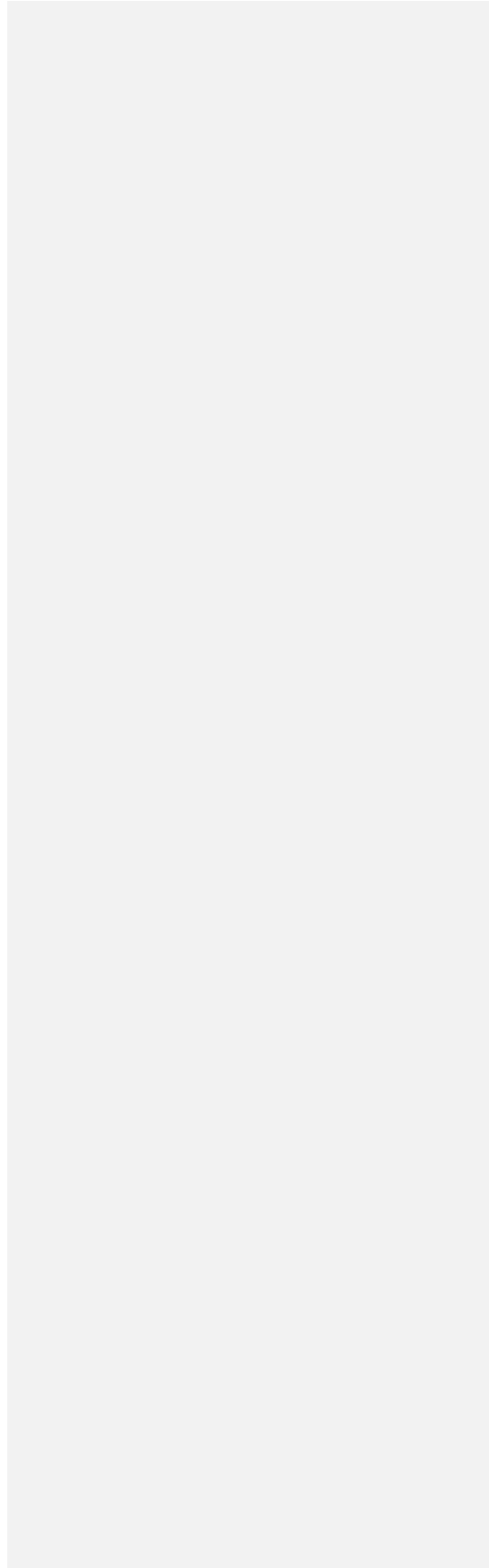
Η ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας φαίνεται να επηρεάζεται περισσότερο από το φύλο , την ηλικία , το μορφωτικό επίπεδο των καταναλωτών. Επίσης φαίνεται να υπάρχει και συσχέτισμός μεταξύ του επιπέδου του ΔΜΣ και της γενικής κατάστασης υγείας. Σαν πρόταση για βελτίωση των ετικετών το μεγαλύτερο μέρος συμφωνεί να χρησιμοποιούνται πιο απλές λέξεις και να χρησιμοποιούνται περισσότεροι σύμβολα και εικόνες Για να μεγιστοποιηθεί το δυναμικό των διατροφικών ετικετών και των ισχυρισμών υγείας για τη βελτίωση της δημόσιας υγείας, θα πρέπει να παρέχονται σε τακτική βάση εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης, ώστε να βοηθούν τους καταναλωτές να κατανοούν και να χρησιμοποιούν κατάλληλα τις ετικέτες.

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης, Εσοχή: Αριστερά: 1,27 εκ., Χωρίς κουκκίδες ή αρίθμηση

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης, Χωρίς κουκκίδες ή αρίθμηση

|

|



- Abe-Matsumoto L., Sampaio G. , Markowicz Bastos D. «Do the labels of vitamin A, C, and E supplements reflect actual vitamin content in commercial supplements?» *Journal of Food Composition and Analysis*, september 2018: 141-149.
- Alibabića, V. « Labelling of food products on the B&H market and consumer behavior towards nutrition and health information of the product.» *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2012: 973-979.
- Bonanno A., Bimbo F., Cleary R, Castellari E. «Food labels and adult BMI in Italy – An unconditional quantile regression approach.» *food policy*, 2018: 199-211.
- Burkhart S, Pelly F. «Athletes use and opinion of point of choice nutrition labels at a major international competition.» *appetite*, november 2013: 6-13.
- Buttriss, J. & Benelam, B. «Nutrition and health claims: the role of food .» *European Journal of Clinical Nutrition*, 2010: 08-13.
- Cavaliere A., Marchi E. and Banterle A. «Nutritional Labelling in the EU: Strengths and Weaknesses of the Current Regulatory Framework.» *EUROCHOICES*, DECEMBER 2018: 44-47.
- Cheffel, J. Claude. «Food and nutrition labelling in the European Union.» *Food Chemistry* 93,, 2005: 531-550.
- Fenko A., Nicollas I. και Galetzka M. «Does attention to health labels predict a healthy food choice? An eye-tracking study.» *Food Quality and Preference elsevier*, 18 october 2018: 57-65.
- Gendel, Steven M. «Comparison of international food allergen labeling regulations.» *ELSEVIER*, 22 FEBRUARY 2012.
- Grunert K. G., Wills J.M. «A review of European research on consumer response to nutrition information on food labels.» *Journal of public health*, October 2007: 385-399.
- Henry. «Processing, Manufacturing, Uses and Labelling of Fats in the Food Supply.» *Annal of nutrition and metabolism*, september 2009.
- J., Henry. «Processing, Manufacturing, Uses and Labelling of Fats in the Food Supply.» *Annals of nutrition and metabolist*, September 2009.
- Jennifer L., Pomeranz και Lurie P., 2018. «Harnessing the power of food labels for public health.» *American Journal Of preventing Medicine*, April 2019: 622-625.

- Jukes, David. «Food Labelling in the EU.» *The School of Food Biosciences*, APRIL 2006.
- Leacha A, Emerya K., Gepharta J, Davis F, Erisman J., Leip A., Pace M, Odorico P., Joel C., Nolla L., Castner E, Galloway J. «Environmental impact food labels combining carbon, nitrogen, and water footprints.» *food policy*, may 2016: 213-223.
- Meng S., Shi L., Gao Z. «Beyond the food label itself: How does color affect attention to information on food labels and preference for food attributes?» *food and quality preference*, march 2018: 47-55.
- Mhurchu C., Eyles H, Jianga Y, Blakely T. «Do nutrition labels influence healthier food choices? Analysis of label viewing behaviour and subsequent food purchases in a labelling intervention trial.» *appetite*, 18 february 2018: 360-365.
- Ollberding NJ, Wolf RL, Contento I. «Food label use and its relation to dietary intake among US adults.» *ELSEVIER*, August 2010.
- ORGANIZATION, FOOD AND AGRICULTURE. *FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNION*. n.d. <http://www.fao.org/food-labelling/en/>.
- Pettigrew S., Talati Z., Miller C., Dixon H., Bridget K., Ball K. «The types and aspects of front-of-pack food labelling schemes preferred by adults and children.» *appetite*, february 2017: 115-123.
- Shils, Maurice Edward. *Modern nutrition in health and disease*. Lippincott Williams & Wilkins, 2016.
- Sisnowski J., Handsley E., Street J. «Regulatory approaches to obesity prevention: A systematic overview of current laws addressing diet-related risk factors in the European Union and the United States.» *HEALTH POLICY*, JUNE 2015.
- Soon, Jay Mei. «Food allergen labelling: "May contain" evidence from Malaysia.» *Food Research International*, JUNE 2018: 455-464.
- Ströhle, A, Wolters, M. & Hahn, A. «Celiac disease-the chameleon among the .» *Med Monatsschr Pharm*, 2013: 69-80.
- Verrill, L., Zhang, Y. & Kane, R. «Food label usage and reported difficulty with following a gluten-free diet among individuals in the USA with coeliac disease and those with noncoeliac gluten sensitivity.» *Journal of human nutrition and dietetics*, 2013: 479.
- Wegman J, Loon I, Smeets P., Cools R., Aarts E. «Top-down expectation effects of food labels on motivation.» *neuroimage*, june 2018: 13-24.
- Wijngaart, A. « Nutrition labelling: purpose, scientific issues and challenges. .» *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 2002: 68-71.

Wills, Josephine M. «Nutrition Labeling to Prevent Obesity: Reviewing the Evidence from Europe.» *Springer*, June 2010: 134-140.

zarkin, Gary A. «Potential Health Benefits of Nutrition.» *American Journal of public health*, May 1993.

ΕΦΕΤ. *Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμου*. 2006.
http://www.efet.gr/portal/page/portal/efetnew/legislations/sociable_legislations/nutrition_claims.

Π.Ο.Υ. *World Health Organization*. 2004.
https://www.who.int/nutrition/events/2013_FAO_WHO_workshop_front_ofpack_nutritionlabelling_presentation_L%27Abbe.pdf.

ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ.
«ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ (ΕΕ) αριθ. 1169/2011 Τ.» *Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης*, 2011: 18-63.

Μορφοποιήθηκε: Βιβλιογραφία, Εσοχή: Αριστερά: 0 εκ., Προεξοχή: 1,27 εκ.

Μορφοποίησης: Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)

Μορφοποίησης: Γραμματοσειρά: 12 στ., Όχι Έντονα, Αγγλικά (Ηνωμένων Πολιτειών)

Μορφοποιήθηκε: Δεξιά