



ΔΙΕΘΝΕΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ



ΤΙΤΛΟΣ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

*Η ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΜΕ ΤΗΝ
ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΩΝ
ΠΡΟΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ*

*THE RELATIONSHIP OF CONSUMERS IN NORTHERN GREECE WITH
THE LABELLING AND NUTRITION LABEL OF PREPACKAGED FOODS*

Επιμέλεια εργασίας: Χατζή Φωτεινή Α.Μ 4088

Πλουμή Νικολέτα Α.Μ 4026

Επιβλέπων καθηγητής: Κυρανάς Ευστράτιος

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2020

Πίνακας Περιεχομένων

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	4
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	5
ABSTRACT.....	6
ΜΕΡΟΣ Α΄	7
ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	7
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο.....	9
1.1 Ορισμός της Διατροφικής Ετικέτας	9
1.2 Σκοπός της Διατροφικής Ετικέτας.....	10
1.3 Περιεχόμενο της Διατροφικής Ετικέτας	11
1.4 Βασικά χαρακτηριστικά της επισήμανσης των τροφίμων	13
1.5 Τρόποι Διατροφικής Επισήμανσης	14
i) Διατροφικές ετικέτες (nutrition facts).....	14
ii) GDAs (Guideline Daily Amounts).....	15
iii) Σήμανση με βάση τα χρώματα του φωτεινού σηματοδότη (Traffic Light Labelling)	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο	18
2.1 Διατροφικοί Ισχυρισμοί.....	18
2.2 Κανόνες Επισήμανσης	19
2.3 Αξιόπιστοι Διατροφικοί Ισχυρισμοί για τις ετικέτες τροφίμων	22
2.4 Διατροφικές Ετικέτες και αλλεργίες	27
2.5 Διατροφικές Ετικέτες και βιταμίνες	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο	30
3.1 Οφέλη Διατροφικών Ετικετών.....	30
3.2 Αρνητικές επιδράσεις από την χρήση των ετικετών	32
ΜΕΡΟΣ Β΄	33
ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	33
1. Σκοπός	34
2. Μεθοδολογία.....	34
2.1 Δείγμα	34
3. Στατιστική Ανάλυση	35
3.1 Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση	35
3.2 Συγκρίσεις Μεταβλητών	38
3.2.1 Έλεγχος επιρροής του φύλου στην ανάγνωση βασικών πληροφοριών στην πρώτη αγορά	38

3.2.2 Έλεγχος επιρροής της ηλικίας στην ανάγνωση βασικών πληροφοριών στην πρώτη αγορά	40
3.2.3 Έλεγχος επιρροής του μορφωτικού επιπέδου στην ανάγνωση βασικών πληροφοριών στην πρώτη αγορά.....	42
3.2.4 Έλεγχος επιρροής της ηλικίας στην επίδραση των διατροφικών στοιχείων της ετικέτας στις αγορές	43
3.2.5 Έλεγχος επιρροής του φύλου στην εξέταση των ισχυρισμών υγείας στην ετικέτα τροφίμων.....	45
3.2.6 Έλεγχος επιρροής της ηλικίας στην εξέταση των ισχυρισμών υγείας στην ετικέτα τροφίμων.....	47
3.2.7 Έλεγχος επιρροής του φύλου στην εξέταση των διατροφικών ισχυρισμών στην ετικέτα τροφίμων	49
3.2.8 Έλεγχος επιρροής της ηλικίας στην εξέταση των διατροφικών ισχυρισμών στην ετικέτα τροφίμων	51
3.2.9 Έλεγχος επιρροής της οικογενειακής κατάστασης στην ανάγνωση βασικών πληροφοριών στην πρώτη αγορά.....	52
3.2.10 Έλεγχος επιρροής της οικογενειακής κατάστασης στην επίδραση των διατροφικών στοιχείων της ετικέτας στις αγορές.....	54
ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	57
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	60
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	63

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Αρχικά, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον επιβλέποντα καθηγητή μας κ. Ευστράτιο Κυρανά, για την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγηση καθ' όλη την διάρκεια της εκπόνησης αυτής της μελέτης. Επιπρόσθετα, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους εκείνους που συνέβαλαν, με οποιονδήποτε τρόπο, στην εκπόνηση της πτυχιακής μας εργασίας. Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους καθηγητές του Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας, για τις πολύτιμες γνώσεις που μας πρόσφεραν όλα αυτά τα χρόνια.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διευρευνηθεί η σχέση των καταναλωτών της Β. Ελλάδας με την επισήμανση και τη διατροφική ετικέτα των προσυσκευασμένων τροφίμων. Η έρευνα αυτή επικεντρώνεται σε γυναίκες και άνδρες ηλικίας 18 ετών και άνω.

Μεθοδολογία: Στη μελέτη έλαβαν μέρος 11.041 άτομα, γυναίκες και άνδρες ηλικίας από 18 και άνω, οι οποίοι είναι πολίτες της ευρύτερης περιοχής της Β. Ελλάδας. Τα άτομα αυτά συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια με ερωτήσεις που αφορούσαν δημογραφικά στοιχεία, διατροφικές συνήθειες και ερωτήματα σχετικά με την επισήμανση και τη διατροφική ετικέτα των τροφίμων. Ακολούθησε η περιγραφική στατιστική επεξεργασία των ερωτημάτων και στατιστική ανάλυση της συσχέτισης μεταβλητών. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε σε $p=0,05$. Οι αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν με τη χρήση του στατιστικού πακέτου Statistical Package for the Social Sciences (SPSS for Windows, release 23).

Αποτελέσματα: Η έρευνα μας έδειξε ότι οι καταναλωτές διαβάζουν την ετικέτα πριν από την αγορά ενός προϊόντος, κατά κύριο λόγο οι γυναίκες. Επίσης, οι καταναλωτές και κυρίως οι γυναίκες, είναι πιο πιθανό να επηρεαστούν από τη διατροφική ετικέτα και να προβούν στην αγορά ενός προϊόντος. Οι καταναλωτές ηλικίας 18-30 και 31-45 ετών, κυρίως οι γυναίκες, πριν αποφασίσουν την αγορά ενός προϊόντος εξετάζουν τους διατροφικούς ισχυρισμούς και τους ισχυρισμούς υγείας της διατροφικής ετικέτας. Τέλος, σημαντικό ρόλο στην ανάγνωση της ετικέτας παίζει το μορφωτικό επίπεδο, καθώς όσο υψηλότερο ήταν οι καταναλωτές έδιναν μεγαλύτερη σημασία στη διατροφική επισήμανση.

Συμπεράσματα: Από το σύνολο των μεταβλητών που επιλέχθηκαν για ανάλυση τα αποτελέσματα μας έδειξαν ότι η διατροφική ετικέτα επηρεάζει την γνώμη των καταναλωτών, κυρίως των ηλικιακών ομάδων 18-30 και 31-45 ετών και ιδιαίτερα των γυναικών.

Λέξεις-κλειδιά: Τρόφιμα, διατροφική ετικέτα, επισήμανση, διατροφικοί ισχυρισμοί

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study is to broaden the relationship of consumers in Northern Greece with the labeling and nutrition labeling of pre-packaged foods. This research focuses on women and men aged 18 and over

Method: The study involved 11,041 people, women and men aged 18 and over, who are citizens of the wider region of Northern Greece. These people received dietary questionnaires. The level of statistical significance was set at $p = 0.05$. Analyzes were performed using the Statistical Package for the Social Sciences statistical package (SPSS for Windows, release 17).

Results: The above research has shown us that consumers read the label before buying a product, and primarily women. In addition, we observe that consumers, and especially women, are more likely to be influenced and make a purchase of a product. Also, consumers aged 18-30 and 31-45, especially women before deciding to buy a product, examine the nutrition claims and health claims of the nutrition label. Finally, an important role in reading the label plays the educational level, as the greater the consumers pay more attention to the nutrition label

Conclusions: From all the variables selected for analysis, our results showed that dietary labeling affects consumers' opinion, especially those in the 18-30 and 31-45 age groups, and in particular women.

Key-Words: Food, Nutrition, Nutrition Label, Labeling, Nutrition Claims

ΜΕΡΟΣ Α΄

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι ετικέτες διατροφής σε προσσκευασμένα προϊόντα διατροφής έχουν εισαχθεί σε πολλές χώρες για να βοηθήσουν τους καταναλωτές να βελτιώσουν τη διατροφή τους. Ως εργαλείο πολιτικής υγείας, οι διατροφικές ετικέτες παρέχουν βασικές διατροφικές πληροφορίες, που χρειάζονται οι καταναλωτές για να κάνουν ενημερωμένες επιλογές τροφίμων.

Ένας πίνακας διατροφικών πληροφοριών στο μπροστινό ή πίσω μέρος της συσκευασίας δηλώνει την ενέργεια του περιεχόμενου και την ποσότητα πρωτεϊνών, υδατανθράκων, σακχάρων, λιπαρών, κορεσμένων λιπαρών, διαιτητικών ινών, νατρίου ανά μερίδα ή ανά 100 g ή 100 ml τροφίμου, βιταμινών και μετάλλων. Σύμφωνα με την Έρευνα Ensanut (2016) στο Μεξικό, μόνο το 40% του πληθυσμού διαβάζει τις διατροφικές ετικέτες και σχεδόν το 45% ανέφεραν ότι δυσκολεύονταν να τις καταλάβουν, ενώ ο Dela Cruz-Góngora και οι συνεργάτες του (2016) εκτίμησαν ότι το 17% χρησιμοποιεί τις διατροφικές ετικέτες για τη λήψη αποφάσεων, αλλά το 49% δεν τις καταλαβαίνει και μόνο το 1% μπορεί να παρέχει σωστές απαντήσεις σε μια απλή δοκιμασία κατανόησης της διατροφικής ετικέτας.

Η γνώση της θρεπτικής σύστασης των φαγητών ή καλύτερα η ορθή ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας, χωρίς να υπάρχουν παρερμηνεύσεις, είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο για την υγιεινή διατροφή. Οι διατροφικές ετικέτες μόνον έτσι μπορούν να συμβάλλουν στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, της υπέρτασης και άλλων παθολογικών καταστάσεων καθώς επίσης και τυχόν τροφικών αλλεργιών (Whitney & Sizer, 2010).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

1.1 Ορισμός της Διατροφικής Ετικέτας

Ως διατροφική επισήμανση, μέρος της οποίας είναι και η διατροφική ετικέτα, ορίζονται όλες οι αναφορές, οι ενδείξεις, τα σήματα, οι εικόνες ή τα σύμβολα που αναφέρονται σε ένα προσυσκευασμένο τρόφιμο και εντοπίζονται σε κάθε συσκευασία, ετικέτα, δακτύλιο ή περιλαίμιο που συνοδεύουν ή αναφέρονται στο τρόφιμο αυτό.

Με τον όρο διατροφική ετικέτα εννοούμε την παροχή πληροφοριών στο μπροστινό ή στο πίσω μέρος μιας συσκευασίας, σχετικών με την περιεκτικότητα του τροφίμου σε θρεπτικά συστατικά. Η διατροφική ετικέτα είναι ο βασικός τρόπος επικοινωνίας μεταξύ του παραγωγού του τροφίμου και του καταναλωτή, καθώς αναφέρει διευκρινιστικές πληροφορίες που αφορούν το τρόφιμο (European Food Information Council - EUFIC, 2015).

Οι διατροφικές πληροφορίες που παρέχονται μέσω των ετικετών θα πρέπει να είναι ειλικρινείς και να μην παραπλανούν τους καταναλωτές. Επιπλέον, η ορολογία που χρησιμοποιείται στις ετικέτες θα πρέπει να είναι ουσιαστική και κατανοητή στο ευρύ κοινό. Μια τυποποιημένη και απλή μορφή είναι πιθανόν να βοηθήσει τους καταναλωτές να τις διαβάσουν και να τις κατανοήσουν, παρέχοντας έτσι και τη δυνατότητα σύγκρισης των διαφόρων τροφίμων μεταξύ τους. Η ακριβής και εύκολη στην κατανόησή της διατροφική επισήμανση είναι ένας αξιόλογος στόχος για τη δημόσια υγεία και θα πρέπει να θεωρείται ως μια σημαντική στρατηγική για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και των κακών διατροφικών συνηθειών (Levyetal., 2000; Vanden Wijngaart, 2002; Roberto & Khandpur, 2014; EUFIC,2015).

1.2 Σκοπός της Διατροφικής Ετικέτας

Ο ρόλος της διατροφικής ετικέτας είναι να βοηθήσει τους καταναλωτές της κάθε χώρας να επιλέξουν τρόφιμα στο πλαίσιο της συνολικής δίαιτάς τους. Υπάρχουν ενδείξεις, ότι οι άνθρωποι γνωρίζουν με μεγαλύτερη ακρίβεια τις πληροφορίες των διατροφικών ετικετών, κυρίως αυτών στις οποίες είναι εξοικειωμένοι. Δεν είναι σαφές όμως σε ποιο βαθμό αυτό οφείλεται στην κατανόηση των καταναλωτών ή στη χρήση της σήμανσης των τροφίμων (Cowburn & Stockley, 2004).

Οι διατροφικές ετικέτες δημιουργήθηκαν με σκοπό να καθοδηγήσουν τον καταναλωτή όσον αφορά την πιο συνειδητή, ασφαλή και υγιεινή επιλογή μεταξύ των τροφίμων έχοντας ως γνώμονα τη διατροφική τους αξία (Klaus, Wills and Fernández-Celemín, 2010). Ένας ακόμη ρόλος τους είναι η πρόληψη της παχυσαρκίας, της υπέρτασης και άλλων παθολογικών καταστάσεων καθώς επίσης και διατροφικών αλλεργιών, αναγράφοντας την πιθανή περιεκτικότητά τους σε αλλεργιογόνα συστατικά (Sizer & Whitney, 2010). Επιπροσθέτως, οι διατροφικές ετικέτες παίζουν σημαντικό ρόλο στην επιρροή που ασκούν στους καταναλωτές τόσο στην επιλογή των τροφίμων όσο και στην διαμόρφωση της διαιτητικής τους συμπεριφοράς (Mackison, WriedenandAnderson,2010).

Είναι γνωστό ότι πολλές ασθένειες συνδέονται με τη διατροφή, οι οποίες μπορούν να αντιμετωπιστούν ή να προληφθούν με την κατάλληλη αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς. Για να αλλάξουμε τις διατροφικές συνήθειες θα πρέπει να παρέχονται στο σημείο αγοράς επαρκείς πληροφορίες για τα προϊόντα. Η ετικέτα τροφίμων είναι η πιο άμεση πηγή πληροφοριών και μπορεί να υποστηριχθεί με την εκπαίδευση και τη διαφήμιση.

Ένας πίνακας διατροφικών πληροφοριών πρέπει να έχει μια προκαθορισμένη μορφή και πρέπει να παρέχει πληροφορίες σχετικά με το περιεχόμενο του τροφίμου ανά μερίδα και ανά 100 g. Ο πίνακας διατροφικών πληροφοριών μπορεί επίσης να προσδιορίζει τις μερίδες

ανά πακέτο και το μέγεθος της μερίδας. Επιπλέον, ο πίνακας διατροφικών πληροφοριών μπορεί να εκφράζει την ενέργεια, τις πρωτεΐνες, το λίπος, το κορεσμένο λίπος, τους υδατάνθρακες, τα σάκχαρα και το νάτριο ως ποσοστά της ημερήσιας πρόσληψης. Το ποσοστό καθημερινής πρόσληψης έχει ως στόχο να βοηθήσει τους καταναλωτές να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ της περιεκτικότητας σε θρεπτικά συστατικά σε μια μερίδα των προσλαμβανόμενων ποσοτήτων του προϊόντος και συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών (Rumble et al., 2003).

Οι διατροφικές ετικέτες μπορεί να παίξουν σημαντικό ρόλο στην επικοινωνία των διατροφικών πληροφοριών και έχουν σημαντικές δυνατότητες στο να επηρεάσουν την επιλογή των τροφίμων, αλλά και της διατροφικής συμπεριφοράς (Mackison, Wrieden & Anderson, 2010).

1.3 Περιεχόμενο της Διατροφικής Ετικέτας

Οι ενέργειες της διατροφικής εκπαίδευσης και της σήμανσης καθορίζουν από το 1990 τις απαιτήσεις για ορισμένες πληροφορίες ετικετών, για να εξασφαλισθεί ότι οι ετικέτες των τροφίμων ενημερώνουν με ειλικρίνεια τους καταναλωτές σχετικά με τη θρεπτικότητα και τα συστατικά στη συσκευασία. Αυτή η πληροφόρηση παραμένει αξιόπιστη και ισχύει μέχρι σήμερα. Σύμφωνα με τη νομοθεσία, κάθε συσκευασμένο τρόφιμο πρέπει να αναφέρει τα εξής:

- i. Την κοινή ή συνήθη ονομασία του προϊόντος
- ii. Το όνομα και τη διεύθυνση του παρασκευαστή, συσκευαστή ή του διανομέα.
- iii. Το καθαρό βάρος σε σχέση με το μεικτό, μεζούρα, ή αρίθμηση.

- iv. Τα θρεπτικά συστατικά του προϊόντος (Διατροφικοί κατάλογοι).
- v. Τα συστατικά σε φθίνουσα σειρά βάσει τη περιεκτικότητά τους.

Οι πληροφορίες σχετικά με το περιεχόμενο των τροφίμων θα πρέπει να είναι στη διάθεση των καταναλωτών. Οι διατροφικές ετικέτες των τροφίμων έχουν λάβει ιδιαίτερη αξία λόγω της ζήτησης των καταναλωτών σε ορισμένες χώρες. Η καταλληλότητα των διατροφικών ετικετών και η δυνατότητα να χρησιμοποιηθούν οι πληροφορίες αυτές ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με τη χώρα, την κατάσταση της υγείας των ατόμων, τους στόχους της δημόσιας υγείας, καθώς και τις διατροφικές συνήθειες των διαφόρων ομάδων του πληθυσμού (Annoek & Wijngaart, 2002).

Οι περισσότερες συσκευασίες τροφίμων πρέπει να εμφανίζουν διατροφικούς πίνακες. Επίσης, τα παντοπωλεία θα πρέπει να προσφέρουν εθελοντικά ενημερωτικά φυλλάδια για τα νωπά προϊόντα στους καταναλωτές, παρέχοντάς τους παρόμοια είδη διατροφικών πληροφοριών για τους πιο δημοφιλείς τύπους φρέσκων φρούτων, λαχανικών, κρεάτων, πουλερικών και θαλασσινών. Υπάρχουν δυο τρόποι που τοποθετούνται οι ετικέτες σε δοχεία ή συσκευασίες.

- i. Τοποθετούνται στην πρόσοψη της συσκευασίας όλες οι απαιτούμενες πληροφορίες στην ετικέτα.
- ii. Τοποθετούνται συγκεκριμένες πληροφορίες στην ετικέτα, όπου υπάρχει και ο πίνακας πληροφοριών των θρεπτικών συστατικών.

Η φράση "επισημανση στον πίνακα πληροφοριών" αναφέρεται στις πληροφορίες της ετικέτας που απαιτείται να τοποθετηθούν μαζί, χωρίς καμία παρέμβαση στο υλικό. Αυτές οι πληροφορίες στην ετικέτα περιλαμβάνουν το όνομα του προϊόντος, τη διεύθυνση του παρασκευαστή ή συσκευαστή ή του διανομέα, τον

πίνακα των συστατικών, διατροφική επισήμανση και κάθε απαιτούμενη επισήμανση σε αλλεργία.

Για να γίνει η επισήμανση του πίνακα πληροφοριών, χρησιμοποιείται μία εκτύπωση ή ένα μέγεθος που είναι εμφανές, ευδιάκριτο και εύκολο να διαβαστεί.

Η γραμματοσειρά που χρησιμοποιείται συνήθως είναι τουλάχιστον το ένα δέκατο έκτο (1/16) σε ίντσες και ύψος με βάση το μικρό γράμμα "O". Επίσης, πρέπει να υπάρχει επαρκής αντίθεση με το φόντο, έτσι ώστε να είναι εύκολο να διαβαστεί. Τα μικρότερα μεγέθη γραμματοσειράς μπορεί να χρησιμοποιηθούν για την επισήμανση του πίνακα πληροφοριών για πολύ μικρές συσκευασίες τροφίμων. Το τμήμα της ετικέτας στη συσκευασία, που είναι πιο πιθανό να δει ο καταναλωτής κατά τη στιγμή της αγοράς, ονομάζεται PDP ή αλλιώς "κύρια οθόνη ενδείξεων". Στην PDP επιτρέπονται κάποιες πληροφορίες, όπως η ονομασία καθώς και η καθαρή ποσότητα του προϊόντος.

1.4 Βασικά χαρακτηριστικά της επισήμανσης των τροφίμων

Σύμφωνα με τη νομοθεσία (Κανονισμός ΕΕ αριθ. 1169/2011), κάθε συσκευασμένο τρόφιμο πρέπει να αναφέρει τα εξής (εικ. 1.1):

- Την κοινή ονομασία / ταυτότητα του προϊόντος.
- Το όνομα και τη διεύθυνση του παρασκευαστή, συσκευαστή ή διανομέα.
- Το καθαρό βάρος σε σχέση με το μικτό.
- Τα θρεπτικά συστατικά του προϊόντος (λίστα συστατικών), σε φθίνουσα σειρά βάση της περιεκτικότητάς τους.
- Τη χρονολογία ελάχιστης διατηρησιμότητας.

- Τις ιδιαίτερες συνθήκες συντήρησης.
- Τον τόπο παραγωγής και προέλευσης του προϊόντος.
- Τις οδηγίες χρήσης.
- Την περιεκτικότητα σε αιθυλική αλκοόλη για τα ποτά με μεγαλύτερη από 1,2% αιθυλική αλκοόλη κατ' όγκο.



εικ.1.1: Συσκευασία από δημητριακά πρωινού (Λεονταρίδου, 2014)

1.5 Τρόποι Διατροφικής Επισήμανσης

Οι πιο γνωστοί τρόποι διατροφικής επισήμανσης που χρησιμοποιούνται είναι οι ακόλουθοι:

ι) Διατροφικές ετικέτες (nutrition facts)

Οι διατροφικές ετικέτες (εικ.1.2) πρωτοχρησιμοποιήθηκαν περίπου το 1990. Πιο συγκεκριμένα, στην μορφή σήμανσης διακρίνουμε αρχικά την ποσότητα της μερίδας και την ποσότητα των

θερμίδων. Στη συνέχεια αναφέρεται η ενέργεια που περιλαμβάνεται και η ενέργεια που προέρχεται από το λίπος. Επίσης στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να αναφέρονται η περιεκτικότητα του λίπους, του κορεσμένου λίπους, των trans λιπαρών, της χοληστερίνης, του αλατιού, των συνολικών υδρογονανθράκων, των φυτικών ινών, των σακχάρων, των πρωτεϊνών της βιταμίνης Α και C και τέλος του ασβεστίου και του σιδήρου. Οι διατροφικές ετικέτες περιέχουν και μια στήλη, που περιλαμβάνει το ποσοστό(%) της ημερήσιας πρόσληψης για κάθε θρεπτικό συστατικό. Αυτή η πληροφορία βοηθά τους καταναλωτές να αποφασίσουν για την περιεκτικότητα του συστατικού που τους ενδιαφέρει, αν είναι σε χαμηλή ποσότητα ή υψηλή.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cookie (28g)	
Servings Per Container 15	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 3g	15%
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 18g	6%
Dietary Fiber less than 1 gram	3%
Sugars 11g	
Protein 1g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 0%
Calcium 2%	Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

εικ.1.2: Διατροφική ετικέτα

ii) GDAs (Guideline Daily Amounts)

Αναφέρεται στη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και πιο συγκεκριμένα στο θερμιδικό περιεχόμενο του συγκεκριμένου τροφίμου, στα σάκχαρα, στο συνολικό λίπος, στα κορεσμένα λιπαρά, στο νάτριο και στις φυτικές ίνες. Τα

GDA's (εικ. 1.3,1.4) βασίστηκαν στην έκθεση της Επιτροπής Ιατρικών Θεμάτων Διατροφικής Πολιτικής του Ηνωμένου Βασιλείου (COMA) για τις Διαιτητικές Συστάσεις, η οποία εξακολουθεί να αποτελεί σημείο αναφοράς για τις διαιτητικές συστάσεις στο Ηνωμένο Βασίλειο. Τα ποσοτικά στοιχεία που προβάλλονται στα GDA's σήμερα, είναι δημοσιευμένα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Η ιδέα για μια πιο φιλική ετικέτα, ξεκίνησε το 1998 CIAA (confederation of food and drink industry), σε συνεργασία μεταξύ βρετανικής κυβέρνησης και της βιομηχανίας τροφίμων και των ενώσεων των καταναλωτών, επισημαίνοντας στοιχεία από διεθνής μελέτες και διατροφικές συστάσεις, ενώ παρουσιάστηκαν από την Kellogg's το 2007.



Εικόνα 1.3 : GDAs (Guideline Daily Amounts)

Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη (GDA)

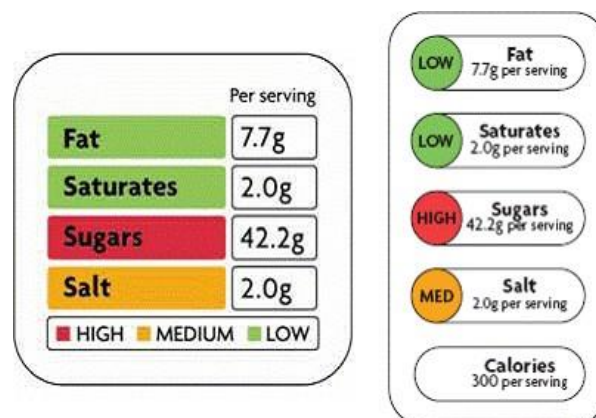
	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ
Ενέργεια (kcal)	2500	2000
Λιπαρά (g)	95	70
Κορεσμένα λιπαρά (g)	30	20
Υδατάνθρακες (g)	300	230
Συνολικά σάκχαρα (g)	120	90
Πρωτεΐνες (g)	55	45
Φυτικές ίνες (g)	24	24
Νάτριο (g)	2,4	2,4
Αλάτι (g)	6	6

Εικόνα 1.4 Ενδεικτική Ημερήσια πρόσληψη

Ο λόγος που επιλέχθηκε η προβολή των ενδεικτικών προσλήψεων των γυναικών στις ετικέτες των τροφίμων, είναι η κάλυψη των κατώτατων προσλήψεων και η αποφυγή πρόσληψης περισσότερων θερμίδων και θρεπτικών συστατικών (λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, σάκχαρα, αλάτι) που επιβαρύνουν την υγεία του οργανισμού.

iii) Σήμανση με βάση τα χρώματα του φωτεινού σηματοδότη (Traffic Light Labelling)

Η σήμανση με βάση τα χρώματα του φωτεινού σηματοδότη είναι ο πιο πρόσφατος τρόπος διατροφικής σήμανσης που χρησιμοποιήθηκε από την Food Standards Agency (FSA) με σκοπό την ενημέρωση και την προστασία των καταναλωτών σε σχέση με τα τρόφιμα. Μέσα από αυτή τη σήμανση σκοπός είναι να δώσουν στον καταναλωτή επιστημονικές διατροφικές συμβουλές που συμβάλουν στην σωστή επιλογή τροφών με απλό τρόπο. Πιο συγκεκριμένα, όπως φαίνεται και στην εικόνα 1.5, το πράσινο χρώμα δείχνει ότι το συστατικό βρίσκεται σε χαμηλή ποσότητα, το πορτοκαλί σε μέτρια ποσότητα και το κόκκινο σε υψηλή περιεκτικότητα.



εικ.1.5: Σήμανση με βάση τα χρώματα του φωτεινού σηματοδότη

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

2.1 Διατροφικοί Ισχυρισμοί

Οι ισχυρισμοί διατροφής και υγείας αφορούν την επισήμανση, την παρουσίαση ή την διαφήμιση των τροφίμων, τα οποία διατίθενται στον καταναλωτή. Ο ισχυρισμός διατροφής επικεντρώνεται στο αν ένα τρόφιμο διαθέτει ιδιαίτερες ευεργετικές θρεπτικές ιδιότητες, λόγω της ενέργειας ή μιας άλλης θρεπτικής ουσίας, που περιέχεται ή δεν περιέχεται ή περιέχεται σε μειωμένο ή αυξημένο ποσοστό. Καθορίζει ή επικυρώνει την εφαρμογή των κανόνων 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 (Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων, 2006).

Η εξασφάλιση της ασφάλειας των τροφίμων αποτελεί κοινή υποχρέωση μεταξύ των κυβερνήσεων, των παραγωγών, της βιομηχανίας και των καταναλωτών. Η επισήμανση των 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 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 λιπαρά, χοληστερόλη, σάκχαρα, νάτριο.

Ο καθορισμός των προϋποθέσεων για ισχυρισμούς που αφορούν πρωτεΐνες, βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, ολοκληρώθηκε με την τελευταία συνεδρίαση της Επιτροπής της Διατροφής και των Τροφίμων για ειδικές διαιτητικές χρήσεις και υποβλήθηκαν στην Επιτροπή για έγκριση το 2001 (Annoek & Wijngaart, 2002).

Οι καταναλωτές σήμερα ενδιαφέρονται να γνωρίζουν την ποιότητα των προϊόντων, τη χώρα παραγωγής, 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 προσυσκευασμένων τροφίμων (ΦΕΚ 87/08) εκδόθηκε το 2008 και επίσης, όπως και η ρύθμιση για τα πρόσθετα, τις γλυκαντικές ουσίες, τα χρώματα και οι κανονισμοί 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) (Alibabíca et al., 2012).

2.2 Κανόνες Επισήμανσης

Η σήμανση των προϊόντων διατροφής απαιτείται από τον κανονισμό για τη γενική επισήμανση ή σήμανση των συσκευασμένων τροφίμων (ΦΕΚ 87/08) και τον κανονισμό για την επισήμανση της θρεπτικής αξίας των συσκευασμένων τροφίμων (ΦΕΚ 85/08). Οι κανονισμοί αυτοί δεν αφορούν το μεταλλικό νερό και τα διαιτητικά προϊόντα.

Η γενική επισήμανση πρέπει να περιλαμβάνει το όνομα των προϊόντων, τον κατάλογο των συστατικών, την καθαρή ποσότητα, την

ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας, τις συνθήκες αποθήκευσης, τις οδηγίες χρήσης, το όνομα και τη διεύθυνση των παραγωγών, τη χώρα προέλευσης, για τα αλκοολούχα ποτά (δηλαδή ο βαθμός της αλκοόλης εάν το ποτό περιέχει περισσότερο από 1,2% αλκοόλ) και άλλα δεδομένα, όπως την θρεπτική αξία. Αξίζει εδώ να σημειωθεί ότι υπάρχουν ειδικοί κανονισμοί για τα γενετικώς τροποποιημένα τρόφιμα ή συστατικά, ειδικές διατροφικές ανάγκες (παιδικές τροφές, προϊόντα για τα σπορ), τις πρόσθετες ουσίες και τα αλλεργιογόνα (Alibabíca et al., 2012).

Επιπλέον, οι γενικοί κανόνες επισήμανσης απαιτούν τις ακόλουθες πληροφορίες που πρέπει να παρέχονται στις διατροφικές ετικέτες :

- Ένα όνομα ή μια περιγραφή των τροφίμων αρκεί να αναφέρεται η πραγματική φύση του τροφίμου.
- Αναγνώριση της παρτίδας.
- Το όνομα και τη διεύθυνση των επιχειρήσεων του προμηθευτή.
- Την αναγραφή των συστατικών.
- Την ημερομηνία λήξης του προϊόντος.
- Τις απαιτούμενες διατροφικές πληροφορίες.
- Το ποσοστό των βασικών συστατικών του προϊόντος.
- Οδηγίες για τη χρήση και την αποθήκευση και τη χώρα προέλευσης (Rumble et al., 2003).

Το σύστημα επισήμανσης GDA αναπτύχθηκε από την κυβέρνηση του Ηνωμένου Βασιλείου και δείχνει την ποσότητα των βασικών θρεπτικών συστατικών και ενέργειας ανά μερίδα, το ποσοστό τροφίμων ή ποτών (Storcksdieck, Bonsmann & Wills, 2012). Σύμφωνα με την οδηγία 2000/13/EC, η οποία αφορά την νομοθεσία επισήμανσης, που εκδόθηκε από το Ευρωπαϊκό κοινοβούλιο τον Μάρτιο του 2000, απαιτήσεις στην διατροφική ετικέτα για την προστασία του καταναλωτή είναι:

1. Το όνομα του τροφίμου
2. Ο κατάλογος συστατικών

3. Οι ενδείξεις διάρκειας
4. Οι συνθήκες αποθήκευσης
5. Το όνομα της επιχείρησης
6. Ο τόπος προέλευσης
7. Οδηγίες χρήσης.

Επομένως, η υποχρεωτική Επισήμανση πρέπει να περιλαμβάνει την ονομασία του τροφίμου, δηλαδή το όνομα που δίνεται στο προϊόν και θα πρέπει να αναφέρει τη φύση του τροφίμου, που είναι συγκεκριμένη και δεν είναι γενική:

- Όταν ένα όνομα υπάρχει σε κατευθυντήριες γραμμές του Codex, τουλάχιστον 1 από αυτά τα ονόματα θα πρέπει να χρησιμοποιείται.
- Εάν ένα όνομα δεν υπάρχει στις κατευθυντήριες γραμμές του Codex, χρησιμοποιείται ένα όνομα που προβλέπεται από την εθνική νομοθεσία.
- Λέξεις όπως «καπνιστό» ή «συμπυκνωμένο» μπορεί επίσης να εμφανιστούν σε άμεση συσχέτιση με το όνομα, ώστε να μην παραπλανάται ο καταναλωτής για την πραγματική φύση του προϊόντος.

Επιπλέον, όλα τα συστατικά θα πρέπει να αναφέρονται κατά φθίνουσα σειρά βάρους. Όταν ένα συστατικό είναι σύνθετο (ένα προϊόν από 2 ή περισσότερα συστατικά), δηλώνονται στον κατάλογο των συστατικών εντός παρενθέσεων τα συστατικά από τα οποία αποτελείται, και πάλι κατά φθίνουσα σειρά βάρους. Εάν ένα συστατικό (α) είναι γνωστό ότι προκαλεί υπερευαισθησία θα πρέπει πάντα να δηλώνεται. Τα συστατικά αυτά είναι τα εξής:

- δημητριακά που περιέχουν γλουτένη (σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι και βρώμη)
- μαλάκια, όστρακα και τα προϊόντα αυτών
- αυγά και τα προϊόντα αυγών
- ψάρια

- φιστίκια, σόγια και τα προϊόντα της σόγιας
- γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα (συμπεριλαμβανομένης της λακτόζης)
- καρύδια και τα προϊόντα ξηρών καρπών
- θειώδη σε συγκεντρώσεις των 10 mg / kg ή περισσότερο.

Όλες οι πληροφορίες που παρέχονται στην ετικέτα πρέπει να είναι αναγνώσιμες από τον καταναλωτή.

- Σε περίπτωση εξωτερικής συσκευασίας, η εξωτερική συσκευασία πρέπει να παρέχει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες, ή η εξωτερική συσκευασία δεν πρέπει να επισκιάζει το εσωτερικό σήμα.
- Η γλώσσα της συσκευασίας πρέπει να είναι αποδεκτή και κατάλληλη για τον καταναλωτή (Henry,2009). Η υποχρεωτική σήμανση επιτρέπεται όταν ένα τρόφιμο έχει διαφορετική εμφάνιση και γεύση. Εάν τα προϊόντα απλώς παράγονται ή υποβάλλονται σε επεξεργασία χρησιμοποιώντας μια διαφορετική μέθοδο (PPM), μετά η επισήμανση δεν επιτρέπεται. Η υποχρεωτική επισήμανση δεν γίνεται δεκτή από ορισμένες χώρες (Hobbs & Kerr, 2006).

2.3 Αξιόπιστοι Διατροφικοί Ισχυρισμοί για τις ετικέτες τροφίμων

Όροι Ενέργειας

- **Χαμηλή σε θερμίδες**

40 θερμίδες ή λιγότερο ανά μερίδα.

- **Μειωμένων θερμίδων**

Κατά τουλάχιστον 25% λιγότερες θερμίδες από ένα "κανονικό", ή αναφοράς τρόφιμο.

- **Χωρίς θερμίδες**

Λιγότερες από 5 θερμίδες ανά μερίδα.

Όροι για Λίπος (προϊόντων κρέατος και πουλερικών)

- **Επιπλέον άπαχο**

Λιγότερο από:

- 5 γραμμάρια λίπους
- 2 g κορεσμένο λίπος σε συνδυασμό με trans λιπαρά
- 95 mg χοληστερόλης ανά μερίδα.

- **Άπαχο**

Λιγότερο από:

- 10 g λίπους
- 4,5 g κορεσμένο λίπος σε συνδυασμό με trans λιπαρά
- 95 mg χοληστερόλης ανά μερίδα.

Όροι για Λίπος (κυρίως πιάτα και έτοιμα φαγητά)

- **Επιπλέον άπαχο**

Λιγότερο από:

- 5 g λίπους συνολικά
- 2 g κορεσμένα λίπη
- 95 mg χοληστερόλης ανά μερίδα.

- **Άπαχο**

Λιγότερο από:

- 8 g λίπους συνολικά
- 3.5 g ή λιγότερο κορεσμένο λίπος
- 80 mg χοληστερόλης ανά μερίδα.

Όροι Λίπους και Χοληστερόλης (όλα τα προϊόντα)

- **Χωρίς χοληστερόλη**

Λιγότερο από:

- i. 2 mg χοληστερόλης
- ii. 2 g ή λιγότερο κορεσμένο λίπος σε συνδυασμό με trans λιπαρά ανά μερίδα

- **Χωρίς λιπαρά**

Λιγότερο από 0,5 g λιπαρών ανά μερίδα

- **Λιγότερο κορεσμένο λίπος**

25% ή λιγότερο κορεσμένο λίπος σε συνδυασμό με trans λιπαρά

- **Χαμηλή χοληστερόλη**

- i. 20 mg ή λιγότερο της χοληστερόλης
- ii. 2 g ή λιγότερο κορεσμένο λίπος ανά μερίδα

- **Χαμηλά λιπαρά**

3 g ή λιγότερο λίπος ανά μερίδα

- **Τοις εκατό χωρίς λιπαρά**

- i. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο εάν το προϊόν πληροί τον ορισμό της χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά ή χωρίς λίπος.
- ii. Απαιτεί γνωστοποίηση των γραμμάρων λίπους ανά 100 g τροφίμων.

- **Μειωμένης ή λιγότερης χοληστερόλης**

- i. Τουλάχιστον κατά 25% λιγότερη χοληστερόλη από ότι ένα τρόφιμο αναφοράς και
- ii. 2 g ή λιγότερο κορεσμένο λίπος ανά μερίδα.

- **Μειωμένο κορεσμένο λίπος**
 - i. Τουλάχιστον κατά 25% λιγότερο λίπος και
 - ii. Κορεσμένο λίπος μειωμένο κατά περισσότερο από 1 g λίπους ανά μερίδα σε σύγκριση με ένα τρόφιμο αναφοράς.

- **Κορεσμένα λιπαρά**
Λιγότερο από:
 - i. 0,5 g κορεσμένων λιπαρών
 - ii. 0,5 g trans λιπαρών

- **Trans λιπαρά**
Λιγότερο από:
 - i. 0,5 g trans λιπαρά
 - ii. 0,5 g κορεσμένων λιπαρών ανά μερίδα

Όροι Φυτικών Ινών

- **Υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες**

5 γραμμάρια ή περισσότερο ανά μερίδα.

[Για να μπορέσει να χαρακτηριστεί ένα τρόφιμο πλούσιο (υψηλής περιεκτικότητας) σε φυτικές ίνες πρέπει να πληροί τον ορισμό του χαμηλού σε λίπος τρόφιμο, ειδάλλως πρέπει το ποσοστό του λίπους στο τρόφιμο να αναφέρεται δίπλα στον ισχυρισμό]

- **Καλή πηγή φυτικών ινών**

2,5 g έως 4,9 g ανά μερίδα.

Όροι Νατρίου

- **Χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο**

140 mg ή λιγότερο νάτριο ανά μερίδα.

- **Μειωμένο νάτριο**

Τουλάχιστον 25% χαμηλότερες τιμές σε νάτριο από το κανονικό προϊόν.

- **Ελεύθερο νατρίου**
Μικρότερη ποσότητα από 5 mg ανά μερίδα.
- **Πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο**
35 mg ή λιγότερο νάτριο ανά μερίδα.

Άλλοι Όροι

- **Χωρίς θερμίδες**
Σημαίνει ότι δεν περιέχει περισσότερες από 4 kcal (17 kJ)/100 ml. Για τα επιτραπέζια γλυκαντικά, ισχύει το όριο των 0,4 kcal (1,7 kJ) /μερίδα, με ισοδύναμες γλυκαντικές ιδιότητες 6 g καλαμοσακχάρου (περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού καλαμοσάκχαρο).
- **Φρέσκα ωμά**
Μη επεξεργασμένα ή ελάχιστα επεξεργασμένα, χωρίς πρόσθετα συντηρητικά.
- **Καλή πηγή**
10 έως 19% της Ημερήσιας Αξίας ανά μερίδα.
- **Υγιεινό**
Χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, trans λιπαρά, χοληστερόλη και νάτριο. Περιέχει τουλάχιστον το 10% της Ημερήσιας Αξίας βιταμίνη Α, βιταμίνη C, σίδηρο, ασβέστιο, πρωτεΐνες, ή φυτικές ίνες
- **«Πλούσιο σε» ή «Άριστη πηγή»**
Υψηλή περιεκτικότητα σε 20% ή περισσότερο της Ημερήσιας Αξίας συγκεκριμένης θρεπτικής ουσίας ανά μερίδα.

- **«Λιγότερο» ή «Μειωμένο»**

Περιέχει τουλάχιστον 25% λιγότερο από ένα θρεπτικό συστατικό ή θερμίδες από τρόφιμο αναφοράς. Αυτό μπορεί να συμβεί φυσικά ως αποτέλεσμα τροποποιήσεως του τροφίμου.

- **«Η Φωτεινότητα» (light this descriptor)**

Έχει τρεις σημασίες στις ετικέτες:

1. Μια μερίδα παρέχει 1/3 λιγότερες θερμίδες ή το μισό του λίπους του απ' το κανονικό προϊόν.
2. Μια μερίδα χαμηλής θερμιδικής αξίας, χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά παρέχει το ήμισυ του νατρίου που υπάρχει κανονικά.
3. Το προϊόν έχει φωτεινό χρώμα και υφή (εφ' όσον η ετικέτα αυτή καθιστά σαφή πρόθεση) όπως για παράδειγμα σε προϊόν με ένδειξη "φωτεινή καφέ ζάχαρη."

- **«Περισσότερο»**

10% περισσότερο της Ημερήσιας Αξίας σε σχέση με ένα τρόφιμο αναφοράς (Sizer & Whitney, 2010) .

2.4 Διατροφικές Ετικέτες και αλλεργίες

Άλλη σημαντική πληροφορία στις ετικέτες τροφίμων αποτελεί η προειδοποίηση για αλλεργίες, πληροφορία που βοηθά τους καταναλωτές που έχουν συγκεκριμένες αλλεργίες να αποφεύγουν τα αλλεργιογόνα που είναι πιθανό να υπάρχουν σε συγκεκριμένα προϊόντα διατροφής. Η νομοθεσία στην ΕΕ απαιτεί την επισήμανση 14 ουσιών που αποτελούν «γνωστά αλλεργιογόνα» για μερικά άτομα. Η απαίτηση αφορά την επισήμανσή τους μόνο όταν αυτά βρίσκονται στο τρόφιμο. Με άλλα λόγια, δεν απαιτείται η επισήμανση της απουσίας τους, εκτός αν ένα προϊόν προορίζεται για έναν πληθυσμό που έχει μια συγκεκριμένη αλλεργία ή τροφική δυσανεξία (π.χ. προϊόντα χωρίς γλουτένη).

Οι καταναλωτές με τροφικές αλλεργίες αναφέρουν ότι δαπανούν πολύ χρόνο για να ψωνίσουν κατάλληλα προϊόντα, και μερικές φορές διαπιστώνουν την έλλειψη πληροφοριών για το εάν περιέχεται κάποιο πιθανό αλλεργιογόνο στα τρόφιμα που επιθυμούν να καταναλώσουν.

Μια μελέτη για την κατανόηση της συμπεριφοράς Βρετανών γονέων που έχουν παιδιά με αλλεργία στους ξηρούς καρπούς, όσον αφορά την επισήμανση τροφίμων που αναφέρει ότι ένα προϊόν μπορεί να περιέχει ξηρούς καρπούς, αποκάλυψε ότι το 80% των γονέων δεν θα αγόραζαν ένα προϊόν που αναγράφει την επισήμανση «ακατάλληλο για άτομα με αλλεργία στους ξηρούς καρπούς» ή «μπορεί να περιέχει ξηρούς καρπούς». Ωστόσο, άλλες επισημάνσεις όπως «αυτό το προϊόν δεν περιέχει ξηρούς καρπούς, αλλά παρασκευάζεται σε εργοστάσιο που χρησιμοποιεί ξηρούς καρπούς», «δεν είναι εγγυημένα ελεύθερο ξηρών καρπών» και «μπορεί να περιέχει ίχνη ξηρών καρπών» οδηγούσαν μόνο το 50% των γονέων να αποφύγουν τα συγκεκριμένα προϊόντα.

Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι η επισήμανση τροφίμων εξακολουθεί να προκαλεί σύγχυση σε άτομα με τροφικές αλλεργίες, οδηγώντας έτσι σε επικίνδυνες επιλογές, είτε λόγω αγνόησης των προειδοποιητικών επισημάνσεων, είτε λόγω του εσφαλμένου συμπεράσματος ότι ο τρόπος διατύπωσης αντικατοπτρίζει και τον βαθμό ρίσκου που παίρνει ο καταναλωτής (EUFIC, 2010).

2.5 Διατροφικές Ετικέτες και βιταμίνες

Μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις στη βάση δεδομένων επισήμανσης είναι οι βιταμίνες, εξαιτίας της ασταθούς φύσης τους. Αν οι βιταμίνες περιλαμβάνονται σε μια βάση δεδομένων επισήμανσης, θα είναι απαραίτητο να περιλαμβάνουν δεδομένα για πολλαπλές εκδόσεις του ίδιου τροφίμου σε διαφορετικές παραμέτρους παραγωγής που επηρεάζουν την περιεκτικότητά τους. Για παράδειγμα, μπορεί να περιλαμβάνει δεδομένα σχετικά με τα τρόφιμα που συσκευάζονται ή

μεταποιούνται με χρήση καινοτόμων τεχνολογιών επεξεργασίας, σε διαφορετικές ποικιλίες φρούτων ή λαχανικών, όπου αυτό επηρεάζει τα επίπεδα της βιταμίνης (π.χ. πορτοκαλί γλυκοπατάτα και λευκή γλυκοπατάτα, σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά σε σύγκριση με τα χλωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά).

Επίσης, μπορεί να περιλαμβάνει και δεδομένα για τα συστατικά που μπορεί να είναι εμπλουτισμένα ή όχι με ένα συγκεκριμένο θρεπτικό συστατικό (π.χ. σιτάρι, αλεύρι με και χωρίς προσθήκη φολικού οξέος). Ορισμένες βιταμίνες προστίθενται στα τρόφιμα σε διατροφικά σημαντικές ποσότητες για μη θρεπτικούς σκοπούς, όπως βιταμίνες C και E, που χρησιμοποιούνται ως αντιοξειδωτικά και καροτίνες και ριβοφλαβίνη ως χρώμα. Μια βάση δεδομένων σήμανσης που προορίζεται για την εκτίμηση των επιπέδων της βιταμίνης πρέπει να περιλαμβάνει αυτά τα πρόσθετα μεταξύ τους συστατικά (Cunningham & Sobolewski, 2010).

3.1 Οφέλη Διατροφικών Ετικετών

Η σωστή χρήση των διατροφικών ετικετών είναι αυτή που βοηθάει στο να επωφεληθεί ο καταναλωτής από τις πληροφορίες της διατροφικής ετικέτας. Οι διατροφικές ετικέτες είναι σημαντικές για την ενημέρωση των καταναλωτών σχετικά με τη διατήρηση των υγιεινών επιλογών τροφίμων και τη συσχέτιση με μια θρεπτικά ισορροπημένη διατροφή. Η διατροφική ετικέτα εάν διαβαστεί ορθά μπορεί να αποτρέψει τις ανθυγιεινές επιλογές και να προωθήσει τις υγιεινές έχοντας έτσι ως αποτέλεσμα να βοηθήσει τους καταναλωτές σε μια σωστή, υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. (Agarwal, Hordvik & Mora, 2008).

Σε έρευνα στην οποία έγινε σωστή χρήση της διατροφικής ετικέτας σε γυναίκες κάτω των 35 χρόνων, διαπιστώθηκε τάση για αλλαγή και υιοθέτηση μιας δίαιτας χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά. Συνεπώς, η χρήση διατροφικής ετικέτας συσχετίστηκε σημαντικά με χαμηλότερη πρόσληψη λίπους (Neuhouser L., Kristal A. & Patterson R. 1999). Επιπλέον, σύμφωνα και με άλλες μελέτες, έχει διαφανεί η σύνδεση μεταξύ της αυξημένης χρήσης της ετικέτας των τροφίμων και της βελτίωσης πρόσληψης θρεπτικών συστατικών, όπως και υγιεινότερων διατροφικών συνηθειών (Ollberding, Wolf & Contento, 2010).

Άλλη μια περίπτωση όπου η χρήση διατροφικών ετικετών είναι ιδιαίτερα χρήσιμη, είναι στην πρόληψη της εμφάνισης του Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2, καθώς με τη σωστή χρήση τους οι καταναλωτές θα γνωρίζουν τι θα πρέπει να προσέξουν (Buttriss & Benelam, 2010).

Αξίζει επίσης να σημειωθεί, ότι η χρήση διατροφικών ετικετών είναι απαραίτητη στην κοιλιοκάκη, η αντιμετώπιση της οποίας έγκειται στη διαιτητική θεραπεία δια βίου με δίαιτα ελεύθερη γλουτένης. Άτομα λοιπόν τα οποία αντιμετωπίζουν αυτή την ασθένεια, διευκολύνονται στην επιλογή των τροφών τους μέσω των διατροφικών ετικετών (Verrill , Zhang & Kane, 2013).

Οι ετικέτες των τροφίμων είναι σημαντικά εργαλεία για την ενημέρωση των καταναλωτών σχετικά με τη διατήρηση των υγιεινών προδιαγραφών για τα τρόφιμα και τους λήπτες της τροφής από μια θρεπτική, ισορροπημένη διατροφή.

Εκτός από τις υποχρεωτικές ενδείξεις επισήμανσης, η Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) προβλέπει κανονισμούς για την επικοινωνία της υγιεινής από τα προϊόντα τροφίμων στους καταναλωτές. Η FDA επέτρεψε επίσης διατροφικές δηλώσεις καθοδήγησης σχετικά με τις ετικέτες των τροφίμων, για την ενθάρρυνση της σωστής διατροφής από τους καταναλωτές, ως μέρος των πληροφοριών για την υγεία των καταναλωτών για τη καλύτερη πρωτοβουλία Διατροφής. Οι δηλώσεις αυτές αφορούν το ρόλο των διατροφικών προτύπων ή γενικές κατηγορίες τροφίμων (π.χ. φρούτα και λαχανικά).

Οι παρασκευαστές χρησιμοποιούν μια ποικιλία τρόπων να επικοινωνούν τις θρεπτικές ιδιότητες και τα πλεονεκτήματα για την υγεία των προϊόντων τους:

1. Χαρακτηριστικά στην ετικέτα.
2. Κατάλογος των χαρακτηριστικών σε ένα « πλαίσιο».
3. Ιδιαίτερος τονισμός στα χαρακτηριστικά.
4. Στοιχεία της εταιρείας / μάρκας και ιστοσελίδα.
5. Πωλήσεις λογοτεχνίας και άλλων υλικών που διατίθενται στο σημείο αγοράς (παντοπωλείο, κατάστημα / κατάστημα υγιεινής διατροφής) (Agarwal ,Hordvik & Mora, 2008).

Στόχος της ανάγνωσης των διατροφικών ετικετών στις συσκευασίες των τροφίμων είναι να βελτιώσουν τις επιλογές τροφίμων και να καταστήσουν δυνατές υγιεινές διατροφικές συνήθειες (Jessieet al.,2005).

Επιπλέον, με την παροχή στους καταναλωτές πληροφοριών σχετικά με τη θρεπτική αξία των τροφίμων, η επισήμανση είναι πιθανό να λειτουργήσει θετικά όχι μόνο για την παχυσαρκία, αλλά και σε αρκετές ασθένειες που σχετίζονται με τη διατροφή (καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, κλπ.). Ωστόσο, είναι γνωστό ότι οι παρεμβάσεις που βασίζονται

στην παροχή πληροφοριών έχουν γενικά περιορισμένο αντίκτυπο στην συμπεριφορά (Morestin et al.,2011).

3.2 Αρνητικές επιδράσεις από την χρήση των ετικετών

Η λανθασμένη χρήση των διατροφικών ετικετών μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένες επιλογές τροφίμων, οι οποίες θα μπορούν να είναι ανθυγιεινές και συνεπώς και επιβαρυντικές για την υγεία.

Αυτό μπορεί να συμβεί λόγω του χαμηλού μορφωτικού επιπέδου του καταναλωτή, ο οποίος δεν είναι ικανός να διαχειριστεί την ορθή χρήση της διατροφικής ετικέτας. Όλο και μεγαλύτερη σημασία έχει λοιπόν οι καταναλωτές να έχουν τις απαραίτητες γνώσεις, ώστε να γνωρίζουν και να επιλέγουν μια υγιεινή διατροφή, καθώς ο επιπολασμός της παχυσαρκίας, της υπέρτασης και των καρδιαγγειακών νοσημάτων αυξάνεται συνεχώς στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Η λεπτομερής επισήμανση των τροφίμων μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην υγεία (Buttriss & Benelam, 2010). Συμπερασματικά, απ' αυτήν την έρευνα μπορούμε να αντιληφθούμε, ότι η λανθασμένη χρήση των διατροφικών ετικετών μπορεί να οδηγήσει σε ανθυγιεινή διατροφή, η οποία με τη σειρά της να αποβεί μοιραία για τον καταναλωτή (παχυσαρκία, υπέρταση, καρδιαγγειακά νοσήματα).

ΜΕΡΟΣ Β΄

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. Σκοπός

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

2. Μεθοδολογία

2.1 Δείγμα

Στα πλαίσια της παραπάνω έρευνας έλαβαν μέρος 11.041 άτομα, ηλικίας από 18 ετών και άνω, οι οποίοι είναι πολίτες της ευρύτερης περιοχής της Β. Ελλάδας. Η ερευνητική μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν αυτή των ανώνυμων ερωτηματολογίων. Μετά τη συγκέντρωση και καταχώρηση των απαντήσεων σε αρχείο excel, πραγματοποιήθηκε στατιστική ανάλυση του δείγματος. Η στατιστική ανάλυση περιελάμβανε τη συνολική καταχώρηση και επεξεργασία όλων των πληροφοριών που αποκτήθηκαν με κατάλληλο λογισμικό (Microsoft Excel, IBMSPSS 23), ώστε να πραγματοποιηθεί η περιγραφική στατιστική των αποτελεσμάτων, και τέλος η εξαγωγή χρήσιμων συμπερασμάτων μέσω της διενέργειας κατάλληλων στατιστικών ελέγχων.

3. Στατιστική Ανάλυση

3.1 Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
1. ΦΥΛΟ	11040	1	2	1,64	,480
2. ΗΛΙΚΙΑ	11041	1	4	1,90	,933
3. ΒΑΡΟΣ	11041	1,59	708,00	73,1354	17,04876
4. ΥΨΟΣ	11041	1,15	2,10	1,7059	,09100
5. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	11041	1	4	1,59	,701
6. ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ	11040	0	5	,98	1,153
7. ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ	11040	1	2	1,94	,228
8. ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	11040	1	4	3,43	,777
9. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ	11041	1	4	2,50	1,033
10. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	11041	1	7	5,07	1,904
11. ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ	11041	1	4	2,83	1,071
12. ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	11041	1	6	3,77	1,253
13. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	11041	1	6	4,46	1,113
14. ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΦΑΓΗΤΟΥ	11041	1	4	2,14	1,238
15. ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	11041	1	4	2,19	1,166
16. ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΓΟΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	11041	1	5	3,11	1,014
17. ΧΡΟΝΟΣ ΑΓΟΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	11041	1	5	2,58	,817
18. ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΕΞΟΔΑ	11037	0	1600	85,48	101,100
19. ΕΞΟΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	11035	0	1200	56,19	64,896
20.1 ΑΣΦΑΛΕΙΑ	11041	1	5	3,13	1,330
20.2 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ	11038	1	5	3,47	1,187
20.3 ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΛΗΞΗΣ	11040	1	5	4,46	,941
20.4 ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ	11041	1	5	3,05	1,321
20.5 ΟΣΜΗ & ΓΕΥΣΗ	11041	1	5	4,18	1,012
20.6 ΕΜΦΑΝΙΣΗ	11041	1	5	3,93	1,094
20.7 ΠΡΟΣΘΕΤΑ	11040	1	6	3,31	1,333
20.8 ΑΛΑΤΙ	11041	1	8	3,07	1,296
20.9 ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ	11040	1	5	3,23	1,253
20.10 ΠΛΗΡΟΦ/ΣΗ ΤΡΟΠΩΝ ΧΡΗΣΗΣ	11041	1	5	3,06	1,270
20.11 ΕΥΚΟΛΙΑ ΣΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ	11041	1	5	2,77	1,347
20.12 ΥΛΙΚΟ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ	11041	1	5	2,83	1,321
20.13 ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ	11041	1	5	2,89	1,363
20.14 ΤΡΟΠΟΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ	11041	1	5	3,26	1,304
20.15 ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	11041	1	5	3,37	1,237
20.16 ΤΙΜΗ ΑΓΟΡΑΣ	11041	1	5	4,15	1,051
21. ΔΙΑΤΡ. ΠΡ. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ	11041	1	5	2,85	,968
22. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΑΝΑΓΡΑΦΗ	11040	1	4	1,42	,762
23. ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ	11040	1	4	2,85	,947
24. ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΣ ΑΓΟΡΑΣ	11040	1	4	2,66	,857

25. ΣΥΣΤΑΣΗ ΜΕΓΑΛΟ-ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ	11041	1	5	2,61	,912
26. ΣΥΣΤΑΣΗ ΜΙΚΡΟ-ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ	11041	1	5	2,57	,902
27. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΙ ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ	11039	1	4	2,48	,893
28. ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ ΥΓΕΙΑΣ	11041	1	4	2,36	,889
29.1 ΟΧΙ ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ	11010	1	5	2,81	1,400
29.2 ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ	11010	1	5	2,32	1,308
29.3 ΓΝΩΣΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	11010	1	5	2,86	1,291
29.4 ΟΧΙ ΑΛΗΘΙΝΕΣ	11010	1	5	2,32	1,272
29.5 ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ	11010	1	5	2,11	1,431
29.6 ΟΧΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ	11009	1	5	2,22	1,321
30.1 ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΛΗΞΗΣ	11041	1	5	4,55	,869
30.2 ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	11041	1	5	3,59	1,241
30.3 ΠΑΝΤΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ	11041	1	5	3,17	1,272
30.4 ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	11039	1	5	3,22	1,269
30.5 ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ	11041	1	5	3,39	1,246
30.6 ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ	11040	1	5	2,87	1,396
30.7 ΕΥΔΙΑΚΡΙΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	11035	1	5	2,79	1,318
30.8 ΜΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ	11041	1	5	2,13	1,292
30.9 ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ	11041	1	5	2,66	1,251
30.10 ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ	11041	1	5	2,69	1,264
30.11 ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ	11041	1	5	2,52	1,208
30.12 ΕΥΚΟΛΟ ΑΝΟΙΓΜΑ	11041	1	5	2,78	1,300
30.13 ΧΑΡΤΙΝΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ	11041	1	5	2,90	1,301
30.14 ΓΥΑΛΙΝΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ	11041	1	5	2,93	1,332
30.15 ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ	11040	1	5	2,20	1,152
31.1 ΠΟΛΥ ΘΕΡΜΙΔΟΓΟΝΟ	11041	1	2	1,41	,493
31.2 ΠΟΛΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ	11041	1	2	1,28	,449
31.3 ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ	11041	1	2	1,50	,500
31.4 ΧΑΜΗΛΑ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ	11041	1	2	1,50	,500
31.5 ΠΟΛΥ ΑΛΑΤΙ	11040	1	2	1,51	,500
32.1 ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΓΙΑ ΣΙΓΟΥΡΙΑ	11041	1	5	3,16	1,264
32.2 ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΖΩΗ	11041	1	5	3,18	1,230
32.3 ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΓΙΑ ΕΛΕΓΧΟ ΔΙΑΙΤΑΣ	11041	1	5	3,12	1,256
32.4 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ	11040	1	5	2,63	1,269
32.5 ΟΧΙ ΕΥΚΟΛΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ	11040	1	5	2,40	1,336
32.6 ΟΧΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΕΣ	11041	1	5	2,44	1,191
32.7 ΣΥΜΒΟΛΑ ΣΥΓΚΕΧΥΜΕΝΑ	11040	1	5	2,74	1,176
32.8 ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	11035	1	5	2,79	1,258
33.1 ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	6480	0	1	,81	,390
33.2 ΧΡΗΣΗ ΑΠΛΩΝ ΛΕΞΕΩΝ	7014	0	1	,84	,362
33.3 ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΜΕ ΝΟΥΜΕΡΑ	4340	0	1	,56	,496
33.4 ΣΥΜΒΟΛΑ & ΕΙΚΟΝΕΣ	5195	0	1	,67	,470
33.5 ΝΑ ΜΕΙΝΟΥΝ ΙΔΙΕΣ	3810	0	1	,44	,497
Valid N (listwise)	2433				

Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα της στατιστικής ανάλυσης παρατηρούμε ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν Έλληνες ($1,94 \pm 0,2$ Mean \pm SD), ανύπαντροι ($1,59 \pm 0,7$ Mean \pm SD), ηλικιακής ομάδας 18-30 ετών ($1,90 \pm 0,9$ Mean \pm SD) και κυρίως γυναίκες ($1,64 \pm 0,4$ Mean \pm SD). Οι περισσότεροι συμμετέχοντες είχαν πτυχίο ΑΕΙ ($3,43 \pm 0,77$ Mean \pm SD) και εργάζονταν ως υπάλληλοι ($5,07 \pm 1,9$ Mean \pm SD). Οι περισσότεροι ερωτηθέντες απάντησαν ότι δεν ασκούνται καθόλου ($2,83 \pm 1,07$ Mean \pm SD), ενώ δήλωσαν πως έχουν μέτρια φυσική κατάσταση ($3,77 \pm 1,2$ Mean \pm SD). Επιπλέον, οι περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι για την αγορά των τροφίμων τους αφιερώνουν μία ώρα μια φορά την εβδομάδα ($2,58 \pm 0,08$ & $3,11 \pm 1$ Mean \pm SD). Επιπροσθέτως, οι συμμετέχοντες απάντησαν ότι επηρεάζονται κατά την αγορά τροφίμων κυρίως από την ημερομηνία λήξης ($5,07 \pm 1,9$ Mean \pm SD) και έπειτα από την οσμή/γεύση και την τιμή του προϊόντος ($4,18 \pm 1$ & $4,15 \pm 1$ Mean \pm SD).

Σχετικά με τις ερωτήσεις περί της διατροφικής ετικέτας, οι περισσότεροι συμμετέχοντες απάντησαν ότι διαβάζουν συχνά την ετικέτα τροφίμων και επηρεάζονται συχνά από αυτήν ($2,85 \pm 0,9$, & $2,66 \pm 0,9$ Mean \pm SD). Επιπροσθέτως, δήλωσαν ότι αποφεύγουν την ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών κυρίως γιατί γνωρίζουν την σύσταση τροφίμων που αγοράζουν ($2,86 \pm 1,2$ Mean \pm SD) και έπειτα γιατί δεν έχουν χρόνο ($2,81 \pm 1,4$ Mean \pm SD). Στην ερώτηση 30, ποια πρόταση τους χαρακτηρίζει όταν πραγματοποιούν αγορές τροφίμων, το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων απάντησαν ότι ελέγχουν πάντα την ημερομηνία λήξης ($4,55 \pm 10,8$ Mean \pm SD).

Από το ερώτημα 31 και την στατιστική ανάλυση προκύπτει, ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες δε διαβάζουν σωστά την ετικέτα. Συγκεκριμένα, απάντησαν λανθασμένα ότι το τρόφιμο:

- I. Είναι πολύ θερμιδογόνο ($1,41 \pm 0,4$ Mean \pm SD)
- II. Δεν έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι ($1,51 \pm 0,5$ Mean \pm SD).

Στο ερώτημα 32 οι περισσότεροι συμμετέχοντες διαβάζουν τις ετικέτες γιατί τους βοηθάει να έχουν πιο υγιεινό τρόπο ζωής ($3,18 \pm 1,2$ Mean \pm SD).

Τέλος, οι περισσότεροι συμμετέχοντες πρότειναν:

- I. Να δίνονται κυρίως πιο λεπτομερείς πληροφορίες για το τρόφιμο ($0,81 \pm 0,3$ Mean \pm SD)
- II. Να χρησιμοποιούνται πιο απλές λέξεις ($0,84 \pm 0,3$ Mean \pm SD).

3.2 Συγκρίσεις Μεταβλητών

Θέλοντας να ελεγχθεί το ερωτηματολόγιο ως προς τις απαντήσεις του δείγματος από μια άλλη οπτική γωνία, για να διαπιστωθεί αν και κατά πόσο υπάρχει εξάρτηση ή αλληλεπίδραση μεταξύ των μεταβλητών του, εκτελέστηκαν κάποιες συσχετίσεις.

Οι συγκρίσεις πραγματοποιήθηκαν με το 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.

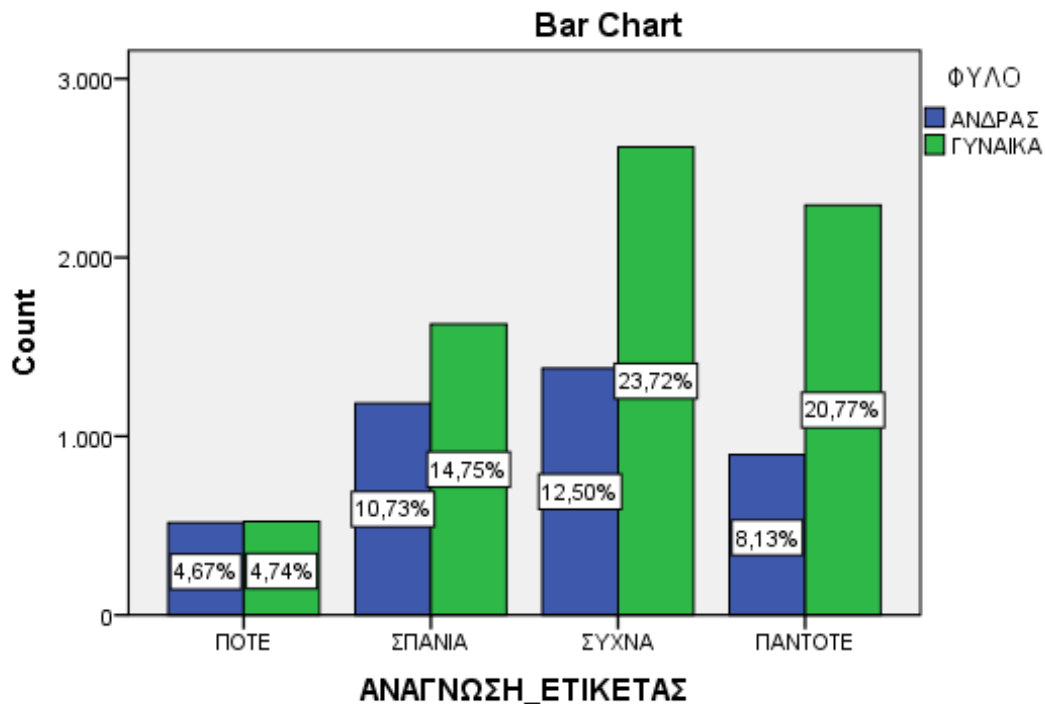
3.2.1 Έλεγχος επιρροής του φύλου στην ανάγνωση βασικών πληροφοριών στην πρώτη αγορά

Παρατηρείται ότι κανένα κελί δεν έχει αναμενόμενη παρατήρηση κάτω από 5. Αφού λοιπόν ικανοποιούνται οι προϋποθέσεις διενεργείται ο χ^2 έλεγχος. Παρακάτω παρατίθεται ο πίνακας του ελέγχου από το SPSS.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	219,410 ^a	3	,000
Likelihood Ratio	218,521	3	,000
Linear-by-Linear Association	218,850	1	,000
N of Valid Cases	11039		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 374,32.



Από τη στατιστική ανάλυση φαίνεται ότι η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0,00, δηλαδή είναι μικρότερη από το 0,05, που είναι και η στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση, δηλαδή κατά 95% τα δείγματα είναι εξαρτημένα, άρα **το φύλο επηρεάζει την ανάγνωση των βασικών πληροφοριών της ετικέτας κατά την πρώτη αγορά**. Σύμφωνα με το διάγραμμα παρατηρούμε ότι οι γυναίκες σε όλες τις κατηγορίες που αναγράφονται είναι περισσότερες.

Συγκεκριμένα, για το «πάντοτε» είναι 20,77% , για το «συχνά» 23,72%, για το «σπάνια» 14,75% και για το «ποτέ» 4,74% ενώ για τους άνδρες για το «πάντοτε» είναι 8,13% , για το «συχνά» 23,72%, για το «σπάνια» 10,73% και για το «ποτέ» 4,67% αντίστοιχα. Σε συνδυασμό με τα αποτελέσματα του παραπάνω ελέγχου, προκύπτει το συμπέρασμα πως **οι γυναίκες εξετάζουν περισσότερο «πάντα» και «συχνά» τις διατροφικές ετικέτες από τους άνδρες.**

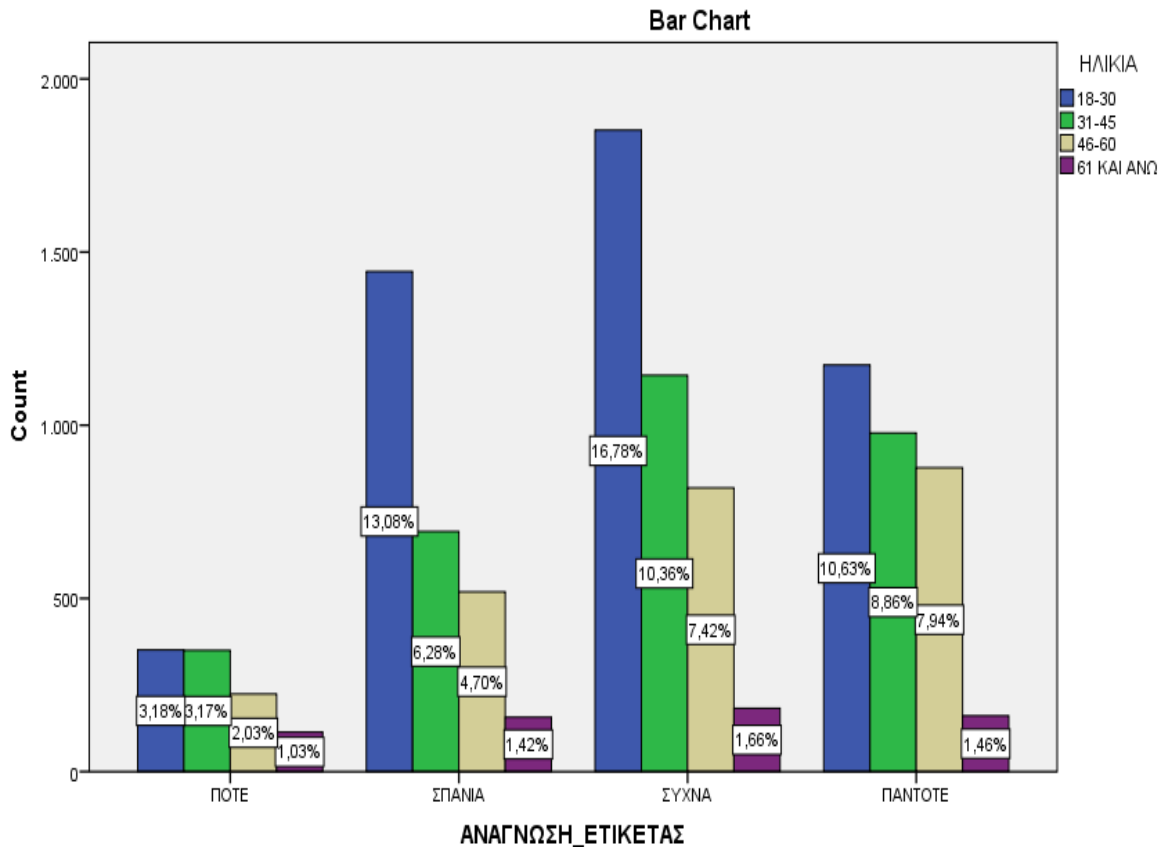
3.2.2 Έλεγχος επιρροής της ηλικίας στην ανάγνωση βασικών πληροφοριών στην πρώτη αγορά

Παρατηρείται ότι κανένα κελί δεν έχει αναμενόμενη παρατήρηση κάτω από 5. Αφού λοιπόν ικανοποιούνται οι προϋποθέσεις διενεργείται ο χ^2 έλεγχος. Παρακάτω παρατίθεται ο πίνακας του ελέγχου από το SPSS.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	258,349 ^a	9	,000
Likelihood Ratio	246,821	9	,000
Linear-by-Linear Association	7,645	1	,006
N of Valid Cases	11040		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 57,88.



Σύμφωνα με τη στατιστική ανάλυση φαίνεται ότι η τιμή του p -value για τον έλεγχο είναι 0,00, δηλαδή είναι μικρότερη από το 0,05, που είναι και η στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση, δηλαδή κατά 95% τα δείγματα είναι εξαρτημένα, άρα **η ηλικία επηρεάζει την ανάγνωση των βασικών πληροφοριών της ετικέτας κατά την πρώτη αγορά**. Σύμφωνα με το διάγραμμα παρατηρούμε ότι όσο μικραίνει η ηλικία των ερωτηθέντων δίνουν μεγαλύτερη σημασία στην ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας. Συγκεκριμένα, οι δύο κατηγορίες που ξεχωρίζουν είναι οι ηλικίες 18-30 και 31-45. Σε συνδυασμό με τα αποτελέσματα του παραπάνω ελέγχου, προκύπτει το συμπέρασμα πως **οι νέοι εξετάζουν περισσότερο "πάντα" και "συχνά" τις διατροφικές ετικέτες από ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας**.

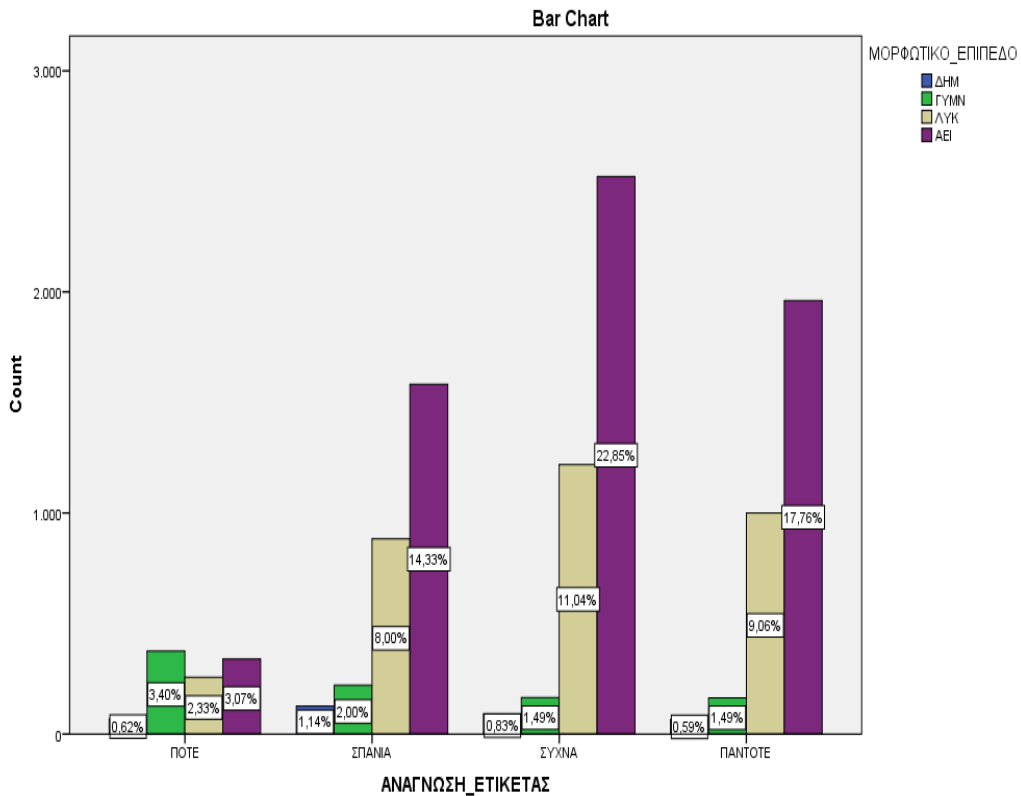
3.2.3 Έλεγχος επιρροής του μορφωτικού επιπέδου στην ανάγνωση βασικών πληροφοριών στην πρώτη αγορά

Παρατηρείται ότι κανένα κελί δεν έχει αναμενόμενη παρατήρηση κάτω από 5. Αφού λοιπόν ικανοποιούνται οι προϋποθέσεις διενεργείται ο χ^2 έλεγχος. Παρακάτω παρατίθεται ο πίνακας του ελέγχου από το SPSS.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1308,192 ^a	9	,000
Likelihood Ratio	916,304	9	,000
Linear-by-Linear Association	448,760	1	,000
N of Valid Cases	11039		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 33,04.



Από τη στατιστική ανάλυση φαίνεται ότι η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0,00 και είναι μικρότερη από το 0,05, που είναι και η στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση, δηλαδή κατά 95% τα δείγματα είναι εξαρτημένα, άρα **το μορφωτικό επίπεδο επηρεάζει την ανάγνωση των βασικών πληροφοριών της ετικέτας κατά την πρώτη αγορά.**

Όπως παρουσιάζεται και στο γράφημα παραπάνω, τα άτομα που δίνουν μεγαλύτερη σημασία έχουν ολοκληρώσει την τριτοβάθμια εκπαίδευση (ΑΕΙ). Έπειτα, η επόμενη κατηγορία που δίνει τη μεγαλύτερη σημασία είναι οι απόφοιτοι λυκείου. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι **όσο μεγαλύτερη είναι η εκπαίδευση τόσο πιο πιθανό το άτομο να διαβάσει την ετικέτα κατά την αγορά ενός προϊόντος.**

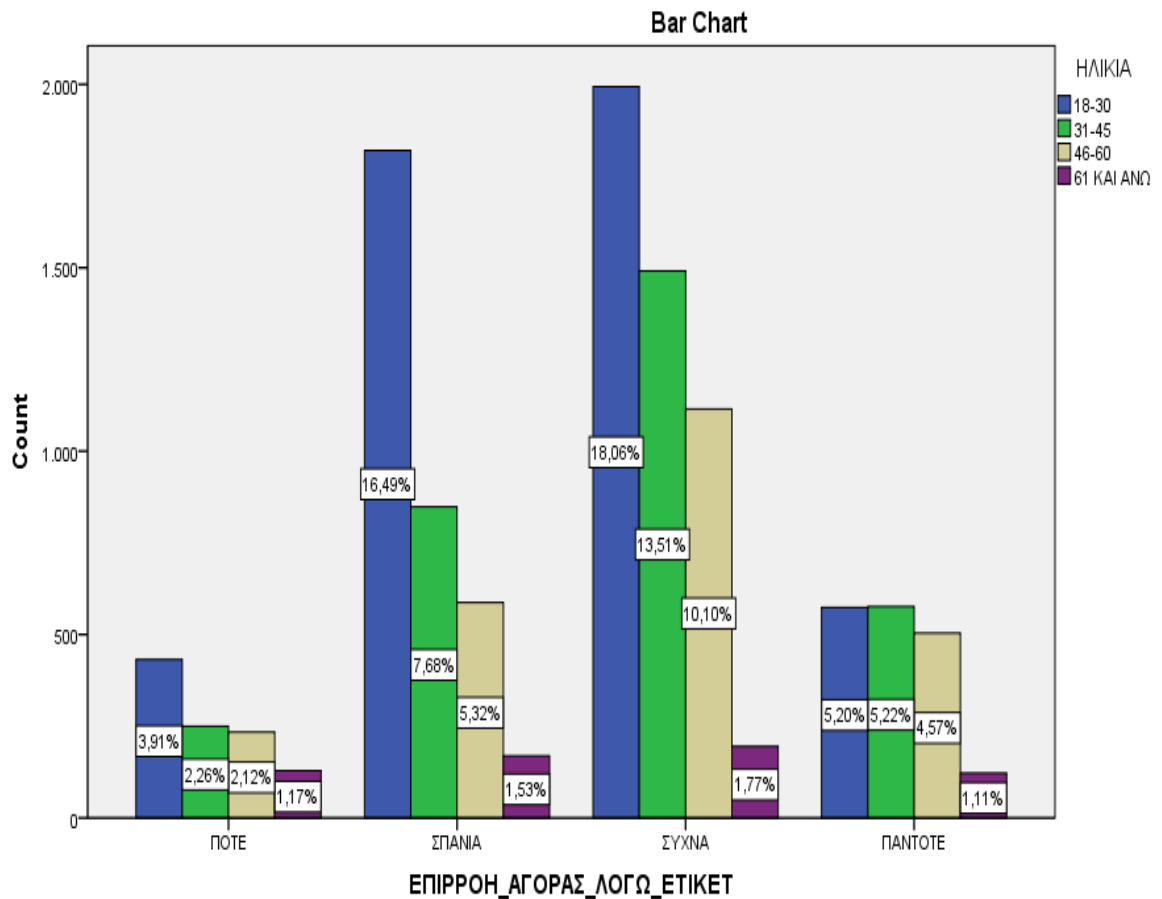
3.2.4 Έλεγχος επιρροής της ηλικίας στην επίδραση των διατροφικών στοιχείων της ετικέτας στις αγορές

Παρατηρείται ότι κανένα κελί δεν έχει αναμενόμενη παρατήρηση κάτω από 5. Αφού λοιπόν ικανοποιούνται οι προϋποθέσεις διενεργείται ο χ^2 έλεγχος. Παρακάτω παρατίθεται ο πίνακας του ελέγχου από το SPSS.

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	568,345 ^a	9	,000
Likelihood Ratio	566,971	9	,000
Linear-by-Linear Association	266,558	1	,000
N of Valid Cases	11041		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 125,16.



Από τη στατιστική ανάλυση φαίνεται ότι η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0,00 και είναι μικρότερη από το 0,05, που είναι και η στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση, δηλαδή κατά 95% τα δείγματα είναι εξαρτημένα, άρα **η ηλικία επηρεάζει την αγορά λόγω ετικέτας.**

Όπως παρουσιάζεται και στο γράφημα παραπάνω, από τα άτομα ηλικίας 18-30 το 3,91% ήταν αυτοί που απάντησαν ότι δεν επηρεάζονται από τις πληροφορίες της ετικέτας, με ποσοστό 16,49% αυτοί που επηρεάζονται σπάνια, 18,06% αυτοί που επηρεάζονται συχνά και μόλις 5,20% αυτοί που επηρεάζονται πάντα.

Από την άλλη, από τα άτομα ηλικίας 31-45, το 2,26% ήταν αυτοί που απάντησαν ότι δεν επηρεάζονται από τις πληροφορίες της ετικέτας, με ποσοστό 7,68% αυτοί που επηρεάζονται σπάνια, 13,51% αυτοί που επηρεάζονται συχνά και μόλις 5,22% αυτοί που επηρεάζονται πάντα.

Τα άτομα ηλικίας 46-60, το 2,12% ήταν αυτοί που απάντησαν ότι δεν επηρεάζονται από τις πληροφορίες της ετικέτας, με ποσοστό 5,32% αυτοί που επηρεάζονται σπάνια, 10,10% αυτοί που επηρεάζονται

συχνά και μόλις 4,57% αυτοί που επηρεάζονται πάντα. Αντίστοιχες συχνότητες απαντήσεων από άτομα ηλικίας 61 και άνω είναι το 1,17% που απάντησαν ποτέ, 1,53% που απάντησαν σπάνια, 1,77% που συχνά επηρεάζονται και 1,11 αυτοί που πάντα επηρεάζονται.

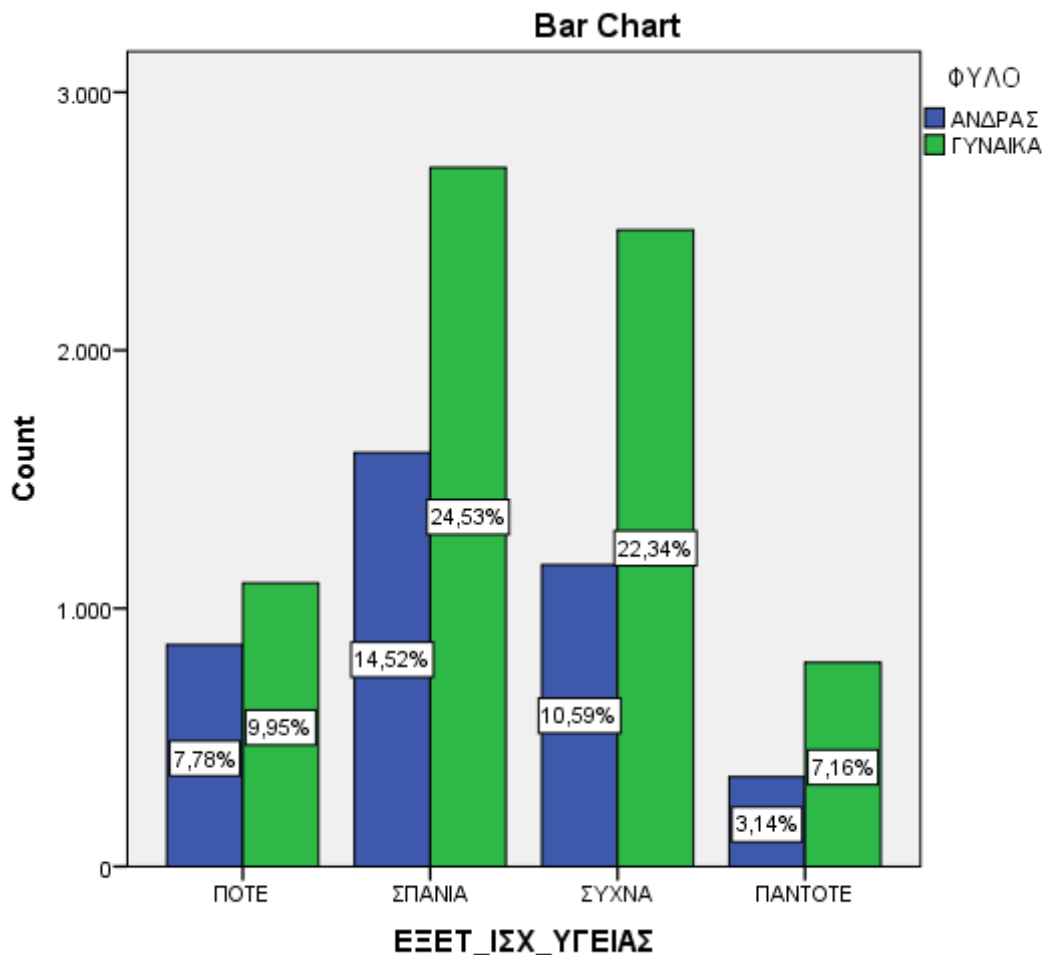
3.2.5 Έλεγχος επιρροής του φύλου στην εξέταση των ισχυρισμών υγείας στην ετικέτα τροφίμων

Παρατηρείται ότι κανένα κελί δεν έχει αναμενόμενη παρατήρηση κάτω από 5. Αφού λοιπόν ικανοποιούνται οι προϋποθέσεις διενεργείται ο χ^2 έλεγχος. Παρακάτω παρατίθεται ο πίνακας του ελέγχου από το SPSS.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	93,602 ^a	3	,000
Likelihood Ratio	92,999	3	,000
Linear-by-Linear Association	87,709	1	,000
N of Valid Cases	11040		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 409,69.



Σύμφωνα με τη στατιστική ανάλυση φαίνεται ότι η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0,00 και είναι μικρότερη από το 0,05, που είναι και η στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση, δηλαδή κατά 95% τα δείγματα είναι εξαρτημένα, άρα **το φύλο επηρεάζει τον έλεγχο των ισχυρισμών υγείας στην ετικέτα των τροφίμων.**

Όπως παρουσιάζεται και στο γράφημα παραπάνω, παρατηρείται ότι το 7,78% ήταν οι άντρες που δήλωσαν ότι ποτέ δεν εξετάζουν τους ισχυρισμούς υγείας στην ετικέτα τροφίμων έναντι των γυναικών που δήλωσαν το ίδιο, με ποσοστό 9,95%. Σπάνια γίνεται η εξέταση αυτή από άντρες, με ποσοστό 14,52%, και από γυναίκες, με ποσοστό 24,53%. Ωστόσο, άντρες και γυναίκες, με αντίστοιχα ποσοστά 10,59% και 22,34%, δήλωσαν ότι συχνά εξετάζουν τους ισχυρισμούς υγείας στην ετικέτα τροφίμων.

Τέλος, κατηγορηματικοί ήταν το 3,14% των αντρών και το 7,16% των γυναικών ότι πάντα εξετάζουν τους ισχυρισμούς υγείας στην ετικέτα τροφίμων.

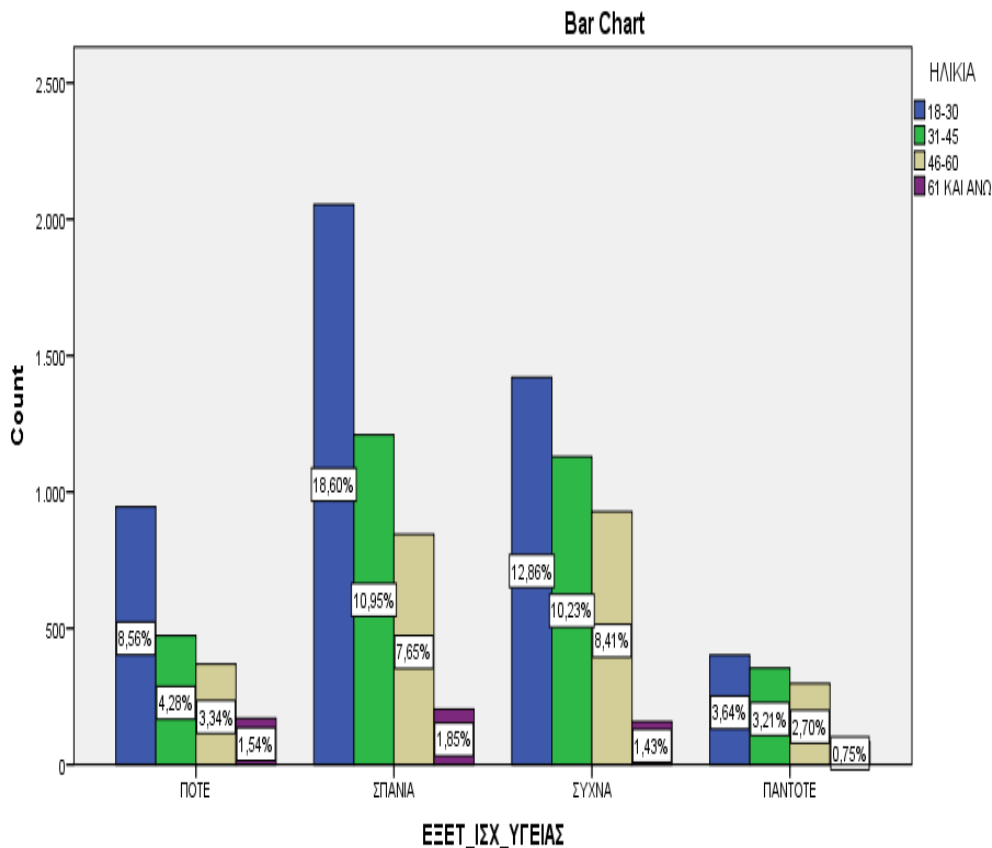
3.2.6 Έλεγχος επιρροής της ηλικίας στην εξέταση των ισχυρισμών υγείας στην ετικέτα τροφίμων

Παρατηρείται ότι κανένα κελί δεν έχει αναμενόμενη παρατήρηση κάτω από 5. Αφού λοιπόν ικανοποιούνται οι προϋποθέσεις διενεργείται ο χ^2 έλεγχος. Παρακάτω παρατίθεται ο πίνακας του ελέγχου από το SPSS.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	189,850 ^a	9	,000
Likelihood Ratio	186,611	9	,000
Linear-by-Linear Association	46,810	1	,000
N of Valid Cases	11041		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 63,33.



Σύμφωνα με τη στατιστική ανάλυση φαίνεται ότι η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0,00 και είναι μικρότερη από το 0,05, που είναι και η στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση, δηλαδή κατά 95% τα δείγματα είναι εξαρτημένα, άρα **η ηλικία επηρεάζει την εξέταση ισχυρισμών υγείας στην ετικέτα.**

Όπως παρουσιάζεται και στο γράφημα παραπάνω, από τα άτομα ηλικίας 18-30 το 8,56% ήταν αυτοί που απάντησαν ότι δεν εξετάζουν τους ισχυρισμούς υγείας στην ετικέτα, με ποσοστό 18,60% αυτοί που τους εξετάζουν σπάνια, 12,86% αυτοί που τους εξετάζουν συχνά και μόλις 3,64% αυτοί που τους εξετάζουν πάντα. Από την άλλη, από τα άτομα ηλικίας 31-45, το 4,28% ήταν αυτοί που απάντησαν ότι δεν εξετάζουν τους ισχυρισμούς υγείας στην ετικέτα, με ποσοστό 10,95% αυτοί που τους εξετάζουν σπάνια, 10,23% αυτοί που τους εξετάζουν συχνά και μόλις 3,21% που τους εξετάζουν πάντα.

Επιπροσθέτως, από τα άτομα ηλικίας 46-60, το 3,34% ήταν αυτοί που απάντησαν ότι δεν εξετάζουν τους ισχυρισμούς υγείας στην ετικέτα, με ποσοστό 7,65% αυτοί που τους εξετάζουν σπάνια, 8,41% αυτοί

που τους εξετάζουν συχνά και μόλις 2,70% αυτοί που τους εξετάζουν πάντα.

Αντίστοιχες συχνότητες απαντήσεων από άτομα ηλικίας 61 και άνω είναι το 1,54% που απάντησαν ποτέ, 1,85% που απάντησαν σπάνια, 1,43% που συχνά τους εξετάζουν και 0,75% αυτοί που πάντα τους εξετάζουν.

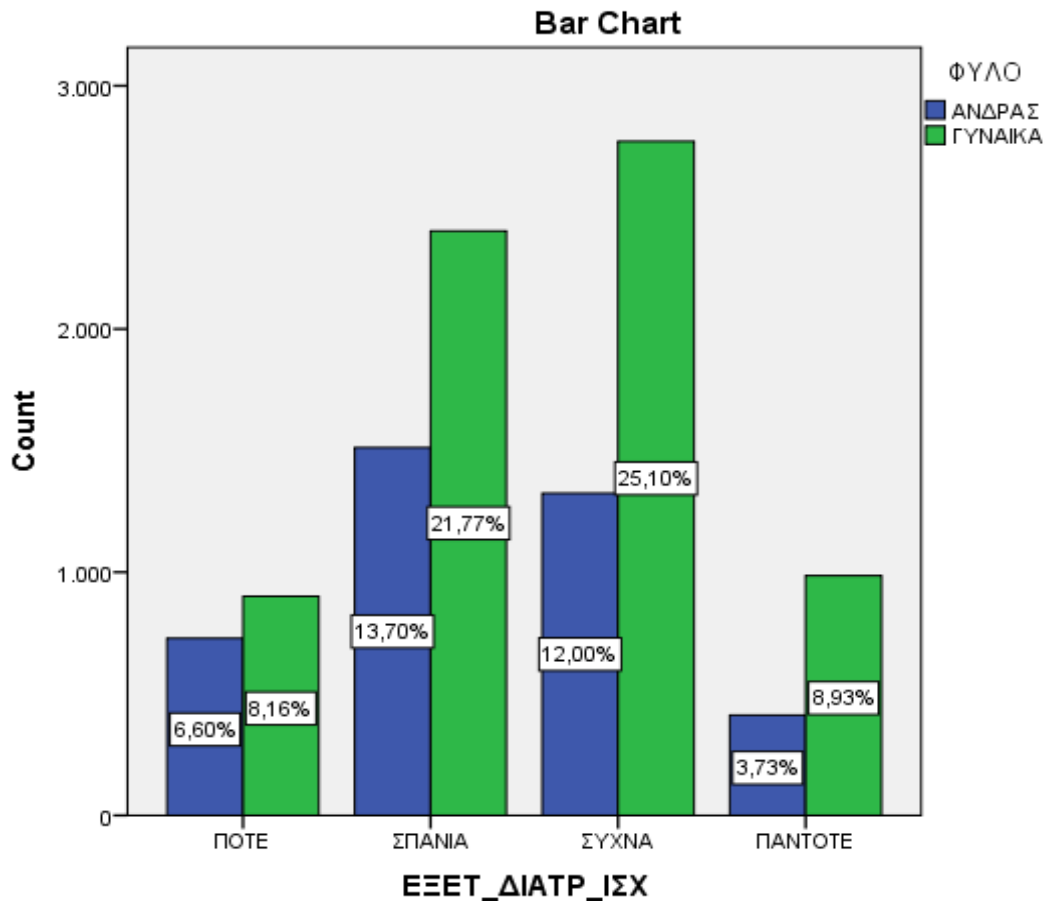
3.2.7 Έλεγχος επιρροής του φύλου στην εξέταση των διατροφικών ισχυρισμών στην ετικέτα τροφίμων

Παρατηρείται ότι κανένα κελί δεν έχει αναμενόμενη παρατήρηση κάτω από 5. Αφού λοιπόν ικανοποιούνται οι προϋποθέσεις διενεργείται ο χ^2 έλεγχος. Παρακάτω παρατίθεται ο πίνακας του ελέγχου από το SPSS.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	114,586 ^a	3	,000
Likelihood Ratio	114,171	3	,000
Linear-by-Linear Association	111,258	1	,000
N of Valid Cases	11038		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 503,70.



Σύμφωνα με τη στατιστική ανάλυση φαίνεται ότι η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0,00 και είναι μικρότερη από το 0,05, που είναι και η στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση, δηλαδή κατά 95% τα δείγματα είναι εξαρτημένα, άρα **το φύλο επηρεάζει την εξέταση των διατροφικών ισχυρισμών στην ετικέτα των τροφίμων.**

Όπως παρουσιάζεται και στο γράφημα παραπάνω παρατηρείται ότι το 6,60% ήταν οι άντρες που δήλωσαν ότι ποτέ δεν εξετάζουν τους διατροφικούς ισχυρισμούς στην ετικέτα τροφίμων έναντι των γυναικών που δήλωσαν το ίδιο, με ποσοστό 8,16%. Σπάνια γίνεται η εξέταση αυτή από άντρες, με ποσοστό 13,70%, και από γυναίκες, με ποσοστό 21,77%. Ωστόσο, άντρες και γυναίκες, με αντίστοιχα ποσοστά 12,00% και 25,10%, δήλωσαν ότι συχνά εξετάζουν τους διατροφικούς ισχυρισμούς στην ετικέτα τροφίμων. Τέλος, κατηγορηματικοί ήταν το 3,73% των αντρών και το 8,93% των γυναικών ότι πάντα εξετάζουν τους διατροφικούς ισχυρισμούς υγείας στην ετικέτα τροφίμων.

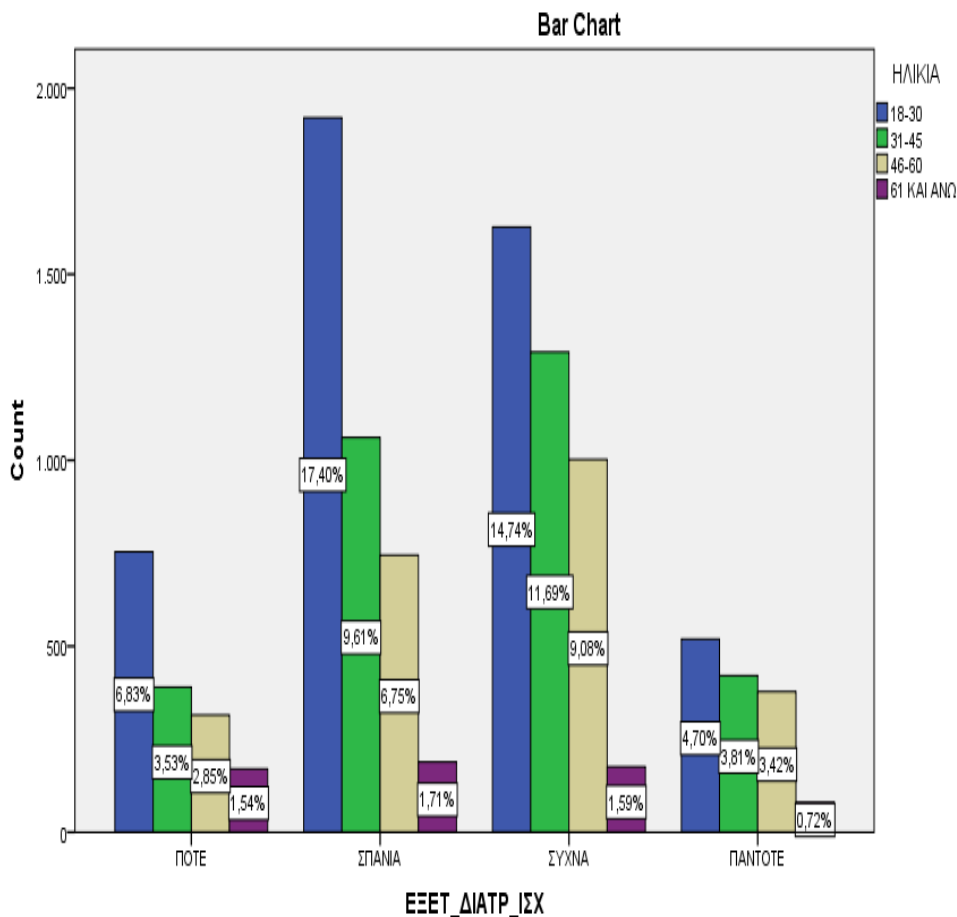
3.2.8 Έλεγχος επιρροής της ηλικίας στην εξέταση των διατροφικών ισχυρισμών στην ετικέτα τροφίμων

Παρατηρείται ότι κανένα κελί δεν έχει αναμενόμενη παρατήρηση κάτω από 5. Αφού λοιπόν ικανοποιούνται οι προϋποθέσεις διενεργείται ο χ^2 έλεγχος. Παρακάτω παρατίθεται ο πίνακας του ελέγχου από το SPSS.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	218,865 ^a	9	,000
Likelihood Ratio	206,078	9	,000
Linear-by-Linear Association	22,238	1	,000
N of Valid Cases	11039		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 77,88.



Σύμφωνα με τη στατιστική ανάλυση φαίνεται ότι η τιμή του p -value για τον έλεγχο είναι 0,00 και είναι μικρότερη από το 0,05, που είναι και η στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση, δηλαδή κατά 95% τα δείγματα είναι εξαρτημένα, άρα **η ηλικία επηρεάζει την εξέταση διατροφικών ισχυρισμών στην ετικέτα.**

Όπως παρουσιάζεται και στο γράφημα παραπάνω, από τα άτομα ηλικίας 18-30 το 6,83% ήταν αυτοί που απάντησαν ότι δεν εξετάζουν τους διατροφικούς ισχυρισμούς στην ετικέτα, με ποσοστό 17,40% αυτοί που τους εξετάζουν σπάνια, 14,74% αυτοί που τους εξετάζουν συχνά και μόλις 4,70% αυτοί που τους εξετάζουν πάντα.

Από την άλλη, από τα άτομα ηλικίας 31-45, το 3,53% ήταν αυτοί που απάντησαν ότι δεν εξετάζουν τους διατροφικούς ισχυρισμούς στην ετικέτα, με ποσοστό 09,61% αυτοί που τους εξετάζουν σπάνια, 11,69% αυτοί που τους εξετάζουν συχνά και μόλις 3,81% που τους εξετάζουν πάντα.

Επιπροσθέτως, από τα άτομα ηλικίας 46-60, το 2,85% ήταν αυτοί που απάντησαν ότι δεν εξετάζουν τους διατροφικούς ισχυρισμούς στην ετικέτα, με ποσοστό 6,75% αυτοί που τους εξετάζουν σπάνια, 9,06% αυτοί που τους εξετάζουν συχνά και μόλις 3,42% αυτοί που τους εξετάζουν πάντα. Αντίστοιχες συχνότητες απαντήσεων από άτομα ηλικίας 61 και άνω είναι το 1,54% που απάντησαν ποτέ, 1,71% που απάντησαν σπάνια, 1,59% που συχνά τους εξετάζουν και 0,72% αυτοί που πάντα τους εξετάζουν.

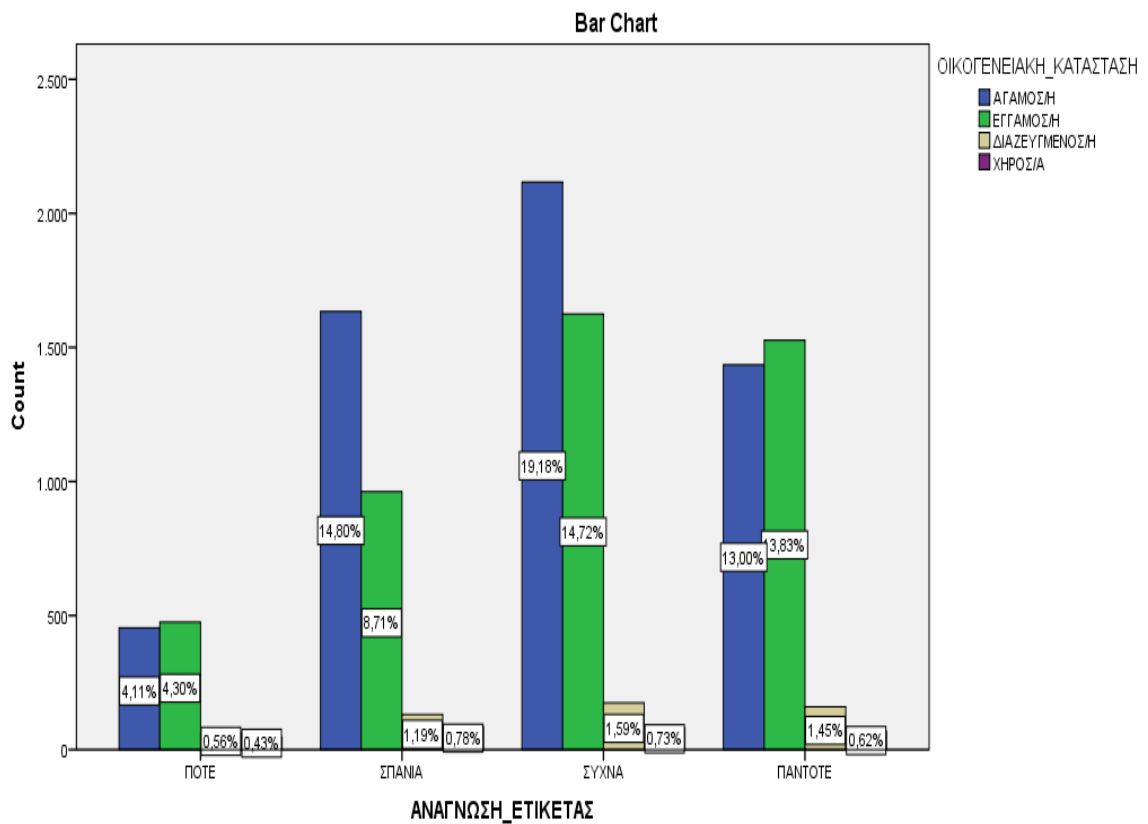
3.2.9 Έλεγχος επιρροής της οικογενειακής κατάστασης στην ανάγνωση βασικών πληροφοριών στην πρώτη αγορά

Παρατηρείται ότι κανένα κελί δεν έχει αναμενόμενη παρατήρηση κάτω από 5. Αφού λοιπόν ικανοποιούνται οι προϋποθέσεις διενεργείται ο χ^2 έλεγχος. Παρακάτω παρατίθεται ο πίνακας του ελέγχου από το SPSS.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	167,928 ^a	9	,000
Likelihood Ratio	165,951	9	,000
Linear-by-Linear Association	1,435	1	,231
N of Valid Cases	11040		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 26,63.



Σύμφωνα με τη στατιστική ανάλυση φαίνεται ότι η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0,00 και είναι μικρότερη από το 0,05, που είναι και η στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση, δηλαδή κατά 95% τα δείγματα είναι εξαρτημένα, άρα η **οικογενειακή κατάσταση επηρεάζει την ανάγνωση των βασικών πληροφοριών της ετικέτας κατά την πρώτη αγορά.**

Όπως παρουσιάζεται και στο γράφημα παραπάνω, από τα ανύπαντρα άτομα το 4,11% ήταν αυτοί που απάντησαν ότι δεν

διαβάζουν την ετικέτα, με ποσοστό 14,80% αυτοί που τη διαβάζουν σπάνια, 19,18% αυτοί που τη διαβάζουν συχνά και μόλις 13,00% αυτοί που τη διαβάζουν πάντα. Από την άλλη, από τα παντρεμένα άτομα, το 4,30% ήταν αυτοί που απάντησαν ότι δεν διαβάζουν ετικέτα, με ποσοστό 8,71% αυτοί που τη διαβάζουν σπάνια, 14,72% αυτοί που τη διαβάζουν συχνά και μόλις 13,83% που τη διαβάζουν πάντα.

Επιπροσθέτως, από τα διαζευγμένα άτομα, το 0,56% ήταν αυτοί που απάντησαν ότι δεν διαβάζουν την ετικέτα, με ποσοστό 1,19% αυτοί που διαβάζουν την ετικέτα σπάνια, 1,59% αυτοί που διαβάζουν την ετικέτα συχνά και μόλις 0,73% αυτοί που διαβάζουν την ετικέτα πάντα.

Αντίστοιχες συχνότητες απαντήσεων από χήρους/ες είναι το 0,43% που απάντησαν ποτέ, 0,78% που απάντησαν σπάνια, 0,73% που συχνά διαβάζουν την ετικέτα και 0,62% αυτοί που πάντα την διαβάζουν.

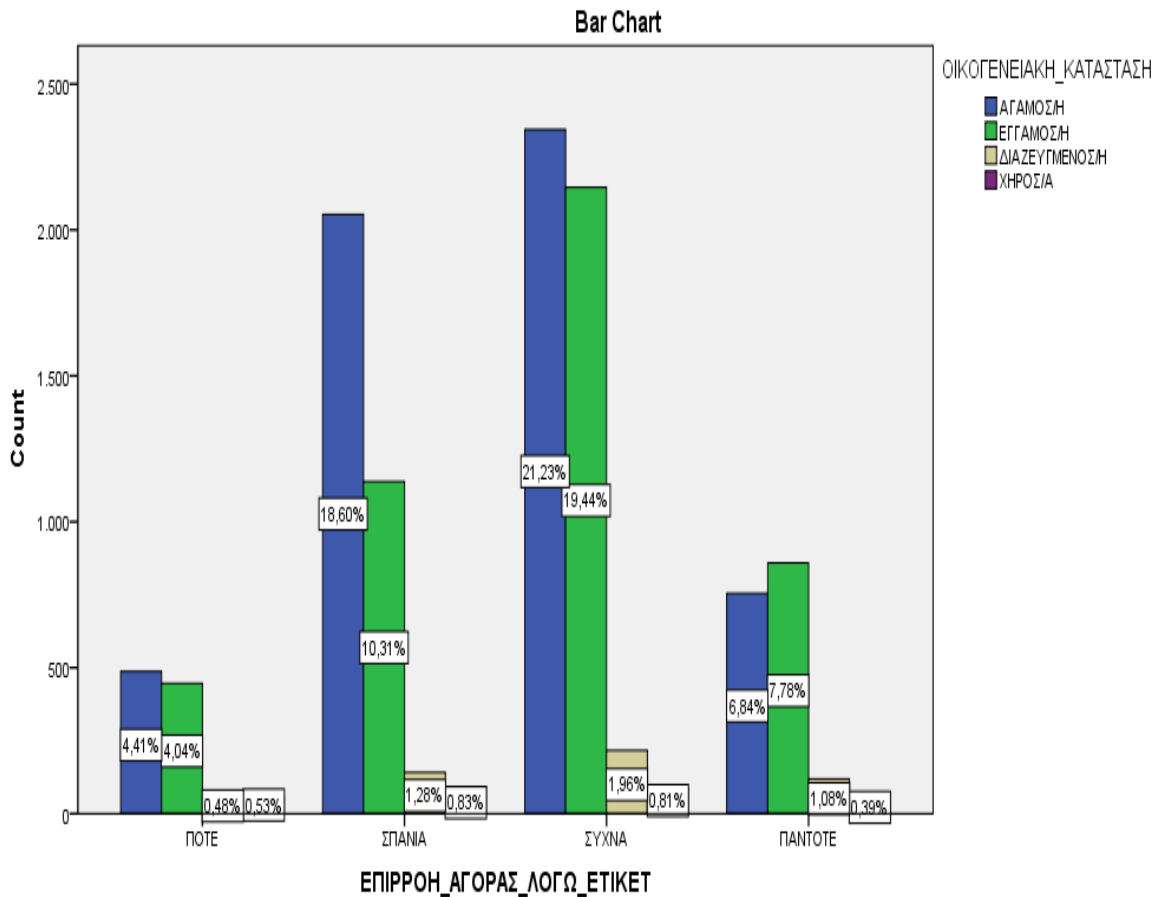
3.2.10 Έλεγχος επιρροής της οικογενειακής κατάστασης στην επίδραση των διατροφικών στοιχείων της ετικέτας στις αγορές

Παρατηρείται ότι κανένα κελί δεν έχει αναμενόμενη παρατήρηση κάτω από 5. Αφού λοιπόν ικανοποιούνται οι προϋποθέσεις διενεργείται ο χ^2 έλεγχος. Παρακάτω παρατίθεται ο πίνακας του ελέγχου από το SPSS

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	242,150 ^a	9	,000
Likelihood Ratio	233,734	9	,000
Linear-by-Linear Association	18,463	1	,000
N of Valid Cases	11040		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 26,79.



Σύμφωνα με τη στατιστική ανάλυση φαίνεται ότι η τιμή του p-value για τον έλεγχο είναι 0,00 και είναι μικρότερη από το 0,05, που είναι και η στάθμη σημαντικότητας του ελέγχου. Συνεπώς απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση, δηλαδή κατά 95% τα δείγματα είναι εξαρτημένα, άρα η **οικογενειακή κατάσταση επηρεάζει την αγορά τροφίμων λόγω των διατροφικών στοιχείων που αναγράφονται στην ετικέτα.**

Όπως παρουσιάζεται και στο γράφημα παραπάνω, από τα ανύπαντρα άτομα το 4,41% ήταν αυτοί που απάντησαν ότι δεν επηρεάζονται από την ετικέτα κατά την αγορά, με ποσοστό 18,60% αυτοί που επηρεάζονται σπάνια, 21,23% αυτοί που επηρεάζονται συχνά και μόλις 6,84% αυτοί επηρεάζονται πάντα. Από την άλλη, από τα παντρεμένα άτομα, το 4,04% ήταν αυτοί που απάντησαν ότι δεν επηρεάζονται από την ετικέτα κατά την αγορά, με ποσοστό 10,31% αυτοί που επηρεάζονται σπάνια, 19,44% αυτοί που επηρεάζονται συχνά και μόλις 7,78% που επηρεάζονται πάντα.

Επιπροσθέτως, από τα διαζευγμένα άτομα, το 0,48% ήταν αυτοί που απάντησαν ότι δεν επηρεάζονται από την ετικέτα κατά την αγορά, με ποσοστό 1,26% αυτοί που επηρεάζονται σπάνια, 1,96% αυτοί που επηρεάζονται συχνά και μόλις 1,08% αυτοί που επηρεάζονται από την ετικέτα πάντα.

Αντίστοιχες συχνότητες απαντήσεων από χήρους/ες είναι το 0,53% που απάντησαν ποτέ, 0,83% που απάντησαν σπάνια, 0,81% που συχνά επηρεάζονται από την ετικέτα και 0,39% αυτοί που πάντα επηρεάζονται.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Όπως προαναφέρθηκε, οι ετικέτες αποτελούν ένα βασικό εργαλείο για την επικοινωνία μεταξύ παραγωγού και καταναλωτή, όπως επίσης περιέχουν και χρήσιμες πληροφορίες, με στόχο την ενημέρωση του καταναλωτή ως προς μια σειρά στοιχείων που αφορούν το τρόφιμο (ονομασία, συστατικά, ημερομηνία λήξης, οδηγίες συντήρησης κ.α.). Ακόμη η σωστή χρήση και κατανόηση των ετικετών βοηθούν τον καταναλωτή, ώστε αυτός να προβαίνει σε πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων.

Στην Ε.Ε. ισχύουν διάφοροι κανονισμοί που αφορούν τη διατροφική επισήμανση. Σ' αυτούς ορίζονται οι πληροφορίες των οποίων η αναγραφή είναι υποχρεωτική, αλλά και κάποιες άλλες προαιρετικές.

Από το σύνολο των μεταβλητών που επιλέχθηκαν για ανάλυση, τα αποτελέσματα μας έδειξαν ότι η διατροφική ετικέτα επηρεάζει την γνώμη των καταναλωτών, κυρίως των ηλικιακών ομάδων 18-30 και 31-45 ετών. Συγκεκριμένα, η παραπάνω έρευνα έδειξε ότι οι καταναλωτές διαβάζουν την ετικέτα πριν από την αγορά ενός προϊόντος και κατά κύριο λόγο οι γυναίκες. Επιπροσθέτως, ότι οι καταναλωτές και κυρίως οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να επηρεαστούν και να προβούν σε μια αγορά ενός προϊόντος από την διατροφική ετικέτα. Επίσης, καταναλωτές ηλικίας 18-30 και 31-45 ετών, κυρίως οι γυναίκες, πριν αποφασίσουν την αγορά ενός προϊόντος εξετάζουν τους διατροφικούς ισχυρισμούς και τους ισχυρισμούς υγείας της διατροφικής ετικέτας. Τέλος, σημαντικό ρόλο στην ανάγνωση της ετικέτας παίζει το μορφωτικό επίπεδο, καθώς όσο μεγαλύτερο ήταν οι καταναλωτές έδιναν μεγαλύτερη σημασία στην διατροφική ετικέτα.

Σ' αυτό το σημείο αξίζει να σημειωθούν παρόμοιες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί με βάση τη διατροφική ετικέτα και κάποια εύλογα συμπεράσματα.

Σε μια εθνικά αντιπροσωπευτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε με 11.781 ερωτηθέντες από τη Γαλλία, τη Γερμανία, την Πολωνία, τη Σουηδία, την Ουγγαρία και το Ηνωμένο Βασίλειο, τα δύο τρίτα των αγοραστών παρατηρήθηκε ότι κοιτάζουν πιο πολύ το μπροστινό μέρος των συσκευασιών των τροφίμων και ποτών στα σούπερ μάρκετ και λιγότερο το πίσω μέρος το οποίο παρέχει περισσότερες πληροφορίες, σε

ποσοστό μόλις 15%. Πολλοί άνθρωποι έχουν την τάση να λένε ότι χρησιμοποιούν τακτικά διατροφικές πληροφορίες όταν πάνε για ψώνια, παρόλο που μόνο ένας σχετικά μικρός αριθμός (16,8%) στην πραγματικότητα παρατηρείται να κάνει κάτι τέτοιο. Οι Γάλλοι καταναλωτές έχουν το χαμηλότερο ποσοστό 8,8%, σε αντίθεση με τους Βρετανούς καταναλωτές με 27% (Bonsmann & Wills, 2012). Επίσης, μια ακόμη έρευνα που πραγματοποίησε η Βρετανική Υπηρεσία Προδιαγραφών Τροφίμων ανέφερε χαμηλότερη πραγματική χρήση από ό,τι ισχυρίζονται οι ερωτηθέντες.

Η κατανόηση και χρήση των ετικετών τροφίμων σχετίζεται θετικά με το γυναικείο φύλο, το υψηλότερο εισόδημα, την καλύτερη γνώση της διατροφής, καθώς και το γενικό συμφέρον για την υγιεινή διατροφή. Στις έρευνες, οι θερμίδες και το λίπος ήταν αυτά που πρόσεχαν περισσότερο οι καταναλωτές. Ωστόσο, παρατηρήθηκε ότι λίγοι καταναλωτές αναζητούν πληροφορίες στο πίσω μέρος της συσκευασίας (Bonsmann & Wills, 2012).

Σύμφωνα με μακροχρόνιες μελέτες που έγιναν στις ΗΠΑ(1995), διαπιστώθηκε ότι οι συχνοί χρήστες ετικέτας είχαν σημαντικά μεγαλύτερη πιθανότητα να καταναλώσουν προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά.

Αξίζει να σημειωθεί και μια έρευνα που αφορούσε τη χρήση της διατροφικής ετικέτας και το κατά πόσο συσχετίζεται με δημογραφικούς, συμπεριφορικούς και ψυχοκοινωνικούς παράγοντες και τη διαιτητική πρόσληψη μεταξύ των Αφρικανικών - Αμερικανών στη Βόρεια Καρολίνα. Ένα μεγάλο ποσοστό (78%) των Αφροαμερικανών συνήθως, συχνά, ή μερικές φορές χρησιμοποιούσε τις διατροφικές ετικέτες για ασφαλείς αγορές τροφίμων. Το εύρημα αυτό είναι ιδιαίτερα αξιοσημείωτο δεδομένου ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δεν φάνηκε να τηρεί τις διατροφικές συστάσεις, όπως η κατανάλωση τουλάχιστον πέντε φρούτων και λαχανικών ημερησίως. Επιπλέον, εκείνοι που χρησιμοποιούσαν διατροφικές ετικέτες είχαν διατροφικές συνήθειες που ήταν σημαντικά χαμηλότερες σε ολικό λίπος, κορεσμένο λίπος και λίπος που σχετίζεται με διατροφικές συμπεριφορές και υψηλότερες σε φρούτα και λαχανικά σε σχέση με τους συμμετέχοντες, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν σπάνια ή ποτέ διατροφικές ετικέτες όταν αγόραζαν συσκευασμένα τρόφιμα.

Τα αποτελέσματα αυτά είναι μια απόδειξη ότι οι διατροφικές ετικέτες παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες για τους Αφρικοαμερικάνους που επιθυμούν να ακολουθήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Τα ευρήματα είναι αξιοσημείωτα για μια δημογραφική ομάδα που είναι σε μεγαλύτερο κίνδυνο και σχετίζονται με την εμφάνιση χρόνιων ασθενειών από ό,τι άλλα τμήματα του πληθυσμού.

Ένας αριθμός άλλων μελετών έχουν εξετάσει τη χρησιμότητα πληροφοριών της διατροφικής ετικέτας. Ο Neuhouseg και οι συνεργάτες του αναφέρουν ότι οι κάτοικοι στην Πολιτεία της Ουάσιγκτον που χρησιμοποιούσαν διατροφικές ετικέτες κατανάλωναν σημαντικά λιγότερο λίπος από τους κατοίκους οι οποίοι δεν χρησιμοποιούν διατροφικές ετικέτες. Δεδομένα από τη Έρευνα Τροφίμων - Γνώσης Διατροφής και Υγείας έδειξε, ότι χρήση των ετικετών διατροφής συσχετίζεται θετικά με την ποιότητα της διατροφής, όπως μετράται από τον δείκτη υγιεινής διατροφής (Perez- Escamilla and Haldeman, 2002).

Τέλος, η IFIC (International Food Information Council Foundation) διεξήγαγε έρευνα το 2006 στην Κίνα και τη Μαλαισία, διερευνώντας τις απαντήσεις των καταναλωτών σε πληροφορίες σχετικές με τη διατροφή στις συσκευασίες των τροφίμων. Προέκυψαν τα ακόλουθα συμπεράσματα από την έρευνα αυτή (Wills etal., 2009):

1. Οι καταναλωτές επηρεάζονται από την παροχή διατροφικών πληροφοριών στις συσκευασίες.
2. Οι ισχυρισμοί που περιγράφουν την επίδραση μιας συγκεκριμένης θρεπτικής ουσίας στη λειτουργία του οργανισμού προτιμώνται από απλές πληροφορίες, όπως περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά κ.α.
3. Η αντίληψη των καταναλωτών ότι υπάρχει αντίκτυπος των διατροφικών επιλογών που πραγματοποιούνται στην υγεία τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Agarwal, S., Hordvik, S. & Morar, S. (2008) *Health and Wellness Related Labeling Claims for Functional Foods and Dietary Supplements*, Nutraceutical and Functional Food Regulations in the United States and Around the World, A volume in Food Science and Technology 2008, Pages 133–141.
2. Alibabića, V. et al. (2012) 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*; **46**: 973–979.
3. Buttriss, J. & Benelam, B. (2010) Nutrition and health claims: the role of food composition. *European Journal of Clinical Nutrition*; **64**: S8–S13.
4. Cowburn, G. & Stockley, L. (2005) Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review. *Public Health Nutr.*; **8(1)**: 21-28.
5. De la Cruz-Góngora V, Martínez-Tapia B, Cuevas-Nasu L, Flores-Aldana M, Shamah-Levy T. (2017) Dietary intake and adequacy of energy and nutrients in Mexican older adults: results from two National Health and Nutrition Surveys. *Salud Publica Mex*; **59**:285-298.
6. European Food Information Council - EUFIC, 2015.
7. Henry, J. (2009) Processing, Manufacturing, Uses and Labeling of Fats in the Food Supply, Food Science and Human Nutrition, School of Life Sciences, *Annals of Nutrition & Metabolism*; **55(1-3)**: 273-300.
8. Hobbs, J.E., Kerr & W.A. (2006) Consumer information, labelling and international trade in agri-food products, Estey Centre for Law and Economics in International Trade & Saskatoon, Canada Department of Agricultural Economics, University of Saskatchewan, Saskatoon, Sask., Canada, S7N 5A8 Food Policy 01/20006.

9. Klaus G, Wills M, Fernández-Celemín L. (2010) Nutrition Knowledge, and Use and Understanding of Nutrition Information on Food Labels Among Consumers in the UK. *Appetite*, **18(3)**: 261–277.
10. Mackison, D., Wrieden W. & Anderson A. (2010) Validity and reliability testing of a short questionnaire developed to assess consumers' use, understanding and perception of food labels. *Journal of Clinical Nutrition*; **64**: 210-217.
11. Morestin, F., Hogue, M., Jacques M. & Benoit F. (2011) Public Policies on Nutrition Labelling Effects and Implementation Issues – A Knowledge Synthesis, Canada.
12. Ollberding, N.J., Wolf, R.L. and Contento, I.R. (2010) Label Use and Its Relationship to Dietary Intake among US Adults. *Journal of American Dietetic Association*, **110**: 1233-1237.
13. Patterson, R., Kristal A., Neuhouser, M. (1999) Use Of Food Nutrition Labels is Associated with Lower Fat Intake. *Journal of American Dietetic Association*, **105(3)**:392–402.
14. Roberto CA, Khandpur N. (2014) Improving the design of nutrition labels to promote healthier food choices and reasonable portion sizes. *International Journal of Obesity*, **38(1)**: 25-33.
15. Rumble, T. et al. (2003) New food labeling initiatives in Australia and New Zealand, *Food Control*; **14(6)**: 417–427
16. Satia, J.A., Galanko, J.A. & Neuhouser, M.L. (2005) Food Nutrition Label Use Is Associated with Demographic, Behavioral, and Psychosocial Factors and Dietary Intake among African Americans in North Carolina. *Journal of the American Dietetic Association*; **105(3)**: 392-402
17. Sizer, F.S. & Whitney, E. (2010) Nutrition Concept and Controversies, Australia, Wadsworth Cunningham, J. & Sobolewski, R. (2010) Food composition databases for nutrition labeling: Experience from Australia, Food Standards Australia New Zealand, Australia. *Journal of Food Composition and Analysis*; **24(4)**: 682-685.
18. Storcksdieck, S. et al. (2010) Nutrition Labeling to Prevent Obesity: *Reviewing the Evidence from Europe Zealand*; **1(3)**: 134-140.

19. Van den Wijngaart AW. (2002) Nutrition labeling: purpose, scientific issues and challenges. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, **11(2)**: 68–71.
20. Verrill, L., Zhang, Y. & Kane, R. (2013) 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*; **26(5)**: 479-87.

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

1. Nutrition Information and Food Labelling (2005) European Food Information Council (EUFIC):
<http://www.efet.gr/portal/page/portal/efetnew/efet/mission>
2. Κανονισμός (ΕΕ) αριθ. 1169/2011 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 25ης Οκτωβρίου 2011 σχετικά με την παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές. Διαθέσιμο στο:
<http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:EL:PDF>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΤΜΗΜΑ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΑΝΩΝΥΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Εγγυόμαστε για την ανωνυμία και την εμπιστευτικότητα των απαντήσεων.

Σκοπός της έρευνας είναι να εξετάσει τις γνώσεις, απόψεις και στάσεις των καταναλωτών γύρω από την επισήμανση και τη διατροφική ετικέτα των τροφίμων.

Οι απαντήσεις θα χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία βάσης δεδομένων στο Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας του Αλεξάνδρειου ΤΕΙ Θεσσαλονίκης.

Παρακαλώ απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις με τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια.

Νομός: **Πόλη/χωριό:**

1. ΦΥΛΟ: Άντρας Γυναίκα

2. ΗΛΙΚΙΑ: 18-30 31-45 46-60 60 και άνω

3. ΒΑΡΟΣ: κιλά **4. ΥΨΟΣ:** μέτρα

5. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

Άγαμος/η Εγγαμος/η Διαζευγμένος/η Χήρος/α

6. ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ: 0 1 2 3 4 >4

7. ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ: ΟΧΙ ΝΑΙ

8. ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ: Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο ΑΕΙ

9. ΜΗΝΙΑΙΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ: <600€ 601-1.000€
 1.001-1.500€ >1.500€

10. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ: Άνεργος Οικιακά Φοιτητής
 Αγρότης/Κτηνοτρόφος Συνταξιούχος
 Ελεύθερος επαγγελματίας Υπάλληλος (δημόσιος/ιδιωτικός)

11. Πόσο συχνά γυμνάζεσαι;

κάθε μέρα 3 φορές/εβδομάδα 1 φορά/εβδομάδα καθόλου

12. Πως αξιολογείς τη φυσική σου κατάσταση;

πολύ κακή κακή μέτρια ικανοποιητική καλή πολύ καλή

13. Πως αξιολογείς τη γενικότερη κατάσταση της υγείας σου;

πολύ κακή κακή μέτρια ικανοποιητική καλή πολύ καλή

14. Ποιος ασχολείται με την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι;

Εγώ Σύζυγος Τη μοιραζόμαστε Άλλος

15. Ποιος ψωνίζει συνήθως τα τρόφιμα για το νοικοκυριό σας;

Εγώ Σύζυγος Τα μοιραζόμαστε Άλλος

16. Με ποια συχνότητα ασχολείσαι με την αγορά τροφίμων για το σπίτι;

ποτέ 1 φορά/μήνα 1 φορά/εβδομάδα 3 φορές/εβδομάδα κάθε μέρα

17. Πόσο χρόνο αφιερώνεις κάθε φορά που ψωνίζεις, για την αγορά των ειδών που αφορούν τη διατροφή σας;

καθόλου 15 λεπτά 1 ώρα 2 ώρες πάνω από 2 ώρες

18. Πόσα περίπου χρήματα ξοδεύετε κάθε φορά για όλες τις αγορές σας;

..... ευρώ

19. Πόσα από τα παραπάνω χρήματα αφορούν τις αγορές τροφίμων;

..... ευρώ

20. Αξιολόγησε πόσο επηρεάζεσαι κατά την αγορά τροφίμων από τα ακόλουθα:

Καθόλου → Πάραπολύ

		1	2	3	4	5
1	Την ασφάλεια (π.χ. αγορά βιολογικών)	1	2	3	4	5
2	Τη διατροφική τους αξία (π.χ. ενισχυμένη θρεπτική αξία)	1	2	3	4	5
3	Την ημερομηνία λήξης	1	2	3	4	5
4	Τη μέθοδο επεξεργασίας (αποστείρωση, αφυδάτωση κλπ.)	1	2	3	4	5
5	Την οσμή και τη γεύση τους	1	2	3	4	5
6	Την εμφάνιση των τροφίμων	1	2	3	4	5
7	Την παρουσία πρόσθετων ουσιών (Ε)	1	2	3	4	5
8	Τη σύσταση των τροφίμων σε αλάτι	1	2	3	4	5
9	Την εμφάνιση της συσκευασίας	1	2	3	4	5
10	Την αναλυτική πληροφόρηση για τους τρόπους χρήσης	1	2	3	4	5
11	Την ευκολία ανοίγματος της συσκευασίας	1	2	3	4	5
12	Το υλικό της συσκευασίας (χάρτινη, πλαστική κλπ.)	1	2	3	4	5
13	Τη δυνατότητα ανακύκλωσης της συσκευασίας	1	2	3	4	5
14	Τον τρόπο συντήρησης (ντουλάπι, ψυγείο, κατάψυξη)	1	2	3	4	5
15	Την επωνυμία της μονάδας παραγωγής	1	2	3	4	5
16	Την τιμή αγοράς	1	2	3	4	5

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

Ποτέ Σπάνια Συχνά Πάντοτε

22. Είναι υποχρεωτική η αναγραφή της σύστασης των τροφίμων στη συσκευασία τους;

ΝΑΙ ΟΧΙ Δεν γνωρίζω

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

Ποτέ Σπάνια Συχνά Πάντοτε

24. Επηρεάζουν τις αγορές σου οι διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας των τροφίμων;

Ποτέ Σπάνια Συχνά Πάντοτε

25. Διαβάζεις τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μεγαλο-συστατικά (π.χ. πρωτεΐνες, σάκχαρα, λίπος, φυτική ίνα);

Ποτέ Σπάνια Συχνά Πάντοτε

26. Διαβάζεις τις πληροφορίες της ετικέτας που αφορούν τη σύσταση σε μικρο-συστατικά (π.χ. βιταμίνες, πρόσθετα (E), αλάτι, ζάχαρη);

Ποτέ Σπάνια Συχνά Πάντοτε

27. Εξετάζεις τους διατροφικούς ισχυρισμούς στην ετικέτα των τροφίμων (π.χ. χαμηλή ενεργειακή αξία, χαμηλά λιπαρά, χωρίς νάτριο ή αλάτι, πηγή εδώδιμων ινών κλπ.);

Ποτέ Σπάνια Συχνά Πάντοτε

28. Εξετάζεις τους ισχυρισμούς υγείας στην ετικέτα των τροφίμων (π.χ. το ασβέστιο είναι απαραίτητο για την υγεία των οστών, οι φυτοστερόλες μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα, κλπ.);

Ποτέ Σπάνια Συχνά Πάντοτε

29. Αξιολόγησε του λόγους για τους οποίους αποφεύγεις την ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών στην ετικέτα των τροφίμων:

Λίγο → Πολύ

1	Δεν έχω χρόνο	1	2	3	4	5
2	Δυσκολεύομαι να τις καταλάβω	1	2	3	4	5
3	Γνωρίζω τη σύσταση των τροφίμων που αγοράζω	1	2	3	4	5
4	Πιστεύω πως δεν είναι αληθινές	1	2	3	4	5
5	Δεν μπορώ να διαβάσω τα μικρά τους γράμματα	1	2	3	4	5
6	Δεν με ενδιαφέρουν	1	2	3	4	5

30. Αξιολόγησε πόσο σε χαρακτηρίζει κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις, όταν πραγματοποιείς αγορές τροφίμων:

Διαφωνώ → Συμφωνώ απόλυτα

1	Ελέγχω πάντα την ημερομηνία λήξης των τροφίμων	1	2	3	4	5
2	Ελέγχω πάντα τη χώρα προέλευσης των τροφίμων	1	2	3	4	5
3	Διαβάζω πάντα τις διατροφικές πληροφορίες της ετικέτας	1	2	3	4	5
4	Διαβάζω τις διατροφικές πληροφορίες γιατί ενδιαφέρομαι για σωστή διατροφή	1	2	3	4	5
5	Διαβάζω τις διατροφικές πληροφορίες γιατί ενδιαφέρομαι για την υγεία μου	1	2	3	4	5
6	Δεν αγοράζω ποτέ προϊόντα που δεν έχουν πίνακα με διατροφικές πληροφορίες	1	2	3	4	5
7	Επιλέγω μόνο συσκευασίες των οποίων οι διατροφικές πληροφορίες είναι ευδιάκριτες	1	2	3	4	5
8	Δεν διαβάζω ποτέ τις διατροφικές πληροφορίες, επειδή δεν τις καταλαβαίνω	1	2	3	4	5
9	Προσπαθώ να επιλέγω πάντα οικολογικές συσκευασίες	1	2	3	4	5
10	Επιλέγω πάντα συσκευασίες από ανακυκλώσιμα υλικά	1	2	3	4	5
11	Προσπαθώ να επιλέγω πάντα καινοτομικές συσκευασίες	1	2	3	4	5
12	Προτιμώ πάντα τις συσκευασίες με εύκολο άνοιγμα	1	2	3	4	5
13	Προτιμώ να επιλέγω τις χάρτινες συσκευασίες	1	2	3	4	5
14	Προτιμώ να επιλέγω τις γυάλινες συσκευασίες	1	2	3	4	5
15	Προτιμώ να επιλέγω τις πλαστικές συσκευασίες	1	2	3	4	5

31. Δες τη σήμανση με βάση την «Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση - Σ.Η.Δ.» και απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:

Μία μερίδα 30g περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA) για ενήλικες

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

32. Αξιολόγησε πόσο σε χαρακτηρίζει κάθε μια από τις παρακάτω προτάσεις, που είναι σχετικές με την ετικέτα των τροφίμων:

Καθόλου —————> Πάρα πολύ

1	Διαβάζοντας τις ετικέτες νιώθω πιο σίγουρος/η, επειδή ξέρω ακριβώς τι τρώω	1	2	3	4	5
2	Διαβάζω τις ετικέτες, γιατί αυτό με βοηθάει να έχω έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής	1	2	3	4	5
3	Διαβάζοντας τις ετικέτες επιτυγχάνω μεγαλύτερο έλεγχο στη δίαιτά μου	1	2	3	4	5
4	Η ανάγνωση των ετικετών έχει για μένα εκπαιδευτικό ρόλο	1	2	3	4	5
5	Δεν είναι εύκολο για μένα να διαβάζω τις ετικέτες των τροφίμων	1	2	3	4	5
6	Οι ετικέτες στη συσκευασία των τροφίμων δεν είναι αξιόπιστες	1	2	3	4	5
7	Τα σύμβολα στις ετικέτες των τροφίμων είναι αρκετά συγκεχυμένα	1	2	3	4	5
8	Η ορολογία που χρησιμοποιείται στις ετικέτες των τροφίμων είναι πολύ επιστημονική	1	2	3	4	5

33. Τι προτείνεις να βελτιωθεί στην ετικέτα των τροφίμων

(μέχρι 2 επιλογές)

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

Ευχαριστώ για τη συμμετοχή και τον χρόνο που διέθεσες

