



ΔΙΕΘΝΕΣ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ  
ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

# Πληροφορίες που αντλεί ο καταναλωτής από την ετικέτα των τροφίμων

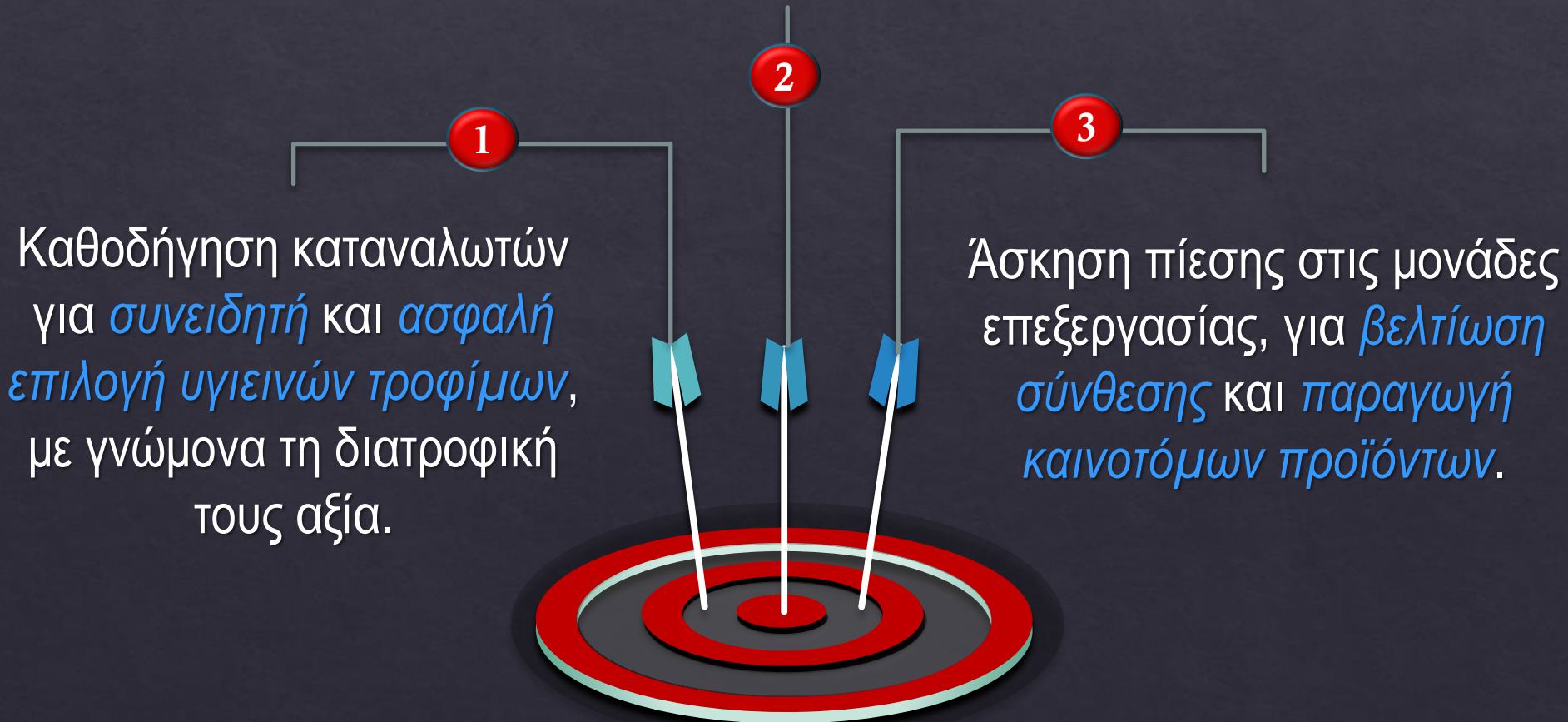
ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ Ρ. ΚΥΡΑΝΑΣ

καθηγητής

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2023

# Στόχοι της επισήμανσης των τροφίμων

Βοήθεια των καταναλωτών για *διαμόρφωση ορθής διαιτητικής συμπεριφοράς*, με γνώμονα την προφύλαξη από αλλεργίες, παχυσαρκία, υπέρταση και άλλες παθολογικές καταστάσεις.



# ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- 1 Ονομασία τροφίμου
- 2 Κατάλογος Συστατικών και Πρόσθετων (*φθίνουσα σύσταση*)
- 3 Καθαρό βάρος ή όγκος τροφίμου
- 4 Ημερομηνία ανάλωσης ή Ελάχιστης διατηρησιμότητας
- 5 Ιδιαίτερες συνθήκες αποθήκευσης ή/και οδηγίες χρήσης
- 6 Εμπορική επωνυμία / Διεύθυνση / Προέλευση
- 7 Διατροφική δήλωση (ανά 100 g [mL] ή/και **Μερίδα** ή/και **Σ.Η.Δ.**)

# Παράδειγμα άντλησης πληροφοριών

## ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΒΟΥΤΥΡΟΥ

1

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ ανά 100 g

Ενέργεια:	2286.3 KJ
	547.2 Kcal
Λιπαρά:	31.3 g
Εκτων οποίων κορεσμένα	12.8 g
Υδατάνθρακες:	58.3 g
Εκτων οποίων σάκχαρα	16.8 g
Εδώδιμες ίνες:	0.2 g
Πρωτεΐνες:	8.0 g
Αλάτι:	0.2 g

7

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

2

ΑΛΕΥΡΙ ΣΙΤΟΥ (ΓΛΟΥΤΕΝΗ), ΝΕΡΟ, ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ (ΦΥΤΙΚΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ, ΓΑΛΑΚΤΩΜΑΤΟΠΟΙΗΤΗΣ: ΜΟΝΟ- ΚΑΙ ΔΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ, ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΟ: ΣΟΡΒΙΚΟ ΚΑΛΙΟ, ΧΡΩΣΤΙΚΗ: β-ΚΑΡΟΤΕΝΙΟ, ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ: ΒΟΥΤΥΛΙΚΗ ΥΔΡΟΞΥΑΝΙΣΟΛΗ), ΒΟΥΤΥΡΟ (ΓΑΛΑ), ΖΑΧΑΡΗ, ΑΥΓΑ, ΒΑΝΙΛΙΑ.

ΠΙΘΑΝΟΝ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΙΧΝΗ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ

ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ: ΒΛΕΠΕ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΜΕ ΕΝΤΟΝΟ ΧΡΩΜΑ

5

ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΑΙ ΣΕ ΞΗΡΟ ΚΑΙ ΔΡΟΣΕΡΟ ΜΕΡΟΣ.

4

ΑΝΑΛΩΣΗ ΚΑΤΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ / BEST BEFORE: 13/12/2016

ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ: 400 g

3

6

ΠΑΡΑΓΕΤΑΙ ΑΠΟ: .....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: .....

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: .....

# Διατροφική Δήλωση (Καν.1169/2011/ΕΚ)

Είναι **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ\*** για τα προσκευασμένα τρόφιμα  
(*ΟΧΙ σε Τρόφιμα ειδικών διατροφικών χρήσεων και Συμπληρώματα*)

Συστατικά	Έκφραση ανά 100 g (mL) ή <b>Μερίδα</b>	Σ.Η.Δ.
<b>Ενέργεια</b>	kcal ή kJ [4,2]	2.000 kcal
<b>Υδατάνθρακες</b> εκ των οποίων:	g	260 g
Σάκχαρα	g	90 g
<b>Πρωτεΐνες</b>	g	50 g
<b>Λιπαρά</b> εκ των οποίων:	g	70 g
Κορεσμένα	g	20 g
Μονοακόρεστα	g	33 g
Πολυακόρεστα	g	17 g
<b>Εδώδιμες ίνες</b>	g	24 g
<b>Αλάτι</b> (ή Νάτριο)	g (mg) [2,5]	6 g - 2,4 g
<b>Βιταμίνες &amp; Ανόργανα συστατικά</b>	Σημαντική ποσότητα: $\geq 15\%$ της ΣΗΔ	

# Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση

(ΟΔΗΓΙΑ 2008/100/ΕΚ)

Βιταμίνες	ΣΗΔ (mg)	Ανόργανα στοιχεία	ΣΗΔ (mg)
Βιταμίνη Α	0,8	Χλώριο	800
Βιταμίνη D	0,005	Ασβέστιο	800
Βιταμίνη E	12	Φωσφόρος	700
Βιταμίνη K	0,075	Μαγνήσιο	375
Βιταμίνη C	80	Σίδηρος	14
Θειαμίνη	1,1	Ψευδάργυρος	10
Ριβοφλαβίνη	1,4	Χαλκός	1
Νιασίνη	16	Μαγγάνιο	2
Βιταμίνη B6	1,4	Φθόριο	3,5
Φολικό οξύ	0,2	Σελήνιο	0,055
Βιταμίνη B12	0,0025	Χρώμιο	0,04
Βιοτίνη	0,05	Μολυβδαίνιο	0,05
Παντοθενικό οξύ	6	Ιώδιο	0,15
		Κάλιο	2.000

# \*ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ από υποχρεωτικότητα διατροφικής δήλωσης (1169/2011/ΕΕ)

Τρόφιμα και γεύματα των μονάδων υγειονομικού ενδιαφέροντος  
(εστιατόρια, ζαχαροπλαστεία, φούρνοι κ.ά.)

Ανεπεξέργαστα φρούτα και λαχανικά

Τρόφιμα που περιέχουν μόνο ένα συστατικό (π.χ. κρασί, ξύδι)

Προϊόντα Ωρίμανσης (π.χ. τυριά) και Ζύμωσης (π.χ. ξύδια)

Εμφιαλωμένα νερά

Επιτραπέζια γλυκαντικά και άλλα Πρόσθετα (E)

Βότανα , Μπαχαρικά , Αφεψήματα , Αλάτι , Τσίχλες

# Άλλες Πληροφορίες

Αλλεργιογόνα συστατικά  
(αν υπάρχουν)

Ισχυρισμοί Διατροφής ή Υγείας  
(αν υπάρχουν)

Οδηγία  
2003/89/ΕΚ



Βιολογικό

Κωδικός παρτίδας  
παραγωγής

Info

Επεξεργασία με  
ιοντίζουσα  
ακτινοβολία



Χώρα καταγωγής  
ή προέλευσης



Προϊόν απομίμησης  
παραδοσιακού τροφίμου

Προϊόν με γενετικά  
τροποποιημένους  
οργανισμούς (> 0,9%)



# Τα 14 πλέον κοινά αλλεργιογόνα από τα 170 των τροφίμων

<b>Οστρακοειδή</b> <i>(μύδια, στρείδια, χτένια)</i>	<b>Λούπινο</b>
<b>Μαλάκια</b> <i>(γαρίδες, καραβίδες, χταπόδια)</i>	<b>Σέλινο</b>
<b>Ψάρια</b> <i>(τόνος, σκουμπρί, κουτσομούρα)</i>	<b>Αραχίδες</b> <i>(αράπικο φιστίκι)</i>
<b>Αυγά και προϊόντα τους</b>	<b>Ξηροί καρποί με κέλυφος</b> <i>(αμύγδαλα, πεκάν)</i>
<b>Γάλα και προϊόντα του</b>	<b>Σπόροι σησαμιού</b>
<b>Σιτηρά</b> <i>(σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, σίκαλη)</i>	<b>Μουστάρδα</b> <i>(σινάπι)</i>
<b>Σόγια</b>	<b>SO<sub>2</sub> και Θειώδεις ενώσεις</b> <b>&gt; 10 mg/kg ή L</b>

# Ισχυρισμοί

(Καν. 1924/2006 – ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ)

Αποτελούν ΜΗ υποχρεωτική δήλωση για τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του τροφίμου ή συστατικών του

Αναφορά στις ιδιαίτερες ευεργετικές, θρεπτικές ιδιότητες τροφίμου

π.χ. «*υψηλή σύσταση σε βιταμίνη C*»,  
«*μειωμένη ενεργειακή αξία*».

**ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Αναφορά στην επίδραση ενός τροφίμου ή συστατικού του στην υγεία του καταναλωτή  
π.χ. «*τα καρύδια συμβάλλουν στη βελτίωση της ελαστικότητας των αιμοφόρων αγγείων*»,  
«*το ασβέστιο συμβάλλει στην ενίσχυση των οστών*».

**ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ ΥΓΕΙΑΣ**

# Ισχυρισμοί Διατροφής

<b>ΧΩΡΙΣ</b>	Ενεργειακή αξία Λιπαρά Κορεσμένα λιπαρά Σάκχαρα Πρόσθετα σάκχαρα Αλάτι	Καθορισμένη ελάχιστη ποσότητα
<b>ΧΑΜΗΛΗ ΣΥΣΤΑΣΗ</b>	Ενεργειακή αξία Λιπαρά Κορεσμένα λιπαρά Σάκχαρα Αλάτι	Περίπου 5πλάσια ως 10πλάσια ποσότητα από "χωρίς"
<b>ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΣΥΣΤΑΣΗ</b>	Ενεργειακή αξία Όνομα θρεπτικής ουσίας	Μείωση κατά 30% από τυπική
<b>ΠΗΓΗ</b>	Εδώδιμες ίνες Πρωτεΐνες Βιταμίνες - Ανόργανα Ω-λιπαρά	Σημαντική ποσότητα
<b>ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΣΥΣΤΑΣΗ</b>	Όνομα θρεπτικής ουσίας	Αύξηση 30% πάνω από τυπική
<b>ΥΨΗΛΗ ΣΥΣΤΑΣΗ</b>	Εδώδιμες ίνες Πρωτεΐνες Βιταμίνες - Ανόργανα Ω-λιπαρά Μονοακόρεστα Πολυακόρεστα	Περίπου 2πλάσια από πηγή

# Την ανάγνωση των πληροφοριών επηρεάζεται:



Παράγοντες γνώσης  
(για τρόφιμα και διατροφή)

Ατομικά χαρακτηριστικά  
(ηλικία, φύλο, εκπαίδευση)

Παράγοντες εμπλοκής με το προϊόν  
(τιμή, διατροφική αξία, οργανοληπτικά  
χαρακτηριστικά)

Παράγοντες κατάστασης, συμπεριφοράς  
και στάσης (τόπος κατοικίας, εισόδημα,  
υπευθυνότητα)

Άλλοι παράγοντες  
(σκεπτικισμός για  
ισχυρισμούς)

Παράγοντες κινήτρου  
(απόφαση αλλαγής  
διατροφικών συνηθειών)

# Γενικά συμπεράσματα πανελλαδικής έρευνας

Μικρό μέρος του πληθυσμού δήλωσε για τις διατροφικές πληροφορίες ότι:



*ενδιαφέρεται γι' αυτές*



*τις διαβάζει*



*τις κατανοεί*

# Γενικά συμπεράσματα πανελλαδικής έρευνας

Κατανοούν και επηρεάζονται περισσότερο από τις διατροφικές πληροφορίες οι καταναλωτές:

1

με υψηλό μορφωτικό επίπεδο

2

που συνηθίζουν να διαβάζουν τις διατροφικές ετικέτες

3

που είναι επιφορτισμένοι με την προμήθεια τροφίμων για το σπίτι

4

που είναι Νορμοβαρείς (*Λιποβαρείς και Παχύσαρκοι δεν ενδιαφέρονται, δεν επηρεάζονται και δεν τις κατανοούν*)

# Υγιεινή επιλογή τροφίμων

Στην ΕΕ επιχειρείται η καθιέρωση ενιαίου, υποχρεωτικού Συστήματος Διατροφικής Αξιολόγησης, που θα επισημαίνεται στο πρόσθιο μέρος των συσκευασιών όλων των τυποποιημένων τροφίμων.

**ΣΤΟΧΟΣ** η διευκόλυνση υγιεινών επιλογών πρόσληψης:



Θερμιδογόνων τροφίμων  
(*λιπαρών & υπερ-επεξεργασμένων*)



Αλατιού, Ζάχαρης &  
Κορεσμένων λιπαρών



Φυτικών ινών



Φρούτων, Λαχανικών, Οσπρίων & Ξηρών καρπών

# Nutri-Score

Σύστημα εμπρόσθιας επισήμανσης που εφαρμόζεται ήδη σε 7 χώρες της ΕΕ.

Με βάση 7 παραμέτρους σύστασης-ενεργειακής απόδοσης των τροφίμων:

Πρωτεΐνες

Κορεσμένα  
Λιπαρά

Σάκχαρα

Αλάτι

Φρούτα-  
Λαχανικά

Φυτικές  
Ίνες

Ενεργειακή  
απόδοση

Υπολογίζεται μέσω αλγόριθμου ένα score, από -15 έως +40.

Τα τρόφιμα κατατάσσονται σε 5 χρωματικές κατηγορίες,  
από πολύ υγιεινά (Α) μέχρι και ελάχιστα υγιεινά (Ε)

-15 ως -1   0 ως 2   3 ως 10   11 ως 18   19 ως 40





ΣΑΣ  
ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!!

**Nutrition**  
Typical values  
(cooked as per instructions)

	Per 100g	Per pack	% adult GDA
Energy kJ	8.40	16.80	37.3%
Protein	21.0g	42.0g	17.9%
Carbohydrate	3.6g	7.2g	4.0%
of which sugars	2.1g	4.2g	3.9%
of which starch	1.5g	3.0g	3.0%
Monounsaturates	5.9g	11.8g	7.5%
polyunsaturates	1.5g	3.0g	1.6%
Fibre	0.9g	1.8g	1.6%
Salt	0.30g	0.60g	7.5%
of which sodium	0.20g	0.40g	16.7%

GDA's = Adult Guideline Daily Amounts are based on a diet of 2500 kcal per day. GDA's are guidelines and personal requirements vary depending on age, gender, weight and activity level.