



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

ομότιμος καθηγητής

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2024

Στόχοι της επισήμανσης των τροφίμων

Η βοήθεια των καταναλωτών για **διαμόρφωση ορθής διαιτητικής συμπεριφοράς**, με στόχο την προφύλαξη από αλλεργίες, παχυσαρκία, υπέρταση και άλλες παθολογικές καταστάσεις

1
Η καθοδήγηση των καταναλωτών για **συνειδητή** και **ασφαλή επιλογή υγιεινών τροφίμων**, με γνώμονα τη διατροφική αξία

2

3

Η άσκηση πίεσης στις μονάδες επεξεργασίας, για **βελτίωση σύνθεσης** και **παραγωγή καινοτόμων προϊόντων**



Υποχρεωτικές πληροφορίες της ετικέτας

- 1 Ονομασία του 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)

Δεν είναι υποχρεωτική σε όλα τα τρόφιμα*

Συστατικά	Έκφραση ανά 100 g (mL) ή Μερίδα	Σ.Η.Δ.
Ενέργεια	kcal ή kJ [4,2]	2.000 kcal
Υδατάνθρακες εκ των οποίων:	g	260 g
Σάκχαρα	g	90 g
Πρωτεΐνες	g	50 g
Λιπαρά εκ των οποίων:	g	70 g
Κορεσμένα	g	20 g
Μονοακόρεστα	g	33 g
Πολυακόρεστα	g	17 g
Εδώδιμες ίνες	g	24 g
Αλάτι (ή Νάτριο)	g (mg) [2,5]	6 g - 2,4 g
Βιταμίνες & Ανόργανα συστατικά	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 την υποχρεωτικότητα διατροφικής δήλωσης (1169/2011/ΕΕ)

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

Ανεπεξεργαστα 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 της επισήμανσης

Αλλεργιογόνα συστατικά
(αν υπάρχουν)

Ισχυρισμοί Διατροφής ή Υγείας
(αν υπάρχουν)

Οδηγία
2003/89/ΕΚ



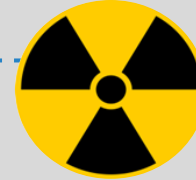
Βιολογικό

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

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

Ισχυρισμοί Διατροφής & Υγείας

(Καν. 1924/2006 – ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ)

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

Αναφορά στις ιδιαίτερες
ευεργετικές, θρεπτικές ιδιότητες
τροφίμου

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

Ισχυρισμοί Διατροφής

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*».

Ισχυρισμοί Υγείας

Σχέση των εφήβων με την ανάγνωση των διατροφικών πληροφοριών στις ετικέτες



*Μικρό ποσοστό δηλώνει πως
ενδιαφέρεται
35-40% του συνόλου των εφήβων*



*Μικρότερο ποσοστό τις διαβάζει
20% του συνόλου*



*Πολύ μικρότερο τις κατανοεί
<8% του συνόλου*

Απλούστευση της επισήμανσης

Φωτεινός σηματοδότης



NUTRI-SCORE



5 χρωματικές διαβαθμίσεις

Καθιερώθηκε στα περισσότερα
κράτη-μέλη της ΕΕ

Έχει απορριφθεί από τη χώρα μας

Διαχρονικό ερώτημα

Πως οι νέοι καταναλωτές (*παιδιά και οι έφηβοι*), που διαμορφώνουν και παγιώνουν το διατροφικό τους προφίλ και για τα υπόλοιπα χρόνια της ζωής τους,

θα πρέπει να λειτουργούν για να διασφαλίζουν **υγιεινές επιλογές τροφίμων;**

Υγιεινές Επιλογές είναι οι ακόλουθες:



Μείωση των θερμιδογόνων τροφίμων
(*Λιπαρών & Υπερ-επεξεργασμένων*)



Μείωση της κατανάλωσης Αλατιού,
Ζάχαρης & Κορεσμένων λιπαρών



Αύξηση της κατανάλωσης
Φυτικών ινών



Αύξηση της κατανάλωσης Φρούτων, Λαχανικών,
Οσπρίων & Ξηρών καρπών

Υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα

(Σύστημα NOVA - Monteiro et al., 2009)

*Είναι τα τρόφιμα που υφίστανται ισχυρή και παρατεταμένη
χρονικά επεξεργασία πολλών σταδίων
Αποτελεί το 70% αυτών που καταναλώνουν οι έφηβοι*

*Π.χ. Λουκάνικα,
Μπιφτέκια, Τηγανιτά,
Σφολιατοειδή, Σνακ,
Μπισκότα, Τούρτες,
Πάστες, Καραμέλες,
Πίτσες, Σάλτσες
μαγιονέζας, Αναψυκτικά,
Τρόφιμα με πολλά
πρόσθετα (E)*

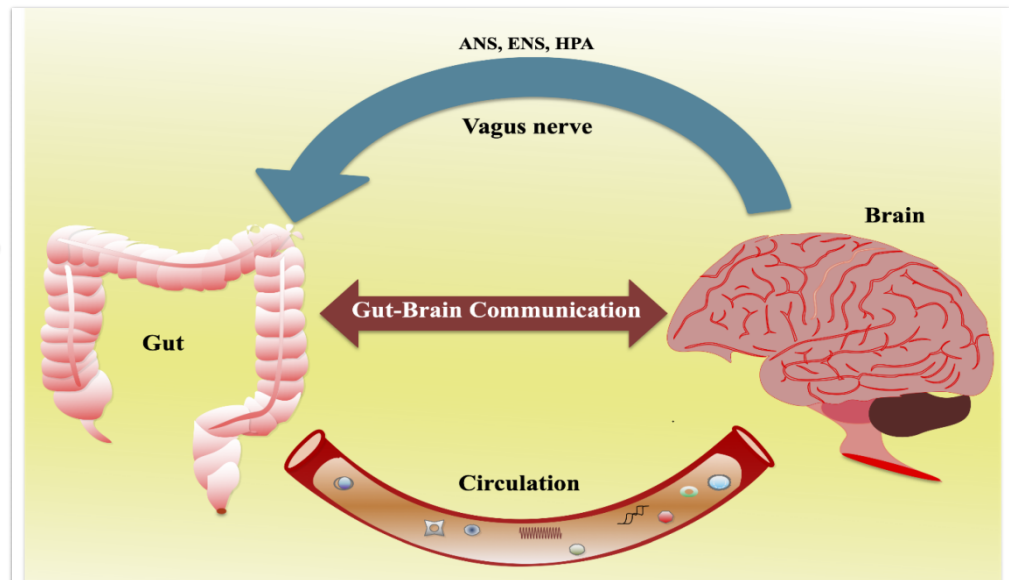


Φυτική ή Διαιτητική ίνα

Είναι τα τοιχώματα των φυτικών κυττάρων

(Κυτταρίνη + Πηκτίνη + Ημικυτταρίνη + Λιγνίνη)

- Αίσθημα κορεσμού
- Καταπολέμηση δυσκοιλιότητας
- Πρόληψη παθήσεων του πεπτικού και κυκλοφορικού συστήματος
- Δέσμευση τοξινών & καρκινογόνων ενώσεων, καθώς **και θρεπτικών ουσιών**



ΣΑΣ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!!

Nutrition
Typical values
(expressed as instructed)

	per 100g	per 100g	% adult
Energy (kJ)	1000	1000	20%
Protein	10.0g	10.0g	20%
Carbohydrate	20.0g	20.0g	40%
of which sugars	10.0g	10.0g	20%
of which starch	10.0g	10.0g	20%
Total fat	5.0g	5.0g	10%
of which saturates	1.5g	1.5g	3%
of which monounsaturates	2.0g	2.0g	4%
of which polyunsaturates	1.5g	1.5g	3%
Salt	0.5g	0.5g	10%
of which sodium	0.2g	0.2g	4%

Adult Guideline Daily Amounts are for
adults. These are guidelines and personal requirements
may vary. For more information on the
Guideline Daily Amounts, please visit
www.nhs.uk