



ΠΡΕΣΒΕΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΟΥΑΣΙΓΚΤΩΝ
ΓΡΑΦΕΙΟ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ & ΕΜΠΟΡΙΚΩΝ
ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ

*Νέοι κανονισμοί για τη σήμανση των συσκευασμένων τροφίμων
από την Αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων/ FDA*

Στις 27 Μαΐου τ.έ. η FDA δημοσίευσε το τελικό σχέδιο κανονισμού για τη σήμανση των συσκευασμένων τροφίμων. Οι νέες διατάξεις προβλέπουν αλλαγές τόσο στο περιεχόμενο της ετικέτας όσο και στη μορφή αποτύπωσης των διατροφικών στοιχείων. Συγκεκριμένα, η νέα ετικέτα πρέπει να αντικατοπτρίζει τα νέα επιστημονικά δεδομένα που συνδέουν την διατροφή με τις χρόνιες παθήσεις, όπως η παχυσαρκία και οι καρδιοπάθειες. Οι ετικέτες έχουν σαν στόχο ο καταναλωτής να μπορεί να επιλέγει συνειδητά ένα προϊόν με βάση την διατροφική του αξία.

Στις ΗΠΑ είναι υποχρεωτική η αναγραφή ενός συνόλου στοιχείων στις ετικέτες των τροφίμων συμπεριλαμβανομένων των: **θερμίδων, μερίδων ανά πακέτο, λιπαρών (κορεσμένων και trans), χοληστερόλης, νατρίου, καλίου, υδατανθράκων (σάκχαρα και φυτικές ίνες), πρωτεΐνης, βιταμίνης D, ασβεστίου και σιδήρου.** Οι πληροφορίες αυτές παρουσιάζονται σε έναν πίνακα στο πίσω μέρος της συσκευασίας ενός τρόφιμου και με τρόπο ευανάγνωστο για τον καταναλωτή.

Η βιομηχανία τροφίμων καλείται να συμμορφωθεί με τους νέους κανονισμούς εντός δύο ετών αρχής γενομένης από 26 Ιουλίου τ.έ.

Κυριότερα σημεία

Σχεδιασμός ετικέτας (design)

Εμφανισιακά η ετικέτα παραμένει η ίδια, αλλά οι δηλώσεις «Θερμίδες», «Μερίδες ανά Πακέτο», και «Μερίδα» τονίζονται πλέον ιδιαίτερα. Υποχρεωτική είναι επίσης η δήλωση της ακριβούς

ποσότητας, αλλά και του ποσοστού της καθημερινής διατροφικής αξίας βιταμινών και ανόργανων συστατικών. Η δήλωση «Περιλαμβάνει X g Πρόσθετα Σάκχαρα» προστίθεται ακριβώς κάτω από την κατηγορία «Ολικά σάκχαρα». Αναλυτικότερα:

- Αύξηση του μεγέθους της γραμματοσειράς για «Θερμίδες», «Μερίδες ανά Πακέτο», και «Μερίδα». Έντονη επισήμανση του αριθμού θερμίδων και της «Μερίδας».
- Καταγραφή της πραγματικής ποσότητας, επιπλέον της καταγραφής του ακριβούς ποσοστού της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης, σε βιταμίνη D, ασβέστιο, σίδηρο και κάλιο, έτσι ώστε ο καταναλωτής να είναι σε θέση να γνωρίζει τι ποσοστό ακριβώς καταναλώνει. Προαιρετική η καταγραφή του ποσού των γραμμαρίων για άλλες βιταμίνες και μέταλλα.
- Στην υποσημείωση εξηγείται διακριτά ποιο ποσοστό των ημερήσιων αναγκών ενός μέσου ανθρώπου για ορισμένα θρεπτικά συστατικά, καλύπτεται από μία μερίδα του τροφίμου αυτού (% Daily Value για δίαιτα 2.000 θερμίδων). Συγκεκριμένα, αναγράφεται:
“*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.”

Πληροφορίες σχετικές με την επιστήμη της διατροφής

- «Πρόσθετα σάκχαρα» σε γραμμάρια και % σε ημερήσια αξία περιλαμβάνονται πλέον στην ετικέτα, βάσει των νέων οδηγιών για την δίαιτα των Αμερικανών (βλ. *2015-2020 Dietary Guidelines for Americans*). Ο τελικός κανόνας προβλέπει η δήλωση «Περιλαμβάνει X g Πρόσθετα Σάκχαρα» να προστίθεται ακριβώς κάτω από την κατηγορία «Ολικά σάκχαρα», για να βοηθήσει τους καταναλωτές να κατανοήσουν πόση ζάχαρη έχει προστεθεί στο προϊόν.
Ο ορισμός των πρόσθετων σακχάρων περιλαμβάνει σάκχαρα που προστίθενται είτε κατά την επεξεργασία των τροφίμων, ή συσκευασμένων τροφίμων που περιέχουν σάκχαρα (ελεύθερα σάκχαρα, μονοσακχαρίτες και δισακχαρίτες), τα σάκχαρα από σιρόπια και μέλι, και τα σάκχαρα από συμπυκνωμένους χυμούς φρούτων ή λαχανικών. Ο ορισμός δεν περιλαμβάνει συμπυκνωμένους χυμούς φρούτων ή λαχανικών από 100% φυσικό χυμό φρούτων ή λαχανικών, καθώς και κάποια φυσικά σάκχαρα που περιέχονται στους χυμούς φρούτων και λαχανικών, ζελέ, μαρμελάδες, γλυκά του κουταλιού (Nutrition Facts Label Final Rule, p. 897)
- Ενημερώνεται η λίστα των θρεπτικών ουσιών που πρέπει ή μπορεί να δηλώνονται. Η Βιταμίνη D και το Κάλιο πρέπει πλέον να δηλώνονται στην ετικέτα (βάσει σχετικών ερευνών που καταδεικνύουν επιδράσεις στην υγεία, βλ. <http://www.cdc.gov/nchs/nhanes/>). Το Ασβέστιο και το Σίδηρο εξακολουθούν να δηλώνονται. Οι Βιταμίνες A και C δηλώνονται προαιρετικά και δεν είναι πλέον υποχρεωτική η καταγραφή τους.

- Καταγράφεται η συνολική ποσότητα λιπαρών που περιέχει το τρόφιμο, ήτοι πολυακόρεστα, μονοακόρεστα και κορεσμένα λιπαρά, αλλά δεν είναι πλέον υποχρεωτική η δήλωση του ποσοστού ενέργειας (σε θερμίδες) που προσλαμβάνεται από το λίπος (“Calories from Fat”), καθώς οι νεότερες έρευνες καταδεικνύουν ότι το είδος του λίπους είναι πιο σημαντικό από το ποσοστό λίπους. Στόχος πρέπει να είναι η μείωση της προσλαμβανόμενης ποσότητας των κορεσμένων και trans λιπαρών, δεδομένου ότι συνδέονται με την αύξηση της χοληστερόλης που σε κάποιες περιπτώσεις ευθύνεται για διάφορα καρδιαγγειακά νοσήματα.
- Επικαιροποιούνται οι Ημερήσιες αξίες των θρεπτικών συστατικών, όπως νάτριο, φυτικές ίνες και βιταμίνη D, με βάση τα νεότερα επιστημονικά στοιχεία από το Ινστιτούτο Ιατρικής και άλλες εκθέσεις όπως η “2015 Dietary Guidelines Advisory Committee Report”, στη βάση της οποίας συντάχθηκαν οι κατευθυντήριες γραμμές για τη διαίτα των Αμερικανών (2015-2020 Dietary Guidelines for Americans).

Μέγεθος μερίδων και ιδιαίτερες απαιτήσεις για ορισμένα μεγέθη συσκευασίας

- Βάσει του νόμου, τα μεγέθη των μερίδων πρέπει να βασίζονται στις ποσότητες τροφίμων και ποτών που οι άνθρωποι καταναλώνουν πραγματικά, και όχι στις ποσότητες που θα έπρεπε να καταναλώνουν. Τα εν λόγω κριτήρια μεγέθους μερίδας έχουν αλλάξει από εκείνα που είχαν δημοσιευθεί το 1993. Για παράδειγμα, η ποσότητα αναφοράς που χρησιμοποιείται για μια μερίδα παγωτού ορίζεται πλέον στα $\frac{2}{3}$ φλιτζάνια, από $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι που ήταν προηγουμένως. Μια μερίδα σόδας ορίζεται πλέον στις 12 ουγκιές, από 8 ουγκιές.
- Το ανάλογο ισχύει και για τα μεγέθη συσκευασίας (τι καταναλώνουν οι Αμερικάνοι). Έτσι, για συσκευασίες που περιλαμβάνουν μεταξύ μίας και δύο μερίδων, όπως μια σόδα 20 ουγκιών ή μία σούπα 15 ουγκιών, οι θερμίδες και τα άλλα θρεπτικά συστατικά θα πρέπει να επισημανθούν ως μία μερίδα.
- Για ορισμένα προϊόντα που είναι μεγαλύτερα μεν από μία μόνο μερίδα, αλλά που θα μπορούσαν να καταναλωθούν σταδιακά (π.χ. ένα μπουκάλι σόδας 24 ουγκιών, ή ένα οικογενειακό παγωτό), οι συσκευαστές θα πρέπει να συμπεριλάβουν στην ετικέτα «διπλή» στήλη όπου να υποδεικνύουν την ποσότητα των θερμίδων και θρεπτικών συστατικών τόσο «ανά μερίδα» όσο και “ανά πακέτο”/ “ανά μονάδα» (“per serving” and “per package”/“per unit”).

Ημερομηνία ισχύος νέων κανονισμών

Οι νέοι κανονισμοί για την ετικέτα θα ισχύσουν από 26 Ιουλίου 2018. Ωστόσο, η εν λόγω προθεσμία παρατείνεται κατά ένα έτος για όσους έχουν ετήσιες πωλήσεις τροφίμων μικρότερες των 10 εκατ. δολαρίων.

Label Format: Original vs. New

Nutrition Facts			
Serving Size 2/3 cup (55g)			
Servings Per Container About 8			
Amount Per Serving			
Calories 230	Calories from Fat 72		
		% Daily Value*	
Total Fat 8g			12%
Saturated Fat 1g			5%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 160mg			7%
Total Carbohydrate 37g			12%
Dietary Fiber 4g			16%
Sugars 1g			
Protein 3g			
Vitamin A			10%
Vitamin C			8%
Calcium			20%
Iron			45%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat 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

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Note: The images above are meant for illustrative purposes to show how the new Nutrition Facts label might look compared to the old label. Both labels represent fictional products. When the original hypothetical label was developed in 2014 (the image on the left-hand side), added sugars was not yet proposed so the “original” label shows 1g of sugar as an example. The image created for the “new” label (shown on the right-hand side) lists 12g total sugar and 10g added sugar to give an example of how added sugars would be broken out with a % Daily Value.

Πηγή: FDA (Original versus New Label - Side-by-Side Comparison)

NEW LABEL / WHAT'S DIFFERENT

Servings:
larger,
bolder type

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving
Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Serving sizes
updated

Calories:
larger type

Updated
daily
values

Actual
amounts
declared

New
footnote

New:
added sugars

Change
in nutrients
required

Πηγή: FDA (New label)

Serving Size Changes



Πηγή: FDA (*Food Serving Sizes Get a Reality Check Infographic*)