



Food reformulation: reducing salt, sugars and trans-fats

Workshop - Greece

15 January 2021

Greek Action Plan on Food Reformulation

Ioanna Kontele – Dietician-Nutritionist

Department of NCDs and Nutrition, Ministry of Health



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



State of Health in the EU

Greece

Country Health Profile 2019

More than two in five deaths can be attributed to behavioural risk factors

Figure 6. Tobacco consumption and dietary risks are major contributors to mortality



Note: The overall number of deaths related to these risk factors (50 000) is lower than the sum of each one taken individually (58 000) because the same death can be attributed to more than one risk factor. Dietary risks include 14 components such as low fruit and vegetable consumption and high sugar-sweetened beverage consumption.

Source: IHME (2018), Global Health Data Exchange (estimates refer to 2017).



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases in the WHO European Region

Priority interventions (population-level) to avoid premature death and significantly reduce the disease burden from NCDs

Promoting healthy consumption via fiscal and marketing policies (tobacco, alcohol and foods and drinks high in saturated fats, trans fats, salt and sugar)

Reformulate food products so that trans fats and saturated fats are replaced with unsaturated fats, and salt and sugar are reduced, without adding harmful alternatives

Promoting active living and mobility

Promoting clean air

Make the healthy choice easy

2007

- Commission White Paper on a strategy for Europe on nutrition, overweight and obesity related issues

2010

- Council Conclusions on Action to reduce population **salt intake** for better health

2011

- EU Framework on National Initiatives on Selected Nutrients

2012

- Annex I to the EU Framework on **saturated fat**

2015

- Annex II to the EU Framework on **added sugars**

2016

- EU Council conclusions on food product improvement

EU Council Conclusions 10277/16 (17 June 2016)

CALLS UPON THE MEMBER STATES TO

27. Have a national plan for food product improvement in place by the end of 2017, either as a new plan or integrated into an existing plan, in cooperation with the relevant stakeholders, to make the healthy choice easier for consumers by 2020 through an increased availability of food with lower levels of salt, saturated fats, added sugars, energy value and, where appropriate, through reduced portion sizes and to provide information on the nutritional composition of processed foods. Local and traditional foods, including geographical indications¹⁹, intrinsically tied to a country's culture and heritage could be subject to special consideration, taking into account the national situation, for example their contribution to the overall dietary intake.



Greece's

National Action Plan on Food

Reformulation



Greek Ministry of Health

General Directorate of Public Health and Quality of Life

Directorate of Public Health

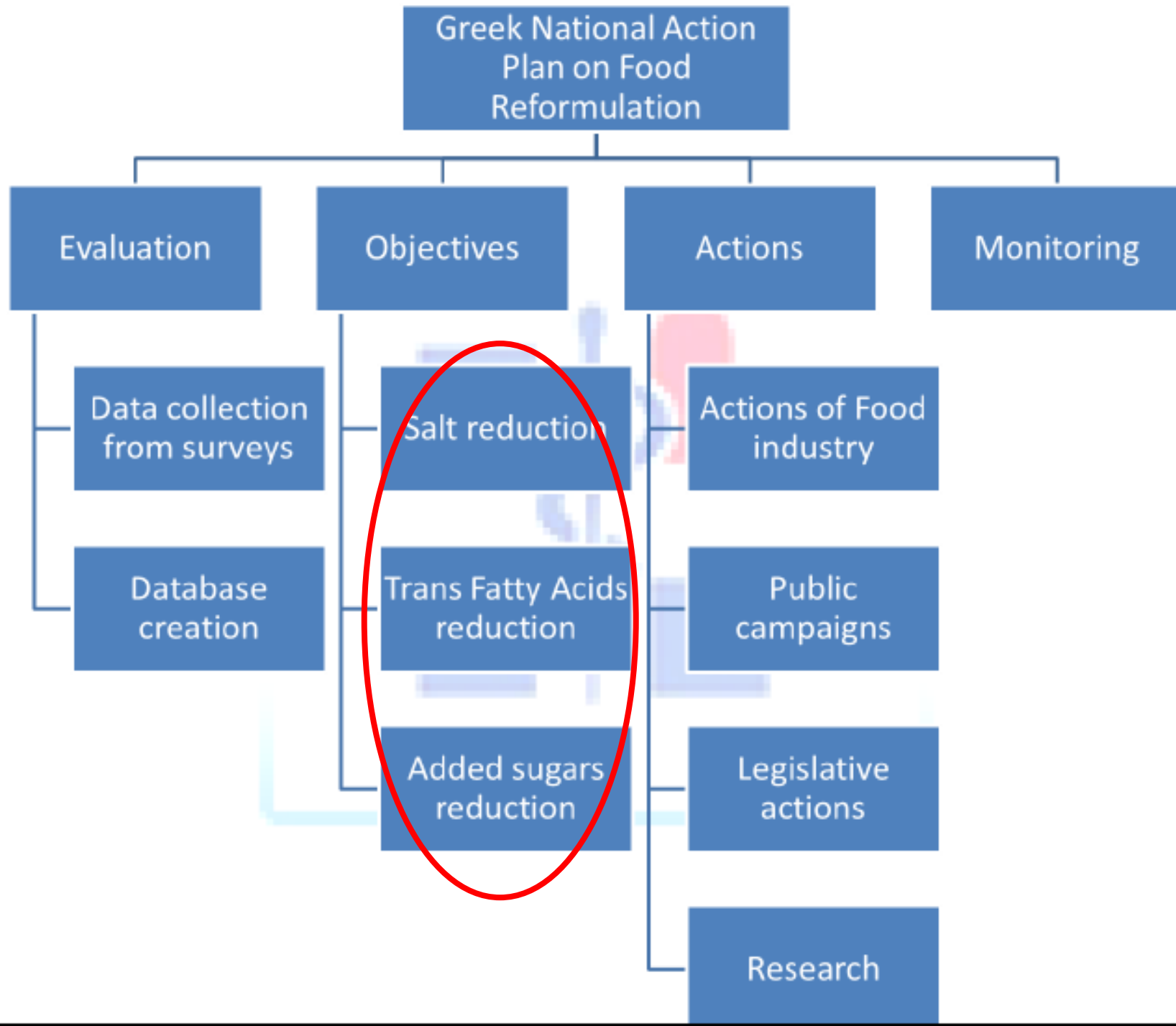
Department on NCDs and Nutrition

National Nutrition Policy Committee 2017



- ▶ General Secretary of Public Health
Circular n.Δ1β/ΓΠοικ.49975 /28-6-2018

- ▶ Working Group:
 - ▶ Ministry of Health – Directorate of PH
 - ▶ Hellenic Food Authority
 - ▶ General Chemical State Laboratory
 - ▶ General Secretariat for Research and Technology
 - ▶ Federation of Hellenic Food Industries
 - ▶ Harokopio University of Athens
 - ▶ National School of Public Health
 - ▶ National Center for Research and Technological Development



Food producers / food industry are asked to:

- ▶ Produce products with less salt, less added sugars, less industrially produced trans fatty acids, and/or
- ▶ Limit the availability of products containing salt and additional sugars.
- ▶ Actions may include:
 - ▶ voluntary commitments,
 - ▶ reduction of promotional activities in products containing salt, added sugars and industrially produced trans fatty acids,
 - ▶ smaller packages - portions of these products.
- ▶ Reformulation of food products should not deviate from the requirements for food safety



Actions that are in place

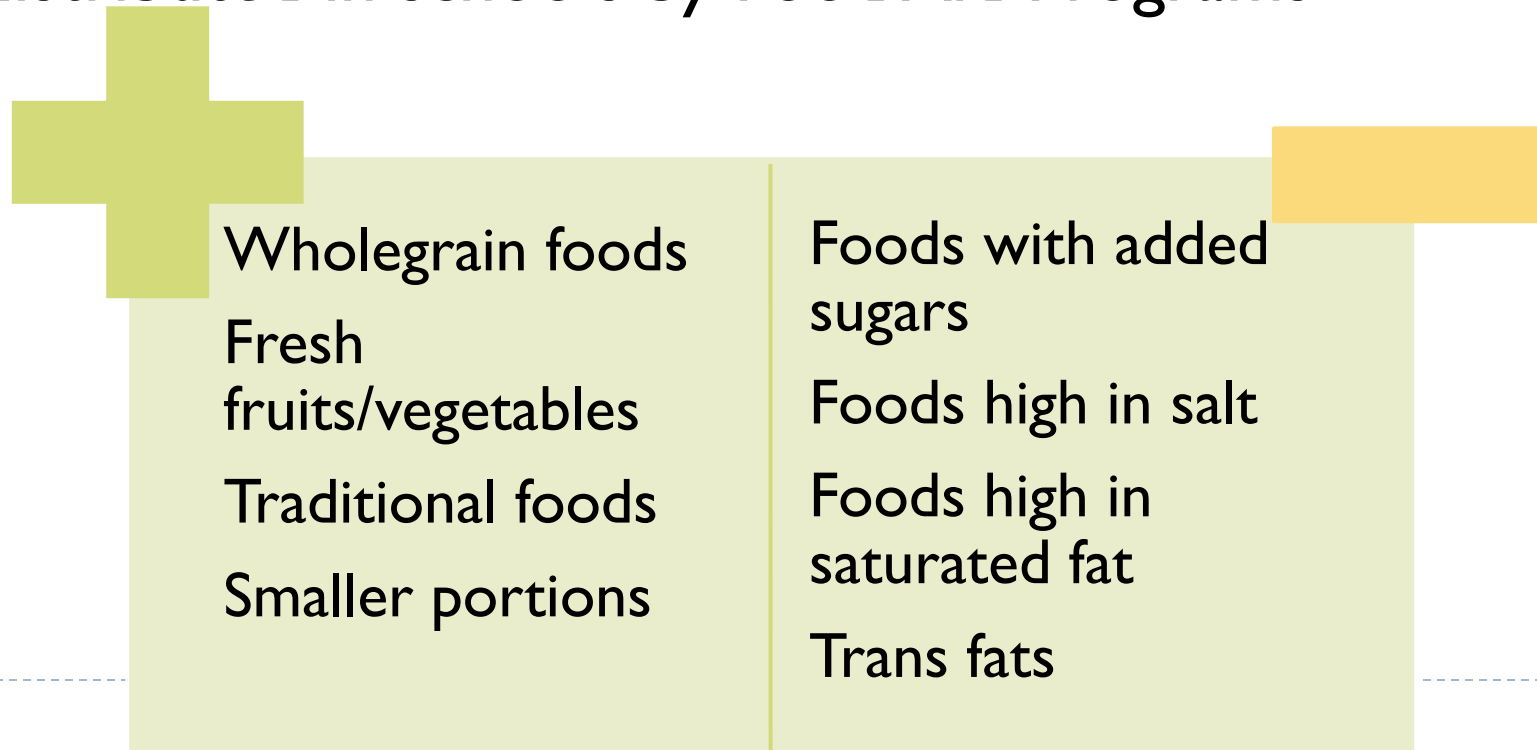
- ▶ **Strategy for Salt Reduction – Hellenic Food Authority (EFET)**
- ▶ **Decisions of Supreme Chemical Council of the State**
 - ▶ minimum content of artificial sweeteners of non-alcoholic beverages have been recalled
 - ▶ maximum content of trans fatty acids



Actions that are in place (Ministry of Health)

▶ **National Legislation on Nutritional Standards**

- ▶ foods sold by School canteens
- ▶ foods offered in nurseries / preschool premises
- ▶ foods distributed in schools by Food Aid Programs



Public awareness

Πρακτικές συμβουλές για τη μείωση πρόσληψης αλατιού

Απομακρύνετε την αλάτιρα από το τραπέζι και μην προσθέτετε αλάτι πρώτα δοκιμάστε το φαγητό.

Μάθετε να χρησιμοποιείτε μπακαρικά και αρωματικά βότανα (π.χ. άνηθο, ρίγανη, δεντρολίβανο) για να ενισχύσετε τη γεύση των τροφών.

Προσπαθήστε να καταναλώσετε περισσότερες φρέσκες ακατέργαστες τροφές. Τα κατεψυγμένα φρέσκα λαχανικά τα οποία δεν έχουν υποστεί καμία άλλη επεξεργασία δεν περιέχουν προσέθετο αλάτι.

Όταν ψωνίζετε, μην εστιάζετε τις ετικέτες της συσκευασίας του τροφίμου που επιλέγετε. Η προμήθεια τροφίμων χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι είναι σήμερα ευκολότερη από ότι παλιότερα. Αναζητήστε τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι.

Συνεργαζομύνα να είστε προσεκτικοί στην επιλογή έτοιμων σαλάτων και κατεψυγμένων προϊόντων τα οποία ενδέχονται να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι. Προσοχή θα πρέπει να δοθεί και στα αλλαντικά, τυριά, τουρσιά και αρτοποιασκευασματα με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

Ζητήστε στις ταβέρνες και τα εστιατόρια να μην προσθετουν αλάτι στα φαγητά πριν το σερβίρισμα, όπως για παράδειγμα στις ηλιανθές πατάτες, ψητά κρεατά/ψάρια και τη σαλάτα.

Σαλαμίζετε τις ελιές και το τυρί φέτα.

Ξεπλύνετε τις κοινεβροπονημένες τροφές που διατηρούνται σε άλμη πριν τις καταναλώσετε.

Όταν βράζετε ζυμαρικά/ρούζι, μην προσθέτετε αλάτι στο νερό.



Τρώω έξυπνα! Νιώθω καλά!

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Το αλάτι και η υγεία μας

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΦΕΤ

Ετικέτες τροφίμων... Είναι καλό να τις ελέγξεις πριν αγοράσεις ή καταναλώσεις οτιδήποτε!

Το ποσό των θερμίδων που παρέχει	Ενέργεια	363 kcal 1.541 kJ	
Απαραίτητες για την ανάπτυξη και την ανάπλαση του σώματος	Πρωτεΐνες	8 g	
	Υδατάνθρακες εκ των οποίων σάκχαρα	80 g 17 g	Το ενεργειακό νόμισμα του οργανισμού - Η βάση της ημερήσιας διατροφής.
Απαραίτητο θρεπτικό συστατικό, έμφαση στο είδος και στην ποσότητα	Λίπη εκ των οποίων κορεσμένα	1 g 0,4 g	
Απαραίτητο συστατικό, αλλά χρειάζεται μέτρο. Είναι το κοινό αλάτι και θέλει προσοχή	Φυτικές ίνες	5 g	Απαραίτητες για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος
	Νάτριο	0,5 g	

{ Το υγιεινό μου ΚΟΛΑΤΣΙΟ }

Φρέσκα φρούτα όπως μήλο, αχλάδι, παρτοκάλι, μαυταρίνια, μπανάνα, βερλίκοκα, ροδάκινο. Δοκίμασε και τη φρουτοσαλάτα! Μπορείς να δοκιμάσεις και αποξηραμένα φρούτα, όπως σύκα ή σταφίδες σε ατομικές μερίδες!

Φυσικό χυμό φρούτων χωρίς περοσθήκη ζάχαρης Προτιμήστε τον φρέσκο!

Γάλα πλήρες ή με χαμηλά λιπαρά Προτιμήσε λευκό!

Γιαούρτι σκέτο ή με μέλι

Smoothies από φρέσκο γάλα και φρέσκα φρούτα!

Σαλάτα λαχανικών με ελαιόλαδο, τυρί και κριτσίνια

Κουλούρι Θεσσαλονίκης

Κριτσίνια ή κράκερς, κατά προτίμηση ολικής άλεσης. Συνδυασέ τα με τυρί!

Τοστ ή σάντουιτς με τυρί και λαχανικά Προτιμήσε ψωμί ολικής άλεσης. Για εναλλαγή δοκίμασε και ελληνική ή αραβική πίτα ή τορτίγια

Τοστ ή σάντουιτς με μέλι ή μέλι με ταχίνι

Τυρόπιτα ή πίτα λαχανικών

Πίτσα με τυρί και λαχανικά, αλλά χωρίς αλλαντικά

Μουστοκούλουρο ή σταφιδόψωμο

Κρέμα ή ρυζόγαλο, παστέλι ή χολβά σε ατομικές μερίδες

Μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης

Μπισκότα απλά χωρίς γέμιση, κατά προτίμηση ολικής άλεσης

Τι να φάω στο σχολείο για να έχω ενέργεια και υγεία;

Και όταν διψάω; ...πίνω πάντα νερό!

Νότιο επεξεργασμένων τροφίμων όπως ορίζεται από τις υπ' αριθμ. 2010 και Υγ/Α.1196605 (ΦΕΚ 2000/Β/4-11-2010) Υγειονομικές Διατάξεις

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



Questionnaire for Hellenic Food Industries for the EUREMO project

- ▶ Epsa S.A.
- ▶ Hellenic Dairies SA
- ▶ Nestle Hellas S.A
- ▶ G. Kourtidis bros S.A.
- ▶ P.G. Nikas SA
- ▶ Take Eleni Nikolopoulou LTD
- ▶ Coca-Cola Hellas
- ▶ Epirotic Bottling Industry S.A.(Vikos S.A.)
- ▶ Elais-Unilever Hellas
- ▶ Elbisco SA
- ▶ Delta Food S.A.
- ▶ Peponopoulos S.A.
- ▶ E.J.Papadopoulos S.A.



What kind of food reformulation actions has your company been engaged in so far?



Salt reduction actions

- eg cheeses, cured meat, bread



Sugar reduction actions

- Sugar reduction (eg fruit yogurts, dairy drinks, packaged bread, biscuits, soft drinks, juices, RTDs beverages,)
- Sugar elimination (eg soft drinks, packaged bread)



Fat reduction actions

- Total fat and SFA reduction (eg cured meat)
- Trans fats elimination

Protein	4.9g	6.1g	13.6%
Carbohydrate	6.9g	8.6g	3.7%
of which sugars	6.9g	8.6g	9.6%
of which starch	nil	nil	-
Fat	1.5g	1.9g	2.7%
of which saturates	0.9g	1.1g	5.8%
mono-unsaturates	0.4g	0.5g	-
polyunsaturates	nil	nil	-
Fibre	nil	nil	nil

Other actions

- Increase wholegrains
- Portions decrease
- Kcal /portion Reduction
- Pack nutrient information
- Vegan meat-alternatives

Barriers / difficulties

- ▶ Consumer tasting preferences (especially for sugar)*
- ▶ Maintaining sensory characteristics - organoleptical acceptance by consumers especially in case of existed brands without losing market shares
- ▶ Technological issues (eg bread)*
- ▶ Increased cost of recipe
- ▶ The competition in the same food category does not follow in parallel, so the consumer training is very difficult
- ▶ There is no demand from customers
- ▶ There is resistance from sales and marketing that the consumers' priority in sweet snacks is taste and not health.



How did you overcome difficulties?

What worked well?

- ▶ Experienced Research & Development department
 - ▶ The company-university cooperation
 - ▶ Gradual reduction of sugar & salt to maintain consumer acceptance
 - ▶ Monitoring the national and European nutritional trends
 - ▶ Matching reformulation with other modifications of the same food
 - ▶ Evolving recipes of reformulated products to be as close as possible to the taste consumers are looking for.
 - ▶ Educate the consumers to new organoleptic experiences
 - ▶ Promotion of healthier offers in the company's product portfolio
 - ▶ Consumer's awareness of the healthy benefits of the products →
- Consumers are interested in products with reduced or no sugar
-



Areas of interest (as reported by the industry)

- ▶ Salt reduction in bread & bread substitutes.
- ▶ Sugar reduction / replacers in biscuits & cereal bars
- ▶ Healthy alternative additives when reducing sugar, so that the product's taste remains pleasant
- ▶ Fat reduction in biscuits
- ▶ Share best practices from different product categories (Case studies of food companies of other countries)
- ▶ Ways of informing and convincing consumers to replace traditional foods with reformulated
- ▶ The role of marketing as education tool
- ▶ Labelling



Main issues to be discussed in Greece

Tools to collect food data information



Which foods / nutrients need to be reformulated (further)?



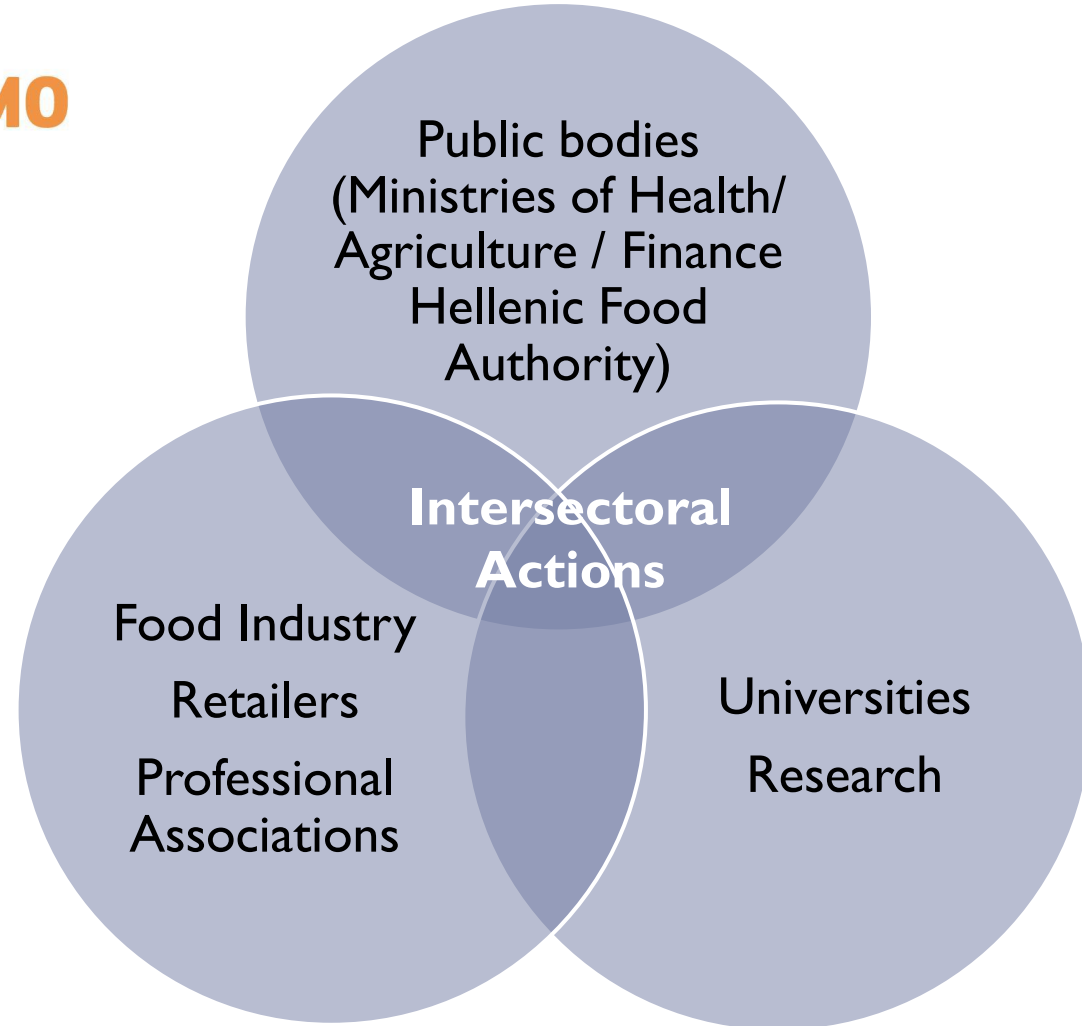
Set targets
Voluntary or Mandatory ?



Support small-medium enterprises



Monitoring system





Thank you!



Ioanna Kontele – Dietician-Nutritionist
Department of NCDs and Nutrition, Ministry of Health

ikontele@moh.gov.gr

