



Leiðbeiningar

# Næringaryfirlýsing á matvælum

(Merking næringargildis matvæla)

Ágúst 2022



## Efnisyfirlit

1.	Næringaryfirlýsing samkvæmt reglugerð nr. 1294/2014 (ESB nr. 1169/2011).....	1
1.1.	Lögboðin næringaryfirlýsing .....	3
1.1.1.	Hvað á að koma fram í næringaryfirlýsingu? .....	3
1.1.2.	Hvað má koma fram til viðbótar í næringaryfirlýsingu? .....	4
1.1.3.	Hvað á að koma fram utan næringaryfirlýsingar, en á sama sjónsviði? .....	5
1.1.4.	Valfrjálsar merkingar .....	5
1.1.5.	Hvaða magn af matvælum á að nota til viðmiðunar? .....	6
1.1.6.	Næringargildin.....	7
1.1.7.	Marktækt magn vítamína og steinefna í næringaryfirlýsingu.....	8
1.2.	Næringarupplýsingar endurteknar framan á umbúðum.....	9
1.3.	Viðmiðunarneysla.....	9
1.4.	Önnur form og framsetning næringaryfirlýsingar.....	10

## 1. Næringaryfirlýsing samkvæmt reglugerð nr. 1294/2014 (ESB nr. 1169/2011)

Reglugerð Evrópusambandsins (ESB) [nr.1169/2011](#) um miðlun upplýsinga um matvæli til neytenda hefur verið innleidd hér á landi með íslenskri [reglugerð nr. 1294/2014](#). Við gildistöku féllu m.a. úr gildi reglugerð nr. 503/2005 um merkingar matvæla og reglugerð nr. 410/2009 um merkingu næringargildis matvæla. Hér eftir eiga tilvitnanir í reglugerðina, greinar og viðauka við reglugerð ESB nr. 1169/2011 nema annað komi fram.

Frá 13. desember 2016 er skylt að setja næringaryfirlýsingu á öll forpökkuð matvæli, nema:

- þau sem eru undanþegin samkvæmt V. viðauka í reglugerðinni
  - drykki með meira en 1,2 % alkóhól
- þó er skylt að merkja næringargildi ef fullyrðingar eru notaðar á þessi matvæli

Ákvæðin um næringaryfirlýsingu eiga ekki við um eftirfarandi matvæli, því að um þau gilda sérreglur: Fæðubótarefni, ölkelduvatn, matvæli til sérstakra næringarfræðilegra nota (sérfæði) (sbr. 29. grein).

## Orð og hugtök

Í reglugerðinni er almennt talað um upplýsingar um matvæli, en ekki merkingu eingöngu eins og í fyrri reglugerðum. Í stað orðsins næringargildismerking (e. nutrition labelling) í fyrri reglugerð er notað orðið næringaryfirlýsing (e. nutrition declaration) í nýju reglugerðinni, og einnig er notað næringarmerking. Þessi orð eru öll fullgild. Í skilgreiningum í I. viðauka er sama skilgreining á næringaryfirlýsingu og næringarmerkingu.

Reglugerðin segir ekki til um hvort eða hvaða yfirskrift á að vera við næringaryfirlýsingu á matvælum. Venja er að hafa yfirskriftina *næringargildi* í 100 g eða 100 ml. Það má nota áfram, því það er verið að gefa upp (tölu)gildi fyrir orku og næringarefni.

Í stað „ráðlagður dagskammtur“ (RDS) í fyrri reglugerð kemur „næringarviðmiðunargildi“ (NV) í nýju reglugerðinni, enda er um að ræða föst viðmið fyrir næringaryfirlýsingar. Þetta er til þess að bæta úr því að í gangi hafa verið ráðlagðir dagskammtar, annars vegar settir fram í reglugerð og hins vegar settir fram af lýðheilsuyfirvöldum, sem ekki hafa alltaf verið samhljóða. Lýðheilsuyfirvöld gefa út ráðlagða dagskammta sem taka mið af aldri, kyni, landsvæðum o.fl.

Skilgreiningar orða er að finna í 2. grein og I. viðauka.

Skilgreining á forpökkuðum matvælum:

“stök vara sem er framsett sem slík til lokaneytenda og stóreldhúsa og samanstendur af matvælum og þeim umbúðum sem þau voru sett í áður en þau voru boðin til sölu, hvort sem slíkar umbúðir umlykja matvælin algerlega eða einungis að hluta til, en alltaf þannig að ekki sé hægt að breyta innihaldinu án þess að opna eða breyta umbúðunum; hugtakið „forpökkuð matvæli“ nær ekki til matvæla sem er pakkað í umbúðir á sölustað að beiðni neytandans eða eru forpökkuð til beinnar sölu.“

## Sykur → sykurtegundir

Sykur eða sykurtegundir: Hugtakinu sykur í næringaryfirlýsingu hefur verið breytt í sykurtegundir. Sykurtegundir eru: Allar ein- og tvísykrur sem finnast í matvælum, að fjölalkóhólum undanskildum.

Í fyrstu þýðingu sem birt var af reglugerðinni var orðið „sykur“ óbreytt frá fyrri reglugerð. Gefinn er ríflegur frestur til að breyta þessari orðanotkun, þannig að fyrirtæki geta gert það næst þegar umbúðum er breytt.

## 1.1. Lögboðin næringaryfirlýsing

Í 9. grein reglugerðarinnar kemur fram að skylt er að tilgreina næringaryfirlýsingu fyrir matvæli, en í 44. grein kemur fram að það er ekki skylt fyrir óforpökkuð matvæli, nema landsreglur séu settar um það. Slíkar reglur hafa ekki verið settar hér á landi og því nær þessi skylda eingöngu til forpakkaðra matvæla.

Greinar 29. – 35. og viðaukar I, V, XIII, XIV og XV fjalla sérstaklega um næringaryfirlýsingar. Í 16. grein kemur fram að matvæli sem talin eru upp í V. viðauka og áfengir drykkir (>1,2% alkóhól) eru undanþegin skyldu um næringaryfirlýsingu.

### 1.1.1. Hvað á að koma fram í næringaryfirlýsingu?

Í næringaryfirlýsingu á forpökkuðum matvælum verða öll eftirfarandi (skyldu)atriði og magn þeirra að koma fram og í þessari röð:

- Orka
- Fita
- Mettuð fita
- Kolvetni
- Sykurtegundir
- Prótein
- Salt

Þetta á að koma á einum stað og í töfluformi með tölugildin í lóðréttri röð. Ef ekki er pláss fyrir töflu má þetta vera á línulegu formi.

Dæmi um töflu:

Næringargildi	í 100 g eða 100 ml
Orka	kJ og kkal
Fita	g
Þar af mettuð fita	g
Kolvetni	g
Þar af sykurtegundir	g
Prótein	g
Salt	g

Þetta er lokaður listi og það er aðeins heimilt að bæta við atriðum sem tilgreind eru í lið 1.1.2 í næringaryfirlýsinguna. Til dæmis má ekki merkja omega-3-fitusýrur í næringaryfirlýsingu.

### 1.1.2. Hvað má koma fram til viðbótar í næringaryfirlýsingu?

Eftirfarandi atriði, eitt eða fleiri (og engin önnur) mega koma fram til viðbótar:

- Einómettaðar fitusýrur
- Fjölómettaðar fitusýrur
- Fjölalkóhól
- Sterkja
- Trefjar
- Vítamín og steinefni sem skráð eru í 1. lið A. hluta XIII. viðauka, sem eru í marktæku magni, eins og skilgreint er í 2. lið A-hluta XIII. viðauka (sjá nánar lið 1.1.7.).

Næringaryfirlýsingin með skylduatriðum fyrir forpökkuð matvæli og öllum þeim atriðum sem leyfilegt er að bæta við lítur svona út:

Næringargildi	í 100 g eða 100 ml
Orka	kJ og kkal
Fita	g
Þar af:	
mettuð	g
einómettuð	g
fjölómettuð	g
Kolvetni	g
Þar af:	
sykurtegundir	g
fjölalkóhól	g
sterkja	g
Trefjar	g
Prótein	g
Salt	g
Vítamín/steinefni	Einingar skv. XIII. viðauka % NV

- ✓ Aðeins má merkja ákveðin næringarefni í næringaryfirlýsingu
- ✓ Í lögboðinni næringaryfirlýsingu verða **eftirtalin atriði alltaf** að koma fram: orka, fita, mettuð fita, kolvetni, sykurtegundir, prótein og salt,
- ✓ Til **viðbótar mega** eitt eða fleiri af eftirfarandi atriðum koma fram: einómettaðar fitusýrur, fjölómettaðar fitusýrur, fjölalkóhól, sterkja, trefjar, vítamín og steinefni.

### 1.1.3. Hvað á að koma fram utan næringaryfirlýsingar, en á sama sjónsviði?

Og hvað má koma þar fram?

Þegar næringar- eða heilsufullyrðingar eru notaðar, á magn efna sem fullyrt er um að koma fram á umbúðum á sama sjónsviði og næringaryfirlýsingin.

Ef fullyrt er um efni sem má vera í næringaryfirlýsingunni s.s. trefjar, á magn þess að koma fram þar.

Utan við næringaryfirlýsinguna má merkja magn annarra efna s.s. omega fitusýra.

#### Næringaryfirlýsingar fyrir forpökkuð matvæli – til minnis:

- ✓ Næringarefnin eiga að vera í ákveðinni röð
- ✓ Næringarefnin verða að vera með réttar einingar samkvæmt XV. viðauka
- ✓ Næringargildi skal gefa upp í 100 g eða 100 ml - til viðbótar má miða við skammt
- ✓ Vítamín og steinefni á auk þess að gefa upp í % NV (sbr. áður % RDS) í 100 g eða 100 ml
- ✓ Aðeins má gefa upp magn vítamína og steinefna sem ná marktæku magni
- ✓ Merking skal staðsett á einum stað og í töfluformi þar sem því verður við komið

### 1.1.4. Valfrjálsar merkingar

Ef næringaryfirlýsing er sett fram valfrjálst, þarf hún alltaf að fylgja reglum sem um þær gilda.

#### Drykkjarvörur sem innihalda meira en 1,2 % alkóhól.

Samkvæmt 16. grein er ekki skylt að hafa næringaryfirlýsingu á drykkjarvörum sem innihalda meira en 1,2 % alkóhól. Samkvæmt 30. grein má merkja slíkar vörur með

- orkugildi eingöngu

Ekki þarf þá að nota ákveðið form.

En það má merkja þær samkvæmt lögboðnu næringaryfirlýsingunni.

#### Matvæli sem ekki eru forpökkuð

Ekki er skylt að gefa næringaryfirlýsingu fyrir matvæli sem eru boðin til sölu án forpökkunar og matvæli sem er pakkað inn á sölustað að beiðni neytanda eða forpakkað til beinnar sölu. Þetta á t.d. við matvæli á veitingastöðum, mat sem sendur er í heimahús skv. pöntun, sjálfsafgreiðslubari, brauð og kökur sem pakkað er í bakaríum til sölu yfir daginn.

Ekki er skylt að gefa næringaryfirlýsingu fyrir óforpökkuð matvæli þó notuð sé næringar- eða heilsufullyrðing (skv. 1. gr. í reglugerð ESB nr. 1924/2006 (rgl. nr. 406/2010).

En ef næringaryfirlýsing er gefin fyrir óforpökkuð matvæli má hún vera eftirfarandi:

- Orkugildi eða
- Orkugildi, fita, mettuð fita, sykurtengundir og salt.

Ekki þarf að nota sama form og á skyldumerkingum.

En það má merkja þau samkvæmt lögboðnu næringaryfirlýsingunni.

Samkvæmt 33. grein þarf ekki að gefa orkugildi og magn næringarefna í óforpökkuðum matvælum í 100 g eða 100 ml, heldur má gefa það upp í skammti/neyslueiningu eingöngu. Sama gildir ef gefinn er upp hundraðshluti viðmiðunarneyslu, sem fram kemur í B-hluta XIII. viðauka, þá má miða það við skammt/neyslueiningu eingöngu.

#### Endurtekning:

Þegar lögboðna næringaryfirlýsingin kemur fram á merkingum forpakkaðra matvæla er heimilt að endurtaka eftirfarandi upplýsingar úr henni:

- orkugildið eða

- orkugildið ásamt magni fitu, mettaðrar fitu, sykurtégunda og salts.
- Sjá nánar um þetta í lið 1.2.

### Viðmiðunarneysla:

Til viðbótar við lögboðnu næringaryfirlýsinguna má gefa upp

- orkugildi og magn fitu, mettaðrar fitu, kolvetna, sykurtégunda, próteina og salts sem % af viðmiðunarneyslu.

Sjá nánar um þetta í lið 1.3.

- ✓ Samkvæmt [Q&A](#) hjá Evrópusambandinu mega næringaryfirlýsingar eins og krafist er í Bandaríkjunum og Kanada ekki vera á umbúðum. Þær samræmast ekki þeim kröfum sem gerðar eru í reglugerð ESB nr. 1169/2011 og geta verið villandi.

### 1.1.5. Hvaða magn af matvælum á að nota til viðmiðunar?

Gefa skal upp orkugildi og magn næringarefna sem eru í 100 g eða 100 ml.

Til viðbótar má gefa þau upp í skammti (e. portion) eða neyslueiningu (e. consumption unit).

Á óforpökkuðum matvælum er þó leyfilegt að gefa þau upp í skammti/neyslueiningu eingöngu.

#### Skammtar og neyslueiningar

Neyslueining þýðir eining sem hægt er að neyta. Neyslueining þýðir ekki endilega það sama og skammtur. Til dæmis gæti einn biti af súkkulaðistykki verið neyslueining, en stykkið einn skammtur.

Neyslueiningin eða skammturinn verður að vera auðþekkjanleg/auðgreinanleg fyrir neytandann og magn neyslueiningar/skammts verður að koma fram nálægt næringaryfirlýsingunni og fjöldi neyslueininga/skammta í pakkningu verður að koma fram.

Nota má merki og skýringarmyndir til að gefa til kynna stærð/magn neyslueininga og skammta, að því tilskildu að þær séu skýrar og ekki villandi.

Lítilsháttar breytileika í fjölda neyslueininga eða skammta í pakkningu má gefa til kynna með merki eins og ≈ eða ~ fyrir framan fjölda neyslueininga eða skammta.

#### Hvenær má gefa upp næringaryfirlýsingu fyrir skammt?

Óforpökkuð matvæli: Það má gefa næringaryfirlýsingu í skammti eingöngu. Þá má gefa orkugildi og magn næringarefna og/eða hundraðshluta af viðmiðunarneyslu þeirra sem sett er fram í B-hluta í XIII. viðauka í neyslueiningu eða skammti.

Gefa á upp magn neyslueiningar eða skammts í nánd við næringaryfirlýsinguna.

Forpökkuð matvæli: Alltaf skal gefa upp orku og magn næringarefna í 100 g eða 100 ml, en til viðbótar má gefa upp í skammti í eftirfarandi tilfellum:

- í viðbót við merkingu á orkugildi og magni næringarefna í 100g eða 100 ml
- í viðbót við merkingu á magni og % NV fyrir vítamín og steinefni í 100 g eða 100 ml
- í viðbót við, eða í staðinn fyrir % af viðmiðunarneyslu í 100 g eða 100 ml (sjá lið 1.3.)

Í endurtekningu næringaryfirlýsingar framan á pakkningu (sjá lið 1.2.) má merkja magn næringarefna í skammti eða neyslueiningu. Þar þarf magn næringarefna ekki að vera merkt í 100 g eða 100 ml. Orkugildið þarf hins vegar að vera merkt bæði í 100 g eða 100 ml og í skammti eða neyslueiningu.

### 1.1.6. Næringargildin

#### Gildin skulu vera meðalgildi

Ekki er hjá því komist að breytileiki sé í næringarinnihaldi margra matvæla af ýmsum ástæðum. Náttúrulegur breytileiki er í ýmsum hráefnum, ekki er alltaf hægt að halda föstum hlutföllum samsettra vara við vinnslu og þökkun, vinnsla matvæla getur eyðilagt vítamín og þau rýrna á geymslutíma. Gildi sem notuð eru í næringaryfirlýsingu skulu vera meðalgildi. Taka má mið af [leiðbeiningum<sup>1</sup>](#) ESB um ásættanleg frávík frá næringargildi.

*Dæmi: Ef í næringaryfirlýsingu stendur 8 g af trefjum, getur varan innihaldið frá 6 – 10 g af trefjum frá einum tíma til annars.*

Varðandi nákvæmni í tölugildum og notkun aukastafa má benda á lið 6 í leiðbeiningum ESB.

#### Magn efna skulu standast þegar næringar- eða heilsufullyrðingar eru notaðar

Þegar næringarfullyrðing eða heilsufullyrðing er notuð skal magn efnis sem fullyrt er um alltaf standast skilyrði fullyrðingarinnar, þ.e. matvæli þarf að innihalda (eða innihalda ekki) það magn í öllum tilvikum.

*Dæmi: Þegar notuð er næringarfullyrðingin „trefjaríkur“ þá verður varan í öllum tilvikum að standast það að innihalda 6 g trefjar í 100 g eða 3 g trefjar fyrir hverjar 100 kkal.*

Meðalgildi trefja í vöru með slíka fullyrðingu gæti verið 8 g og það gildi má setja í næringaryfirlýsingu.

#### Næringargildi á við matvæli eins og þau eru seld

Næringaryfirlýsing á að gilda fyrir matvælin eins og þau eru seld. En heimilt er að láta þau gilda fyrir matvælin tilreidd ef nægilega nákvæmar leiðbeiningar fylgi um tilreiðsluna. Því er mögulegt t.d. á pakka af súpudufti að merkja næringargildi sem á við tilbúna súpu.

Föst matvæli í legi: Þegar ljóst er að lögurinn er ekki notaður, á að gefa næringaryfirlýsingu fyrir síuð matvæli. Rétt er að láta það koma fram. Dæmi: Marineruð síld í legi.

Matvæli með íshúð: Næringaryfirlýsinguna á að gefa fyrir matvæli án íshúðar og rétt er að láta það koma fram. Dæmi: Rækjur með íshúð.

Matvara þar sem lögurinn eða safinn er notaður: Næringaryfirlýsingin á að gilda fyrir alla vöruna eins og hún er seld. Að auki er hægt að gefa næringargildi fyrir síaða vöru (án lagar/safa). Dæmi: Niðursoðnir ávextir í safa eða sykurlegi. Í sumum tilfellum er erfitt að skera úr um hvort lagarins er neytt. Þetta á t.d. við um ost og ólífur í olíu. Þess vegna er rétt að gefa næringaryfirlýsingu fyrir alla vöruna eins og hún er seld. Að auki er hægt að gefa hana upp fyrir síaða vöru. Ef næringaryfirlýsingin ef gefinn upp fyrir síaða vöru, þarf hún að taka með olíu sem loðir eðlilega við föstu vöruna eins og þegar hún er notuð.

Matvæli í sósu: Næringaryfirlýsingu á að gefa fyrir alla vöruna eins og hún er seld. Dæmi: Síld í hvítlaukkssósu.

#### Gildin skulu byggð á efnagreiningum eða útreikningum

Þau gildi sem gefin eru upp skulu, eftir því sem við á í hverju tilviki, vera byggð á

- efnagreiningu á matvælunum
- útreikningum frá þekktum gildum eða raunverulegum meðalgildum innihaldsefna matvæla
- útreikningum samkvæmt öðrum staðfestum og viðurkenndum gögnum

#### Kostir og gallar

Efnagreiningar: Gefa nákvæmar upplýsingar um næringargildi matvæla, en eingöngu um það sýni sem mælt er, þannig að breytileiki kemur ekki í ljós nema margar mælingar séu gerðar.

---

<sup>1</sup> [https://food.ec.europa.eu/document/download/3eb7952a-43b8-4c6a-8091-349ea707a9a7\\_en?filename=labeling\\_nutrition-vitamins\\_minerals\\_guidance\\_tolerances\\_1212\\_en.pdf](https://food.ec.europa.eu/document/download/3eb7952a-43b8-4c6a-8091-349ea707a9a7_en?filename=labeling_nutrition-vitamins_minerals_guidance_tolerances_1212_en.pdf)



Útreikningar: Góðir þegar um einföld matvæli er að ræða og einfalda vinnslu, en geta orðið flóknir og ótraustir, t.d. ef hluti hráefna/matvæla tapast við vinnslu. Hægt er að áætla breytileika með útreikningum.

Hægt er að nýta upplýsingar úr gagnagrunnum um efnainnihald matvæla. Á Íslandi er gagnagrunnur sem nefnist **ÍSSEM** (Íslenski gagnagrunnurinn um efnainnihald matvæla). Ef nota á gildi úr gagnagrunni verður að ganga úr skugga um það eigi við um þá matvöru sem ætlunin er að nota gildið fyrir. Tenglar eru í fleiri gagnagrunna á vefsíðu ÍSGEM.

### Einingar:

Í næringaryfirlýsingu á að nota þær einingar sem eru í XV. viðauka í reglugerð ESB nr.1169/2011.

Orkugildi verður alltaf að gefa bæði í kJ (kílójúl) og í kkal (kílókaloríum).

Gefa verður kílójúlín upp fyrst, síðan kílókaloríurnar. Nota má skammstafanir kJ og kkal.

Magn fitu, mettaðrar fitu, kolvetna, sykurtgunda, próteina og salts á að gefa upp í g (grömmum) skv. XV. viðauka.

Magn vítamína og steinefna á að gefa upp í mg eða µg, eins og gefið er upp fyrir hvert og eitt í 1.tl. A hluta í XIII. viðauka.

### Óverulegt magn næringarefnis

Ef orkugildi eða magn næringarefna er óverulegt, má setja tölugildið „0“ eða „< x g“ í næringaryfirlýsingu eða setja í stað tölugildis „inniheldur óverulegt magn af ...“ í nánd við næringaryfirlýsingu. Sjá nánar í töflu 4 í [leiðbeiningum](#) ESB um hvað telst óverulegt magn.

### Leturstærð

Leturstærð lágstafa á að vera a.m.k. 1,2 mm, nema á pakkningum með stærsta flöt minni en 80 sm<sup>2</sup> en þar má leturstærð ekki vera minni en 0,9 mm (sjá um leturstærð í 13. grein og IV. viðauka).

### Salt = natríum x 2,5

Saltmagn á að reikna með því að margfalda magn af natríum í vörunni x 2,5. Inn í það magn verður að koma natríum af öllum uppruna í vörunni, þ.e. það sem er náttúrulega í hráefnum og það sem er viðbætt. Viðbætt natríum er bæði það sem kemur úr salti og það sem kemur með aukefnum s.s. natríumbensóati og natríumfosfati.

Í einhverjum tilfellum er nauðsynlegt að mæla magn af natríum, en í öðrum tilfellum þegar um einfalda samsetningu og vinnslu matvæla er að ræða er hægt að reikna það.

Yfirlýsing um að salt í vörunni sé eingöngu natríum af náttúrulegum uppruna má vera í nánd við næringaryfirlýsingu á matvælum sem salti hefur ekki verið bætt í s.s. mjólk, fiskur, kjöt, grænmeti. Ef salti hefur verið bætt í við vinnslu vörunnar eða ef salt er í hráefnum s.s. skinku, osti, reyktum laxi, beikoni o.s.frv. má ekki nota slíka yfirlýsingu.

Dæmi um orðalag: Salt í [vöru x] stafar eingöngu af náttúrulegu innihaldi natríums í [hráefninu y].

#### 1.1.7. Marktækt magn vítamína og steinefna í næringaryfirlýsingu

Einungis er heimilt að gefa upp í næringaryfirlýsingu þau vítamín og steinefni sem eru í vörunni í „marktæku magni“.

Þegar magn vítamína og/eða steinefna eru gefin upp í næringaryfirlýsingu skal það gert á eftir skylduupplýsingum. Það skal gefið upp í þeim einingum sem getið er um í XIII. viðauka. Einnig skal gefa vítamín og steinefni upp sem hundraðshlutfall af næringarviðmiðunargildum (%NV) í sama viðauka. (Gildin eru þau sömu og voru í reglugerð nr. 410/2009 um merkingu næringargildis, þar sem þau heita ráðlagður dagskammtur (RDS))

Viðmið fyrir marktækt magn vítamína og steinefna skv. XIII. viðauka er:

- 15% næringarviðmiðunargildis (NV) í 100 g eða 100 ml fyrir matvæli önnur en drykkjarvörur
- 7,5% næringarviðmiðunargildis (NV) í 100 ml fyrir drykkjarvörur
- 15% næringarviðmiðunargildis (NV) í skammti ef umbúðaeining inniheldur einn skammt.

Drykkjarvörur eru matvörur sem eru venjulega drukknaðar s.s. drykkjarjógúrt, safi, mjólk. Dæmi um matvæli önnur en drykkjarvörur eru jógúrt og aðrar sýrðar mjólkurvörur sem venjulega eru borðaðar með skeið. Ástæðan fyrir mismunandi reglu er að fólk innbyrðir auðveldlega mun meira magn við að drekka en að borða með skeið.

## 1.2. Næringarupplýsingar endurteknar framan á umbúðum

Þegar lögboðna næringaryfirlýsingin kemur fram á merkingum forpakkaðra matvæla er heimilt að endurtaka eftirfarandi upplýsingar úr henni:

- orkugildið eða
- orkugildið ásamt magni fitu, mettaðrar fitu, sykurtegunda og salts.

Þessar upplýsingar eiga að vera á aðalsjónsviði vörunnar (framan á) og uppfylla kröfur um leturstærð skylduupplýsinga en þurfa ekki að vera á sama formi og lögboðna næringaryfirlýsingin.

**Orkugildið** verður alltaf að gefa bæði í kJ og í kkal, í

- 100 g /100 ml
- 100 g /100 ml og í skammti (ef fita, mettuð fita, sykurtegundir og salt er eingöngu gefið upp í skammti).

**Magn fitu, mettaðrar fitu, sykurtegunda og salts** má vera miðað við

- 100g /100 ml og/eða
- magn í skammti/neyslueiningu.

Þegar magn næringarefna er miðað við magn í skammti/neyslueiningu, verður

- magn skammtis/einingar að koma fram í sama sjónsviði og
- fjöldi skammta/eininga að koma fram á pakkingunni.

Með þessum endurteknu upplýsingum á framhlið vöru er til viðbótar leyfilegt að merkja % af viðmiðunarneyslu sbr. B-hluta í XIII. viðauka (sjá lið 1.3.). Það kallar ekki á að þær upplýsingar komi líka fram í skyldunæringaryfirlýsingunni.

## 1.3. Viðmiðunarneysla

Skilgreind hefur verið viðmiðunarneysla fyrir meðalmannskju sem brennir 2000 kkal á dag, sjá eftirfarandi töflu úr B-hluta í XIII. viðauka fyrir viðmiðunarneyslu á orku og völdum næringarefnum öðrum en vítamínunum og steinefnum (fyrir fullorðna):

Orka eða næringarefni	Viðmiðunarneysla
Orka	<b>8400 kJ/2000 kkal</b>
Heildarfitu	<b>70 g</b>
Mettuð fitu	<b>20 g</b>
Kolvetni	<b>260 g</b>
Sykurtegundir	<b>90 g</b>
Prótein	<b>50 g</b>
Salt	<b>6 g</b>

Leyfilegt er að gefa upplýsingar um hve hátt hlutfall af þessari viðmiðunarneyslu fæst úr matvöru.

Með öðrum orðum má til viðbótar við lögboðna næringaryfirlýsingu (sjá lið 1.1.) gefa upp orkugildi og magn fitu, mettaðrar fitu, kolvetna, sykurtegunda, próteina og salts sem % af viðmiðunarneyslu.

Þegar % viðmiðunarneysla er gefin upp þarf að setja yfirlýsinguna:

„**Viðmiðunarneysla fyrir fullorðna meðalmannskju (8400kJ/2000kkal)**“ við upplýsingarnar.

Þetta má gefa upp sem % í 100g/100ml og/eða í skammti.

Þegar magn næringarefna er gefið upp í skammti eingöngu, þarf að gefa orkuna upp í 100 g /100 ml og í skammti.

Þegar miðað er við skammt/neyslueiningu þarf magn skammtsins/neyslueiningarinnar að koma fram í merkingum. Einnig þarf fjöldi skammta/neyslueininga í pakkingu að koma fram.

#### Dæmi um % viðmiðunarneyslu í skammti af hrökkbrauði:

Viðmiðunarneysla fyrir fullorðna meðalmaneskju (8400kJ/2000kcal)

	Orka	Fita	Mettuð fita	Kolvetni	Sykurtegundir	Prótein	Salt
Í skammti	314 kJ/75 kkal	2%	1 %	6%	3%	8%	3%
Í 100g	1570 kJ/375kcal						

1 skammtur er 20 g. Fjöldi skammta í pakka: 15.

## 1.4. Önnur form og framsetning næringaryfirlýsingar

Úr 35. grein

Til viðbótar við leyfileg form sem fram koma í fyrri greinum reglugerðarinnar má gefa næringargildisupplýsingar á annan hátt og/eða með myndrænum hætti eða táknum í viðbót við orð eða tölur ef ákveðin skilyrði eru uppfyllt.

- þau byggjast á traustum og vísindalega marktækum neytendarannsóknum og villa ekki um fyrir neytendum, eins og um getur í 7. gr.,
- þróun þeirra er niðurstaðan úr samráði við fjölbreytta hópa hagsmunaaðila,
- markmiðið er að greiða fyrir skilningi neytenda á framlagi eða mikilvægi matvælanna fyrir orku- og næringarefnainnihald fæðunnar,
- þau eru studd af vísindalega marktækum sönnunum fyrir skilningi hins almenna neytanda á slíkum sniðum upplýsingagjafar eða framsetningar,
- ef um er að ræða önnur snið upplýsingagjafar byggjast þau annaðhvort á samræmdri viðmiðunarneyslu sem sett er fram í XIII. viðauka eða, ef hún er ekki fyrir hendi, á almennt viðurkenndri vísindalegri ráðgjöf um inntöku orku eða næringarefna,
- þau eru hlutlæg og án mismununar og
- notkun þeirra skapar ekki hindranir fyrir frjálsa vöruflutninga.

#### Næringaryfirlýsing þegar notuð er næringar- eða heilsufullyrðing

- ✓ Þegar fullyrt er um næringarefni sem kemur fram í næringaryfirlýsingu, þarf ekki frekari merkingar á magni þess.
- ✓ Þegar fullyrt er um önnur efni en þau sem eru hluti af næringaryfirlýsingu (dæmi; lýkópen, lútein, omega 3) skulu upplýsingar um þessi efni koma fram á sama sjónsviði og næringaryfirlýsingin, en ekki í henni sjálfri. Ákjósanlegt er að hafa þær beint fyrir neðan næringaryfirlýsinguna.

### Matvæli merkt með Skráargatinu

- ✓ Skráargatið felur í sér næringarfullyrðingar og því þarf að hafa næringaryfirlýsingu á forpökkuðum matvælum með Skráargatinu. Til þess að nota megi Skráargatið þarf að uppfylla skilyrði um magn næringarefna (sykur, salt, fita og trefjar) og eru þau mismunandi eftir matvælaflokkum.
- ✓ Öll næringarefnin nema trefjar eru í forminu fyrir lögboðna næringaryfirlýsingu (sjá lið 1.1.1). Því þarf að bæta trefjum við næringaryfirlýsinguna í þeim matvælaflokkum Skráargatsins sem hafa skilyrði um magn trefja.

### Næringaryfirlýsing á kjötvörum

- ✓ Reglugerð nr. 331/2005 um kjöt og kjötvörur er í endurskoðun þegar þetta er ritað. Samkvæmt henni er skylt að merkja næringargildi á umbúðum kjötvara og það verður skylt áfram. Ákvæði þetta gildir þó ekki um hreinar kjötvörur og kjöt með beini.
- ✓ Næringargildi kjötvara á að merkja á sama hátt og aðrar forpakkaðar matvörur skv. reglugerð nr. 1294/2014 (ESB nr. 1169/2011).
- ✓ Merkja á hakk þ.m.t. hamburgara með „fituinnihald minna en \_\_\_\_% og hlutfall kollagens af kjötpróteini er minna en \_\_\_\_% samkvæmt B-hluta VI. viðauka.

### Næringarmerking á fæðubótarefnum

- ✓ Reglur um næringarmerkingar á fæðubótarefnum koma fram í 6. grein í reglugerð nr. 624/2004 um fæðubótarefni. Ákvæði í reglugerð nr. 1294/2014 (ESB nr. 1169/2011) um næringaryfirlýsingar gilda ekki um fæðubótarefni (Sbr. lið 1).
- ✓ Merkja þarf, með tölugildum á umbúðir, magn vítamína, steinefna og annarra efna með næringar- eða lífeðlisfræðileg áhrif sem eru í fæðubótarefnum eins og þau eru tilbúin til notkunar og markaðssett.
- ✓ Magn efnanna skal gefa upp í ráðlögðum daglegum neysluskammti (RDN) (ekki í 100 g eða 100 ml).
- ✓ Ekki þarf að gefa upp orku. Prótein, kolvetni og fitu þarf einungis að gefa upp ef það er til staðar (ekki alltaf svo með fæðubótarefni) og hefur næringar- eða lífeðlisfræðilega virkni.
- ✓ Magn vítamína og steinefna skal einnig gefið upp sem hlutfall af viðmiðunargildum í
  - XIII. viðauka (A-hluta) í reglugerð ESB nr. 1169/2011 eða
  - V. viðauka reglugerðar um barnamat fyrir ungbörn og smábörn eða
  - VIII. viðauka reglugerðar um ungbarnablöndur og stoðblöndur.

Að lokum má benda á ítarlegri leiðbeiningar dönsku matvælastofnunarinnar Fødevarestyrelsen, um næringaryfirlýsingar: [Vejlledning om næringsdeklaration](#).

(Taka þarf tillit til þess að þar geta komið inn atriði sem ekki eiga við á Íslandi, annars vegar vegna markaðsreglugerða ESB sem ekki gilda á Íslandi og hins vegar vegna landsákvæða í báðum löndum sem fyrst og fremst snúa að óforpökkuðum matvælum.)