



Eftirlitsverkefni

Næringarmerkingar matvæla

September 2015 – febrúar 2016





Efnisyfirlit

| | |
|---|----|
| 1. Inngangur | 2 |
| 1.1. Markmið og umfang verkefnisins | 2 |
| 1.2. Reglur um næringarmerkingar | 3 |
| 2. Framkvæmd | 4 |
| 3. Niðurstöður..... | 5 |
| 3.1. Næringarmerkingar..... | 5 |
| 3.2. Natríum mælingar, saltmagn og vilmörk..... | 10 |
| 4. Viðbrögð við frávikum | 12 |
| 5. Lokaorð | 12 |
| 6. Viðauki | 13 |
| 6.1. Gátlisti fyrir næringaryfirlýsingar..... | 13 |
| 6.2. Skýringar við gátlista um næringaryfirlýsingar | 15 |

1. Inngangur

Næringaryfirlýsing eða næringarmerking (næringargildismerkingar, næringarupplýsingar) eru upplýsingar um orku, fitu, kolvetni, trefjar, prótein, salt, vítamín og steinefni samkvæmt reglugerð nr. 1294/2014 um miðlun upplýsinga um matvæli til neytenda. Reglugerðin nær yfir þessar upplýsingar hvort sem þær eru á merkingum, vefsíðum, matseðlum eða annars staðar.

Neytendur geta átt erfitt með að átta sig á næringarinnihaldi matvæla, einkum samsettra matvæla. Upplýsingar um næringarefni matvæla er ein af undirstöðum þess að velja mat á upplýstan hátt. Næring hefur mikil áhrif á heilsu. Inntaka orku hefur áhrif á þyngd og mikið salt getur haft neikvæð áhrif á heilsu svo dæmi séu tekin. Benda má á verkefni Embættis landlæknis „[Skoðaðu saltið](#)“, en því er ætlað að vekja fólk til umhugsunar um saltneyslu sína. Margir neytendur vilja einnig hafa stjórn á inntöku próteina og kolvetna þ.m.t. sykurs. Neytendur með sjúkdóma s.s. sykursýki og háþrýsting þurfa á upplýsingum um næringarefni að halda. Mikilvægt er því að þessar upplýsingar séu réttar.

Sífelld fleiri matvælafyrirtæki eru að tileinka sér reglur um næringarmerkingar, því samkvæmt fyrrnefndri reglugerð verða næringarmerkingar að vera á flestum forpökkuðum matvælum frá 13. desember 2016. Mikilvægt er að farið sé eftir reglum um framsetningu frá byrjun.

Eftirlitsverkefni er vel til þess fallið að kanna stöðuna á þessum merkingum á matvörum og fylgja frávikum eftir með eftirliti. Verkefnið var tvískipt, í fyrsta lagi voru skoðaðar næringarmerkingar á umbúðum matvæla og hins vegar voru næringarmerkingar á umbúðum sannreynðar með sýnatöku og mælingu.

1.1. Markmið og umfang verkefnisins

Sameiginleg eftirlitsverkefni Matvælastofnunar og Heilbrigðiseftirlits sveitarfélaga eru unnin í því skyni að samræma matvælaeftirlit í landinu og skoða ákveðna þætti við framleiðslu og dreifingu matvæla. Eftirlitsverkefni geta verið margs konar. Í sumum eru tekin sýni af matvælum á ákveðnu tímabili um allt land og örveru- eða efnainnihald skoðað. Í öðrum tilfellum er augunum beint að upplýsingum um matvæli eða öðrum þáttum í starfsemi matvælafyrirtækja.

Markmiðið með eftirlitsverkefninu um næringarmerkingar matvæla var tvíþætt. Annars vegar að auka þjálfun eftirlitsmanna Matvælastofnunar og Heilbrigðiseftirlits sveitarfélaga í að skoða næringarmerkingar og hins vegar að kanna hvort næringarmerkingar sem eru á matvörum á markaði eru réttar.

Matvælastofnun hélt námskeið um næringarmerkingar og eftirlitsverkefnið fyrir eftirlitsmenn, skipulagði verkefnið, tók niðurstöðurnar saman í skýrslu og hélt lokafund með eftirlitsmönnum. Útbúnar voru leiðbeiningar fyrir verkefnið og spurningarform um næringarmerkingar settar rafrænt í Google Drive þar sem eftirlitsmenn skráðu inn sínar athuganir. Upplýsingar um sýnatökur voru einnig skráðar í Google Drive.

Verkefnið var unnið á tímabilinu frá byrjun september 2015 til loka febrúar 2016.

1.2. Reglur um næringarmerkingar

- **Til 13. desember 2016** er samkvæmt viðeigandi reglugerðum, skylt að merkja næringarefni á kjöt og kjötvörur, matvörur með Skráargatinu og öðrum næringarfullyrðingum, matvörur með heilsufullyrðingum, matvörur með íblönduðum vítamínum og/eða steinefnum, barnamat og ungbarna- og stoðblöndur. Að öðru leyti eru næringarmerkingar valfrjálsar. En alltaf þarf að fylgja reglum um framsetningu upplýsinga þegar merkt er.
- **Eftir 13. desember 2016** verður skylt að hafa næringarmerkingar á forpökkuðum matvörum.
 - Undantekningar
 - Drykkir sem innihalda meira en 1,2 % alkóhól
 - Aðrar undantekningar eru taldar upp í V. viðauka ESB reglugerðar nr. 1169/2011 sem er innleidd með reglugerð nr. 1294/2014. Dæmi:
 - Ferskur fiskur og ferskt kjöt, ávextir og grænmeti, sem engu hefur verið bætt í.
 - Matvæli, þ.m.t. handunnin matvæli, sem framleiðandi lítills magns vara afhendir beint til lokaneytenda eða smásölufyrirtækja á staðnum sem afhenda vörur beint til lokaneytenda.

Ef forpökkuð matvara sem fellur undir undantekningarnar er með næringar- eða heilsufullyrðingu, gildir undantekningin ekki og því er skylt að hafa næringarmerkingu á þeim.

Ekki verður skylt að næringarmerkja matvæli sem eru óforpökkuð þ.e. ópökkuð, pakkað í umbúðir á sölustað að beiðni neytandans eða eru forpökkuð til beinnar sölu.

Upplýsa má um næringarinnihald matvara þó það sé ekki skylt, þá verður að fylgja sömu reglum.

Reglur um hvernig á að upplýsa um næringarinnihald breyttust með reglugerð nr. 1294/2014 um miðlun upplýsinga um matvæli til neytenda. (Aðrar reglur gilda þó um matvæli sem falla undir reglugerðir um fæðubótarefni og ölkelduvatn.) Mikilvægt er að fyrirtæki tileinki sér að merkja á réttan hátt. Leiðbeiningar um merkingu næringargildis eru á vef Matvælastofnunar mast.is.

- Öll matvæli sem merkt hafa verið eftir 13. maí 2015 eiga að vera merkt samkvæmt nýju reglunum. Matvörur sem voru merktar fyrir þann tíma mega vera á markaði meðan birgðir endast, þó þær séu merktar í samræmi við fyrri reglur.
- Allar forpakkaðar matvörur sem merktar eru eftir 13. desember 2016 eiga að vera með næringarmerkingum, nema ofangreindar undantekningar gildi um þær.

2. Framkvæmd

Verkefnið var tvíþætt. Annars vegar voru skoðaðar næringarmerkingar á forpökkuðum matvælum á markaði og kannað hvort þær uppfylltu reglur um framsetningu. Hins vegar voru tekin sýni af matvælum til mælinga á natríummagni til að kanna hvort rétt gildi væru gefin upp af salti í næringarmerkingunni. Uppgefið magn af salti í næringarmerkingu byggist á magni af natríum í vörunni.

Næringarmerkingar voru skoðaðar á 183 matvörum frá tæplega 80 fyrirtækjum um allt land á 6 mánaða tímabili. Tæp 80 % skoðananna fóru fram á seinni hluta tímabilsins þ.e. desember – febrúar. Þá voru komnir um og yfir 6 mánuðir frá því nýjar reglur tóku gildi 13. maí og því aðeins matvörur með fremur langt geymsluþol sem verið merktar fyrir þann tíma skv. fyrri reglum og enn löglegar á markaði.

Spurningum var skipt upp í flokka

- Lögboðin næringaryfirlýsing
- Endurtekning framan á pakkingu
- % viðmiðunarneysla

auk 4 annarra spurninga

- Er skylt að hafa næringaryfirlýsingu á vörunni s.s. vegna fullyrðinga ?
- Er næringarmerking skv. fyrri reglugerð þ.e. um merkingu næringargildis nr. 410/2009 ?
- Eru þær næringarupplýsingar til staðar, sem eru nauðsynlegar vegna fullyrðinga um efni sem ekki má vera í næringaryfirlýsingu ?
- Er nákvæmni (fjöldi aukastafa) raunhæfur og í samræmi við leiðbeiningar ESB ?

Natríummælingar voru gerðar á 47 matvörum frá 37 fyrirtækjum víða um land á tímabilinu nóvember 2015 til febrúar 2016. Ýmist voru teknar ein eða tvær matvörur frá hverju fyrirtæki. Teknar voru 3 einingar af hverri vöru til mælinga, frá mismunandi framleiðsludögum/lotum þegar það var hægt, til að fá meðaltal. Hér er um stikkprufur að ræða þar sem kannað var hvort niðurstaða mælingar er innan ákveðinna frávika (sem gefin eru upp í leiðbeiningum ESB¹) frá uppgefnu saltmagni í næringarmerkingu á matvörunni. Ekki er hægt að alhæfa frá þessum niðurstöðum, hvorki fyrir matvöurnar né fyrirtækin. Natríummælingar fóru fram á Matís með ICP-MS tæki.

Dreifing athugana eftir heilbrigðiseftirlitssvæðum og Matvælastofnun (Mast) sést í töflu 1. Á landinu eru 10 heilbrigðiseftirlitssvæði: Heilbrigðiseftirlit Hafnarfjarðar- og Kópavogssvæðis (HHK), Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur, Matvælasvið (HER), Heilbrigðiseftirlit Kjósarsvæðis (HKJ), Heilbrigðiseftirlit Vesturlands (HVL), Heilbrigðiseftirlit Vestfjarða (HVF), Heilbrigðiseftirlit Norðurlands vestra (HNV), Heilbrigðiseftirlit Norðurlands eystra (HNE), Heilbrigðiseftirlit Austurlands (HAUST), Heilbrigðiseftirlit Suðurlands (HSL), Heilbrigðiseftirlit Suðurnesja (HSN).

Tafla 1. Fjöldi athugana á næringarmerkingum og fjöldi sýna í natríummælingu

| | MAST | HHK | HER | HKJ | HVL | HVF | HNV | HNE | HAUST | HSL | HSN | ALLS |
|-----------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|------|
| Næringarmerking | 78 | 36 | 32 | 6 | 0 | 0 | 12 | 0 | 12 | 0 | 7 | 183 |
| Natríummæling | 17 | 11 | 19 | | | | | | | | | 47 |

¹ http://ec.europa.eu/food/safety/docs/labelling_nutrition-vitamins_minerals-guidance_tolerances_1212_en.pdf
Tafla í lið 7.2.

3. Niðurstöður

3.1. Næringarmerkingar

Spurningar verkefnisins og niðurstöður

Spurning: „Er skylt að hafa næringaryfirlýsingu á vörunni s.s. vegna fullyrðinga ?“

Eingöngu voru skoðaðar matvörur með næringarmerkingum. Meirihluti skoðaðra matvara eða 58% var með næringarmerkingu þrátt fyrir að það væri ekki skylt. Skylt var að næringarmerkja 42% varanna sem skoðaðar voru.

Spurning: Er næringarmerking skv. fyrri reglugerð þ.e. um merkingu næringargildis nr. 410/2009 ?

Niðurstöður sýna að 30 matvörur voru með næringarmerkingu skv. fyrri reglugerð. Það voru ýmist vörur með stutt geymsluþol sem eiga að uppfylla nýjar reglur eða það langt geymsluþol að einhverjar þeirra gætu hafa verið merktar fyrir 13. maí 2015 og því löglegar með merkingu skv. fyrri reglugerð. Nokkuð var um næringarmerkingar þar sem sumt var skv. fyrri reglugerð og annað skv. núgildandi reglum. Þessar vörur valda frávikum í spurningum eftirlitsverkefnisins.

Spurning: eru þær næringarupplýsingar til staðar, sem eru nauðsynlegar vegna fullyrðinga um efni sem ekki má vera í næringaryfirlýsingu ?

Þegar næringar- eða heilsufullyrðingar eru notaðar um efni sem ekki má vera í næringaryfirlýsingu, þarf að merkja magn þess efnisins utan við næringarefnatöfluna, en á sama sjónsviði. Aðeins 10 matvörur voru með fullyrðingar sem kröfðust merkingar á næringarefni fyrir utan næringartöfluna. Af þeim voru 6 matvörur með efnin merkt rétt, en 4 matvörur ekki.

Er nákvæmni (fjöldi aukastafa) raunhæfur og í samræmi við leiðbeiningar ESB ?

Hér er kannað hvort öll atriði í næringarmerkingu séu með fjölda aukastafa í samræmi við leiðbeiningar ESB. Þó aðeins á einum stað sé einum aukastaf minna eða meira er svarið nei fyrir matvöruna og skýrir það fjölda neikvæðra svara sem voru 109 eða 59%. 75 vörur eða 41% voru með fjölda aukastafa skv. leiðbeiningunum. Hafa ber í huga að þetta er ekki ákvæði í reglugerð, heldur leiðbeiningar.

Lögboðin næringaryfirlýsing

Er miðað við 100 g (eða 100 ml) ?



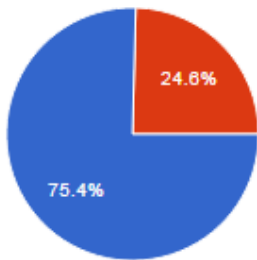
| | | |
|-----|-----|-------|
| Já | 169 | 91.8% |
| Nei | 15 | 8.2% |

Í næringaryfirlýsingu á að gefa upp magn næringarefna í 100 g eða 100 ml.

Í tæplega 92 % tilfella var það rétt gert.

Í rúmlega 8 % tilfella var ekki rétt farið að, stundum kom t.d. ekki fram við hvaða magn var miðað.

Eru orka og öll næringarefni sem eiga að vera í næringaryfirlýsingu ?



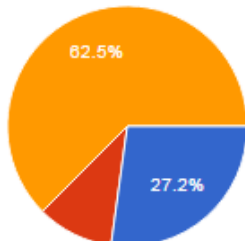
| | | |
|-----|-----|-------|
| Já | 138 | 75.4% |
| Nei | 45 | 24.6% |

Ákveðnar reglur eru um það hvaða næringarefni á að gefa upp.

Í rúmlega 75 % tilfella voru öll næringarefni gefin upp.

Í tæplega 25 % tilfella vantaði einhver næringarefni í merkingu matvaranna.

Eru eingöngu næringarefni sem leyfilegt er að merkja til viðbótar ?

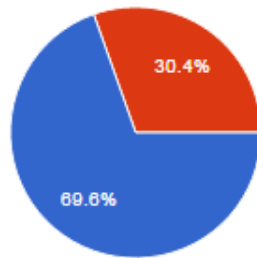


| | | |
|------------|-----|-------|
| Já | 50 | 27.2% |
| Nei | 19 | 10.3% |
| Á ekki við | 115 | 62.5% |

Ákveðnar reglur eru um hvaða næringarefni má merkja valfrjálst til viðbótar. Á 115 vörum voru engin næringarefni merkt til viðbótar við þau sem á að gefa upp.

Á 69 matvörum þar sem næringarefni voru merkt til viðbótar voru 72% rétt merkt, en 38% merktu næringarefni sem ekki er heimilt að hafa í næringarmerkingu.

Er röð næringarefna rétt ?



| | | |
|-----|-----|-------|
| Já | 128 | 69.6% |
| Nei | 56 | 30.4% |

Næringarefnin eiga að vera í ákveðinni röð samkvæmt reglum.
Tæp 70 % eru með röðina rétta.
Rúmlega 30% eru ekki með röðina rétta.

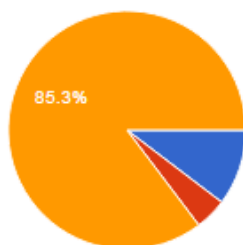
Eru einingar réttar (g, mg, µg) og orkan í kJ og kkal ?



| | | |
|-----|-----|-------|
| Já | 168 | 91.3% |
| Nei | 16 | 8.7% |

Hvert næringarefni hefur ákveðna einingu samkvæmt reglum.
Á yfir 91 % matvara eru allar einingarnar réttar, en 8,7 % þarfnast lagfæringar.

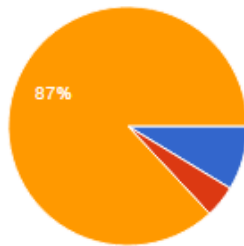
Ef vítamín og/eða steinefni eru gefin upp: Eru þau í marktæku magni ?



| | | |
|------------|-----|-------|
| Já | 19 | 10.3% |
| Nei | 8 | 4.3% |
| Á ekki við | 157 | 85.3% |

Aðeins má merkja magn vítamína og steinefna ef magn þeirra nær marktæku magni sem skilgreint er í reglugerð.

Niðurstaðan sýnir 27 matvörur með magn vítamína og/eða steinefna gefið upp, en í 8 af þeim voru vítamín og steinefni ekki í marktæku magni og því ekki leyfilegt að merkja þau.

Ef vítamín og/eða steinefni eru gefin upp: Er % NV gefið upp ?

| | | |
|------------|-----|------|
| Já | 16 | 8.7% |
| Nei | 8 | 4.3% |
| Á ekki við | 160 | 87% |

Ef magn vítamína og steinefna er gefið upp verður að gefa upp næringarviðmiðunargildi þeirra líka sem % NV. Niðurstaðan sýnir að á 24 matvörum er magn vítamína og/eða steinefna gefið upp, en í 8 af þeim var % NV ekki gefið upp.

Óútskýrt er hvers vegna oftast er merkt við að þessi spurning eigi ekki en spurningin á undan.

Endurtekning framan á pakkningu

Endurtaka má magn ákveðinna næringarefna framan á pakkningu. Þegar það er gert þarf að fylgja reglum um hvernig skal fara að því. Þar sem fáar matvörur af þeim sem skoðaðar voru, eru með slíka merkingu, eru niðurstöður ekki teknar saman á sama hátt og að ofan.

| Endurtekning framan á pakkningu | JÁ | NEI |
|---|----|-----|
| Er uppsetning/framsetning í samræmi við reglur ? | 5 | 13 |
| Eru orka og þau næringarefni sem eiga að vera í endurtekningu ? | 9 | 7 |
| Eru einingar réttar ? | 13 | 6 |
| Þegar endurtekning er gefin upp í skammti af vöru: | | |
| - Kemur stærð skammts fram nálægt endurtekningunni ? | 6 | 1 |
| - Kemur fjöldi skammta fram á pakkningunni ? | 4 | 4 |
| - Er orkan líka gefin upp í 100 g /100 ml ? | 5 | 2 |

Fáar matvörur voru með endurtekningu á næringarefnum, en hátt hlutfall þeirra uppfyllir ekki reglur um þetta atriði.

% viðmiðunarneysla

Til viðbótar við næringaryfirlýsingu má gefa upp orkugildi og magn fitu, mettaðrar fitu, kolvetna, sykurttegunda, próteina og salts sem % af viðmiðunarneyslu. Ef það er gert þarf að fylgja ákveðnum reglum.

Spurt var um atriði sem þurfa að vera til staðar þegar % viðmiðunarneysla er merkt. Þar sem fáar matvörur af þeim sem skoðaðar voru, eru með slíka merkingu, eru niðurstöður ekki teknar saman á sama hátt og að ofan.

| % viðmiðunarneysla | JÁ | NEI |
|---|----|-----|
| Er hún rétt fram sett ? | 7 | 5 |
| Ef % viðmiðunarneysla er gefin í 100 g /100 ml : | | |
| Er setningin „Viðmiðunarneysla fyrir fullorðna meðalmanneskju 8400kJ/2000kkal“ nálægt upplýsingunum ? * | 7 | 4 |
| Ef % viðmiðunarneysla er gefin í skammti : | | |
| Kemur stærð skammts fram nálægt upplýsingum um viðmiðunarneyslu ? * | 6 | 3 |
| Ef % viðmiðunarneysla er gefin í skammti : | | |
| Kemur fjöldi skammta fram á pakkningunni ? * | 5 | 4 |

Fáar matvörur voru merktar með % viðmiðunarneyslu, en hátt hlutfall þeirra uppfyllir ekki reglur um þetta atriði.

3.2. Natríum mælingar, saltmagn og vikmörk

Samkvæmt reglugerð nr. 1294/2014 um miðlun upplýsinga um matvæli til neytenda á að gefa upp magn af salti í næringarmerkingu matvæla. Saltmagnið sem á að gefa upp þar byggist á magni af natríum í matvörunni þannig: $g \text{ salt} = g \text{ af natríum} \times 2,5$ (Salt er natríumklóríð og er natríum 40% þunga þess).

Uppgefið saltmagn á að vera meðalgildi, þannig að ef breytileiki er á magninu í vörunni frá einum tíma til annars þarf að finna meðaltalið og merkja það magn.

Natríum í matvöru á uppruna sinn bæði í salti sem notað er í vöruna og í öðrum innihaldsefnum. Mæling á natríum er aðferð til þess að finna nákvæmlega hvert natríum magnið er. Aðrar leiðir eru líka færar til að meta magn af natríum og þar af leiðandi magnið af salti sem á að gefa upp í næringarmerkingu.

Í leiðbeiningum ESB eru gefin upp vikmörk fyrir næringarmerkingar, sem ráðlagt er að miða við, því ýmsir óviðráðanlegir breytileikar í hráefnum og matvælaframleiðslu og breytingar við geymslu geta valdið því að næringarinnihald er ekki stöðugt. Það er mismunandi eftir matvælum og næringarefnum hversu stöðluð og stöðug þau geta verið. Vikmörk fyrir salt eru þannig að ef salt er

- minna en 1,25 g í 100 g af matvöru, þá eru vikmörkin 0,375 g
- meira en eða jafnt og 1,25 g í 100 g af matvöru, þá eru vikmörkin $\pm 20\%$

Í töflu 2 yfir niðurstöður kemur fram hvaða vara var mæld, frá hvaða ábyrgðaraðila/fyrirtæki, hvert saltmagnið er sem merkt er á umbúðirnar, hvert reiknað saltmagn er samkvæmt mælingu á natríum og því svarað hvort niðurstaðan er innan vikmarka skv. leiðbeiningum ESB.

Tafla 2. Merkt og mælt saltmagn í matvörum og svar við því hvort mælt magn er innan vikmarka sem fram koma í leiðbeiningum ESB.

| Vöruheiti | Ábyrgðaraðili | g salt | | Innan vikmarka ? |
|----------------------------|------------------------|---------------|--------------|------------------|
| | | skv. merkingu | skv. mælingu | |
| Gratín ostur 200 g | KS Sauðárkróki | Ekki merkt | 1,16 | - |
| Dala kastali blár 125 g | MS Búðardal | 1,2 | 1,40 | JÁ |
| Steiktar fiskbollur | Esja Gæðafæði | 0,7 | 1,15 | NEI* |
| Steikarpylsa | Kjötpól | 2 | 1,96 | JÁ |
| Skinka | Síld og fiskur | 2,4 | 2,02 | JÁ |
| Hunangsskinka | Síld og fiskur | 2,5 | 2,21 | JÁ |
| Ítalskar hakkbollur | Esja Gæðafæði | 0,43 | 1,45 | NEI |
| Skinka | Norðlenska | 2,5 | 2,32 | JÁ |
| Krakkabúðingur | Kjarnafæði | 2,1 | 1,87 | JÁ |
| Kjúklingaálegg | Kjarnafæði | 2 | 2,30 | JÁ |
| Argentínu kjúklingabringur | Reykjagarður | 1,7 | 0,82 | NEI |
| Salami | Stjörnugrís | 4,4 | 3,20 | NEI |
| Grims plockfiskur | Grímur kokkur | 2,2 | 0,75 | NEI |
| Grænmetislasagna, | Grímur kokkur | 0,7 | 0,57 | JÁ |
| Brauðskinka, | Krás ehf | 1,7 | 2,68 | NEI |
| Brauðskinka, Burfells | Sláturfélag Suðurlands | 1,8 | 2,34 | NEI |
| SS Vinar pylsur | Sláturfélag Suðurlands | 2,1 | 2,33 | JÁ |
| Kjötfarsblanda f vinnslur | Samhentir | 33,75 | 8,18 | NEI |

| | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|-------|------|------|
| Hummus | Sómi ehf | 0,5 | 0,58 | JÁ |
| Kokteil sósa | Gunnars ehf. | 0,8 | 0,93 | JÁ |
| Smjörlíki | Kjarnavörur hf. | 1,5 | 1,35 | JÁ |
| Lakkrís | Freyja ehf. | 1,52 | 1,25 | JÁ |
| Stjörnu partý 4x mix m salti og pipar | Iðnmark ehf. | 2,6 | 2,27 | JÁ |
| Appolo Lakkrís | GÓA ehf. | 10 | 0,58 | NEI |
| Rabarbara sulta | Fagvörur ehf. | 0,2 | 0,03 | JÁ |
| Humarsúpa | Ora ehf. | 1 | 0,88 | JÁ |
| Hnetusmjör | H-berg ehf. | 0,584 | 0,46 | JÁ |
| Pizzasósa | Ikea - Miklatorg ehf. | 0,1 | 1,18 | NEI |
| Heimilisbrauð | Myllan | 1,4 | 1,32 | JÁ |
| Heilkornabrauð Lífskorn | Myllan | 1,0 | 0,91 | JÁ |
| Stjörnuostapopp | Iðnmark ehf. | 2 | 1,83 | JÁ |
| Súkkulaðiskeljar með lakkrískjarna | Nói Siríus hf. | 0,4 | 0,31 | JÁ |
| Ostapopp með cheddarosti | Ólgerðin Egill Skallagrimsson ehf | 2,3 | 1,85 | JÁ |
| Sweet chili kjúkl. m wasabi hnetum | Ginger ehf | 0,9 | 0,43 | NEI* |
| Wasabi hnetur | Gott fæði | 0,89 | 0,87 | JÁ |
| Rasp, gullin brauðmysna | Bónus | 2,0 | 1,55 | NEI* |
| Lágkolvetnabrauð | Gæðabakstur ehf | 1,25 | 1,12 | JÁ |
| Heilkorna rúgbrauð | Gæðabakstur ehf | 1,22 | 1,17 | JÁ |
| Tröllapylsur | Ísbúðin Laugalæk ehf | 1,1 | 1,08 | JÁ |
| California Avocado | Dagný & Co | 1,0 | 0,88 | JÁ |
| Vínarpylsur | Bónus | 2,0 | 1,92 | JÁ |
| Rækjusalat | Hollt og gott ehf | 0,9 | 0,99 | JÁ |
| Sætkartöflumús | Hollt og gott ehf | 0,7 | 0,70 | JÁ |
| Framandi íslenskar vorrúllur | Pasta ehf | 1,03 | 1,19 | JÁ |
| Fíkjubitar | Frón | 1 | 1,03 | JÁ |
| Mild chilibuff | Móðir Náttúra ehf | 0,9 | 1,09 | JÁ |
| Létt sósa m graslauk og steinselju | Salathúsið ehf | 1,2 | 0,88 | JÁ |

* Mælingin er mjög nálægt vikmörkum og frávikid því lítið.

4. Viðbrögð við frávikum

Frávikum sem komu í ljós við skoðun næringarmerkinga er fylgt eftir af opinberu eftirliti (Heilbrigðiseftirliti eða Matvælastofnun) viðkomandi matvælafyrirtækis.

Öllum fyrirtækjum var tilkynnt skriflega um niðurstöður natríummælinga (salt). Þar sem mælt magn var ekki innan vikmarka er málinu fylgt eftir af opinberu eftirliti (Heilbrigðiseftirliti eða Matvælastofnun) viðkomandi matvælafyrirtækis.

5. Lokaorð

Heildarfjöldi og dreifing matvaranna (mismunandi tegundir matvara frá ýmsum framleiðendum) er þannig að niðurstöður ættu að gefa allgóðar vísbendingar um hvernig staðan er í næringarmerkingum matvara á íslenskum markaði.

Framsetning næringarmerkinga á matvælum er víðast hvar í lagi þó finna megi töluvert af frávikum sem fyrirtækin þurfa að lagfæra. Eins og fram kemur í Skoðunarhandbók Heilbrigðiseftirlits sveitarfélaga og Skoðunarhandbók Matvælastofnunar, Matvæli úr dýraríkinu, er krafa að matvælafyrirtæki hafi ákveðið verklag við gerð merkinga og annarra upplýsinga s.s. á vefsíðum, til að tryggja að lög og reglur séu uppfyllt hvað þetta varðar.

Fjöldi frávika frá saltmagni vekur athygli og sýnir e.t.v. þörf á að yfirfara bakgrunn næringarmerkinga svo að treysta megi betur þeim upplýsingum sem gefnar eru.

Hvað saltmagn varðar er sérstaklega mikilvægt að merking gefi ekki upp of lítið af salti svo að neytendur, sem þurfa heilsu sinnar vegna að takmarka saltinntöku, séu ekki blekkir.

Skýringar frávika á saltmagni geta verið margs konar s.s. mistök, ónákvæmni eða skortur á verklagi í skömmtun, útreikningum og merkingum. Frávik geta einnig stafað af röngum upplýsingum um aðkeypt samsett hráefni, rangri notkun gagnabanka eða því að upplýsingar í gagnabönkum eru ekki fullnægjandi.

Líklega má gera ráð fyrir að tíðni frávika sé svipuð í öðrum matvælum og e.t.v. líka öðrum næringarefnum matvæla á íslenskum markaði. Matvælafyrirtæki eru því almennt hvött til að vanda verklag í þessum efnum til að tryggja neytendum áreiðanlegar upplýsingar um næringarinnihald. Sömulæis er mikilvægt að gagnagrunnum s.s. Íslenska gagnagrunninum um efnainnihald matvæla, ÍSGEM, sé nægilega viðhaldið.

Að þessu verkefni loknu er matvælaeftirlit í landinu (Matvælastofnun og heilbrigðiseftirlit sveitarfélaga) betur í stakk búíð en áður til að rýna upplýsingar um næringarefni í matvælum.

6. Viðauki

6.1. Gátlisti fyrir næringaryfirlýsingar

Eftirlitsaðili: _____ Dags: _____

Heiti vöru og strikamerki: _____

Ábyrgðaraðili vöru: _____

- Er skylt að hafa næringaryfirlýsingu á vörunni s.s. vegna fullyrðinga ?
 - Já Nei

Lögboðin næringaryfirlýsing

- Er miðað við 100 g (eða 100 ml) ?
 - Já - Nei
- Eru orka og öll næringarefni sem eiga að vera í næringaryfirlýsingu ?
 - Já - Nei
- Eru eingöngu næringarefni sem leyfilegt er að merkja til viðbótar ?
 - Já - Nei - Á ekki við
- Er röð næringarefna rétt ?
 - Já Nei
- Eru einingar réttar (g, mg, µg) og orkan í kJ og kkal ?
 - Já Nei
- Er nákvæmni (fjöldi aukastafa) raunhæfur og í samræmi við leiðbeiningar ESB ?
 - Já Nei
- Ef vítamín og steinefni eru gefin upp: Eru þau í marktæku magni ?
 - Já – Nei – Á ekki við
- Ef vítamín og steinefni eru gefin upp: Er % NV gefið upp ?
 - Já – Nei – Á ekki við
- Er næringarmerking skv. fyrri reglugerð þ.e. um merkingu næringargildis nr.410/2009?
 - Já – Nei
-

Endurtekning framan á pakkingu

- Er uppsetning/framsetning í samræmi við reglur
 - Já – Nei – Á ekki við
- Eru orka og þau næringarefni sem eiga að vera í endurtekningu?
 - Já – Nei – Á ekki við
- Eru einingar réttar?
 - Já – Nei – Á ekki við
- Þegar endurtekning er gefin upp í skammti af vöru: Kemur stærð skammts fram nálægt endurtekningunni ?
 - Já – Nei – Á ekki við
- Þegar endurtekning er gefin upp í skammti af vöru: Kemur fjöldi skammta fram á pakkingunni ?
 - Já – Nei – Á ekki við
- Þegar endurtekning er gefin upp í skammti af vöru: Er orkan líka gefin upp í 100 g /100 ml ?



- Já – Nei – Á ekki við

% Viðmiðunarneysla

- Er hún rétt fram sett ?
 - Já – Nei – Á ekki við
- Ef % viðmiðunarneysla er gefin í 100 g /100 ml:
Er setningin „Viðmiðunarneysla fyrir fullorðna meðalmanneskju (8400kJ/2000kcal)“ nálægt upplýsingunum ?
 - Já – Nei – Á ekki við
- Ef % viðmiðunarneysla er gefin í skammti:
Kemur stærð skammts fram nálægt upplýsingum um viðmiðunarneyslu ?
 - Já – Nei – Á ekki við
- Ef % viðmiðunarneysla er gefin í skammti:
Kemur fjöldi skammta fram á pakkningunni ?
 - Já – Nei – Á ekki við

Utan næringaryfirlýsingar

- Eru þær næringarupplýsingar til staðar, sem eru nauðsynlegar vegna fullyrðinga um efni sem ekki má vera í næringaryfirlýsingu ?
 - Já – Nei – Á ekki við
-

6.2. Skýringar við gátlista um næringaryfirlýsingar

- Er skylt að hafa næringaryfirlýsingu á vörunni s.s. vegna fullyrðinga ?
Skylt að merkja næringargildi á
 - kjöt og kjötvörur,
 - vörur með Skráargatinu og aðrar næringarfullyrðingar,
 - vörur með heilsufullyrðingum,
 - vörur með íblöndun vítamína og steinefna,
 - barnamat, ungbarna- og stoðblöndur.
 Að öðru leyti er (ennþá) valfrjálst hvort upplýst er um næringargildi matvara.

Lögboðin næringaryfirlýsing (1.1. í leiðbeiningum á mast.is)

- Er uppsetning í samræmi við reglur
Töfluform – línulegt form – allt á einum stað
- Eru næringarefni gefin upp í 100 g (eða 100 ml) ?
- Eru orka og rétt efni í næringarmerkingu og röð þeirra rétt ?
 - Eru öll atriði sem skylt er að merkja?
 - Orka • Fita • Mettuð fita • Kolvetni • Sykurtegundir • Prótein • Salt
 - Eru til viðbótar eingöngu efni sem leyfilegt er að merkja (eitt eða fleiri) ?
 - 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.).
 - Er röð næringarefna rétt?

| 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 |

- Eru einingar réttar (g, mg, µg) og orkan í kJ og kkal ?
 - Eru einingar réttar (g, mg, µg)?
 - Nota skal **g (grömm)** fyrir:
 - Orka • Fita • Mettuð fita • Kolvetni • Sykurtegundir • Prótein • Salt

- Einómettaðar fitusýrur • Fjölómettaðar fitusýrur
- Fjölalkóhól • Sterkja • Trefjar
- Nota skal **mg (milligrömm)** fyrir:
Klóríð, Kalsíum, E-vítamín, Fosfór, Magnesíum, C-vítamín, Járn, Þíamín, Sink, Ríbóflavín, Kopar, Níasín, Mangan, B6-vítamín, Flúoríð, Pantópensýra, Kalíum.
- Nota skal **µg (míkrógrömm)** fyrir:
A-vítamín, D-vítamín, K-vítamín, Fólínsýra, Selen, B12-vítamín, Króm, Bíótín, Mólýbden, Joð.
- Er orkan í kJ og kkal ?
Er kJ á undan ?
- Er nákvæmni (fjöldi aukastafa) raunhæfur og í samræmi við eftirfarandi leiðbeiningar ESB?

| Næringar þáttur | Magn | Námundun |
|--|---|---|
| Orka | | Að næstu 1 kJ/kkal (enginn aukastafur) |
| Fita*, kolvetni*, sykurtegundir*, prótein*, trefjar* fjölalkóhól, sterkja* | ≥10 g í 100 g eða ml | Að næsta 1 g (enginn aukastafur) |
| | <10 g og >0,5 g í 100 g eða ml | Að næsta 0,1 g |
| | Ekkert greinanlegt magn eða styrkur er ≤ 0,5 g í 100 g eða ml | Má gefa upp sem „0 g“ eða „<0,5g“ |
| Mettuð fita,* einómettuð fita,* fjölómettuð fita* | ≥10 g í 100 g eða ml | að næsta 1 g (enginn aukastafur) |
| | <10 og >0,1 g í 100 g eða ml | að næsta 0,1 g |
| | Ekkert greinanlegt magn eða styrkur er ≤ 0,1 g í 100 g eða ml | Má gefa upp sem „0 g“ eða „<0,1 g“ |
| Salt | ≥1 g í 100 g eða ml | Að næsta 0,1 g |
| | <1 og >0,0125 g í 100 g eða ml | Að næsta 0,01 g |
| | Ekkert greinanlegt magn eða styrkur er ≤ 0,0125 g í 100 g eða ml | Má gefa upp sem „0 g“ eða „<0,01 g“ |
| Vítamín og steinefni | A-vítamín, fólínsýra, klóríð, kalsíum, fosfór, magnesíum, joð, kalíum | 3 marktækir tölustafir |
| | Öll önnur vítamín og steinefni | 2 marktækir tölustafir |

- Ef vítamín og steinefni eru gefin upp
 - Eru þau í marktæku magni ?
 - Er % NV gefið upp?

*Eftirfarandi vítamín og steinefni er heimilt að tilgreina (ef matvæli inniheldur marktækt magn).
Einingar (mg eða µg) og næringarviðmiðunargildi þeirra (NV).*

Marktækt magn:

Fyrir drykki (7,5 % NV) og önnur matvæli (15% NV)

og í skammti ef pakking inniheldur aðeins einn skammt (15 % NV)

| Vítamín og steinefni | NV | 15% NV | 7,5% NV |
|-----------------------------|-----------|---------------|----------------|
| A vitamin (µg) | 800 | 120 | 60 |
| D vitamin (µg) | 5 | 0,75 | 0,38 |
| E vitamin (mg) | 12 | 1,8 | 0,9 |
| K vitamin (µg) | 75 | 11,25 | 5,63 |
| C vitamin (mg) | 80 | 12 | 6 |
| Þíamín (mg) | 1,1 | 0,17 | 0,08 |
| Ríbóflavín (mg) | 1,4 | 0,21 | 0,11 |
| Níásín (mg) | 16 | 2,4 | 1,2 |
| B6 vitamin (mg) | 1,4 | 0,21 | 0,11 |
| Fólínsýra (µg) | 200 | 30 | 15 |
| B12 vitamin (µg) | 2,5 | 0,38 | 0,19 |
| Bíótín (µg) | 50 | 7,5 | 3,75 |
| Pantóþensýra (mg) | 6 | 0,9 | 0,45 |
| Kalíum (mg) | 2000 | 300 | 150 |
| Klóríð (mg) | 800 | 120 | 60 |
| Kalsíum (mg) | 800 | 120 | 60 |
| Fosfór (mg) | 700 | 105 | 52,5 |
| Magnesíum (mg) | 375 | 56,25 | 28,13 |
| Járn (mg) | 14 | 2,1 | 1,05 |
| Sínk (mg) | 10 | 1,5 | 0,75 |
| Kopar (mg) | 1 | 0,15 | 0,08 |
| Mangan (mg) | 2 | 0,3 | 0,15 |
| Flúoríð (mg) | 3,5 | 0,53 | 0,26 |
| Selen (µg) | 55 | 8,25 | 4,13 |
| Króm (µg) | 40 | 6 | 3 |
| Mólybden (µg) | 50 | 7,5 | 3,75 |
| Joð (µg) | 150 | 22,5 | 11,25 |

- Er næringarmerking skv. fyrri reglugerð þ.e. um merkingu næringargildis nr.410/2009?

Upplýsingar um næringargildi matvæla (nema fæðubótarefni og ölkelduvatn) skulu vera samkvæmt reglugerð nr. 1294/2014 (ESB 1169/2011) um miðlun upplýsinga um matvæli til neytenda. Vörur sem merktar voru fyrir 13. maí 2015 mega þó vera á markaði með merkingum skv. fyrri reglum.

Endurtekning framan á: (1.2. í leiðbeiningum á mast.is)

- Er uppsetning/framsetning í samræmi við reglur ?
 - Þessar upplýsingar eiga að vera á aðalsjónsviði vörunnar (framan á) og uppfylla kröfur um leturstærð skylduupplýsinga.
 - 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 í skammti.
- Eru orka og rétt næringarefni merkt og eingöngu þau sem eru leyfileg þ.e.
 - orkugildið eða
 - orkugildið ásamt magni fitu, mettaðrar fitu, sykurtegunda og salts.
- Eru einingar réttar ?
 - kJ og kkal fyrir orku
 - g fyrir fitu, mettaða fitu, sykurtegundir og salt
- Þegar orka og magn næringarefna er gefið upp í skammti af vöru:
 - kemur stærð skammts fram nálægt endurtekningunni ?
 - kemur fjöldi skammta fram á pakkningunni ?
 - er orkan líka gefin upp í 100g /100 ml ?

% viðmiðunarneysla: (1.3. í leiðbeiningum á mast.is)

- Er rétt viðmið og rétt reiknað
- Ef gefið í 100 g /100 ml
 - Er setningin „Viðmiðunarneysla fyrir fullorðna meðalmanneskju (8400kJ/2000kkal)“ við upplýsingarnar um viðmiðunarneyslu ?
- Ef %viðmiðunarneysla er gefin í skammti af vöru:
 - kemur stærð skammts fram nálægt upplýsingum um viðmiðunarneyslu?
 - kemur fjöldi skammta fram á pakkningunni ?

Tafla yfir viðmiðunarneyslu meðalmanneskju, úr B-hluta í XIII. viðauka:

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

Utan næringaryfirlýsingar: (1.1.3 í leiðbeiningum á mast.is)

- Eru upplýsingar um magn efnis sem fullyrt er um (þegar efnið má ekki vera í næringaryfirlýsingunni sjálfri) ? (sbr. 7. Grein í ESB reglugerð um næringar- og heilsufullyrðingar, innleidd með reglugerð nr. 406/2010).