

Næringarmerking og aðrar næringarupplýsingar

Næringarmerking (Næringaryfirlýsing / Næringargildismerking) sýnir hve mikið matvæli innihalda af orku og ákveðnum næringarefnum í 100 g eða 100 ml af matvöru. Til viðbótar má gefa magn þeirra upp í skammti. Fyrir óforpökkuð matvæli er þó leyfilegt að gefa þau upp í skammti eingöngu.

Næringarmerkingar verða skyldumerking

Eftir 13. desember 2016 verður skylt að merkja forpökkuð matvæli með næringarmerkingum. Ákveðnar undantekningar eru frá því s.s.

- óunnar matvörur úr einu hráefni s.s. ferskt kjöt, fiskur, egg
- hrein krydd
- matvörur í mjög litlum umbúðum
- matvörur frá framleiðendum sem framleiða lítið magn, eingöngu á innanlandsmarkað
- áfengir drykkir (sem innihalda meira en 1,2% alkóhól).

Það þarf þó að hafa næringarmerkingar ef næringar- eða heilsufullyrðingar eru á þessum vörum.

Ekki er skylt að hafa næringarmerkingu á óforpökkuðum matvælum sem

- eru ópakkaðar
- er pakkað til beinnar sölu, s.s. þegar bakarí/veitingastaður pakkar og selur sjálfur.
- er pakkað eftir að neytandi biður um hana (s.s. í bakaríi, kjöt- eða fiskborði eða á pantaðri pitsu).

Aðrar reglur gilda um merkingar á fæðubótarefnum og er ekki fjallað um það hér.

Hvað sýnir næringarmerkingin ?

Það sem verður alltaf að vera í næringarmerkingu er eftirfarandi (undantekning: Hægt er að hafa einfaldari næringarmerkingu á áfengum drykkjum og óforpökkuðum matvælum):

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

Það má bæta við einu eða fleiri af eftirfarandi: Einómattaðar fitusýrur, fjölómattaðar fitusýrur, fjölalkóhól, sterkja, trefjar, vítamín, steinefni. Eftirfarandi tafla sýnir næringarmerkingu með öllum þeim atriðum sem leyfilegt er að hafa:

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:	
sykurttegundir	g
fjölalkóhól	g
sterkja	g
Trefjar	g
Prótein	g
Salt	g
Vítamín/steinefni	µg eða mg, % NV

Vítamín og steinefni

Magn vítamína og steinefna í matvælum má eingöngu gefa upp í næringarmerkingu ef það nær ákveðnum hluta næringarviðmiðunargildis (% NV). Þannig þurfa 100 ml af drykkjum að innihalda a.m.k. 7,5 % NV af vítamíni eða steinefni og 100 g (eða ml) af öðrum matvælum þurfa að innihalda a.m.k. 15 % NV til þess að það megi gefa upp magn vítamíns eða steinefnis. Ef pakkning inniheldur aðeins einn skammt (sem getur verið meira en 100g), er nóg að skammturinn innihaldi 15% NV til þess að merkja megi magn vítamíns eða steinefnis.

Næringarviðmiðunargildi (NV)

Þegar magn vítamína eða steinefna er gefið upp í næringarmerkingu, á einnig að koma fram hvað 100 g (eða 100 ml) af vöru innihalda mörg % af næringarviðmiðunargildi (NV) þeirra. Þessi gildi (sjá töflu) eru þau sömu á öllu evrópska efnahagssvæðinu og eru staðlað viðmið í næringarmerkingum matvæla.

Mikilvægt er að rugla næringarviðmiðunargildi (NV) ekki saman við Ráðlagða dagskammta sem Embætti landlæknis gefur út og eru mismunandi eftir aldri og kyni og eru notaðir við matseðlagerð fyrir hópa fólks og næringarráðgjöf. (Sérstaklega má benda á að næringarviðmiðunargildi fyrir D-vítamín er 5 µg en vegna aukinnar þarfar fyrir D-vítamín á norðlægum slóðum er ráðlagður dagskammtur af D-vítamíni á Íslandi 10/15/20 µg, mismunandi eftir aldurshópum).

Vítamín og steinefni	Næringarviðmiðunargildi (NV)
A vítamín (µg)	800
D vítamín (µg)	5
E vítamín (mg)	12
K vítamín (µg)	75
C vítamín (mg)	80
Þíamín (mg)	1,1
Ríbóflavín (mg)	1,4
Níásín (mg)	16
B6 vítamín (mg)	1,4
Fólínsýra (µg)	200
B12 vítamín (µg)	2,5
Bíótín (µg)	50
Pantóþensýra (mg)	6
Kalíum (mg)	2000
Klóríð (mg)	800
Kalsíum (mg)	800
Fosfór (mg)	700
Magnesíum (mg)	375
Járn (mg)	14
Sínk (mg)	10
Kopar (mg)	1
Mangan (mg)	2
Flúoríð (mg)	3,5
Selen (µg)	55
Króm (µg)	40
Mólýbden (µg)	50
Joð (µg)	150

Endurtekning næringarupplýsinga:

Þegar næringarmerking er á matvöru er heimilt að endurtaka eftirfarandi framan á pakkingu:

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

Í endurtekningu framan á pakkingu má gefa upp orku og magn næringarefna í 100 g eða í skammti, en alltaf þarf að gefa upp orkuna í 100 g (ml).

Skammtar sem miðað er við eru mismunandi stórir á hinum ýmsu matvörum.

Hér er dæmi um að magn næringarefna er gefið upp í skammti sem er í þessu tilfalli 121 g :

Í einni pitsu (121 g) er:

Orka 1569 kJ 375 kkal	Fita 21 g	Mettuð fita 8,5 g	Sykur 2,8 g	Salt 2,5 g
-----------------------------	--------------	----------------------	----------------	---------------

Orka í 100 g: 1291kJ/309 kkal

% Viðmiðunarneysla

Gefa má upp orku og magn fitu, mettaðrar fitu, kolvetna, sykurtegunda, próteina og salts sem % af viðmiðunarneyslu fyrir meðalmannskju sem brennir 2000 kkal á dag (sjá töflu). Þetta er fast viðmið fyrir þessa upplýsingagjöf, en þetta eru ekki ráðleggingar um neyslu.

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

Þessar upplýsingar eru ýmist með í töflunni með næringarmerkingunni, eða með endurtekningu framan á umbúðum eins og hér er sýnt:

Í einni pitsu (121 g) er:

Orka 1569 kJ 375 kkal	Fita 21 g	Mettuð fita 8,5 g	Sykur 2,8 g	Salt 2,5 g
19 %	30 %	43 %	3 %	42 %

% af viðmiðunarneyslu fyrir fullorðna meðalmannskju (8400kJ/2000 kkal)

Orka í 100 g: 1291kJ/309 kkal