

Matmerking

Næringsdeklarasjon – ferdigpakket mat

Statens tilsyn for fisk, dyr og næringsmidler

Mattilsynet

Næringsdeklarasjon – slik skal det gjøres!

Denne informasjonen er til deg som jobber med produksjon eller import av mat. Den vil hjelpe deg med hvordan du skal merke med næringsdeklarasjon.

Næringsdeklarasjonen gjør det enklere for forbrukerne å finne ut hva maten inneholder av næringsstoffer, og å sammenlikne ulike matvarer. Matinformasjonsforskriften krever et nytt oppsett for næringsdeklarasjonen og merking med næringsdeklarasjon blir obligatorisk for de fleste matvarer. Kravene til oppsettet av næringsdeklarasjon trådte i kraft 13. desember 2014. Det gjelder i tilfeller der det er krav om næringsdeklarasjon i annet regelverk eller når produsenten selv velger å merke med næringsinnhold. Fra og med 13. desember 2016 gjelder dette kravet for de fleste matvarer.

Obligatorisk næringsdeklarasjon

Den obligatoriske næringsdeklarasjonen skal gi forbrukerne informasjon om innholdet av energi, fett, mettede fettsyrer, karbohydrater, sukkerarter, proteiner og salt (artikkel 30 og vedlegg XV).



Frokostmüsli

Eksempel på oppsettet av den obligatoriske næringsdeklarasjonen

Næringsinnhold	per 100 g
energi	1550 kJ/ 690 kcal
fett	5,3 g
- hvorav mettede fettsyrer	2,0 g
karbohydrater	65 g
- hvorav sukkerarter	15 g
protein	10 g
salt	0,22 g

FAKTA

HER FINNER DU KRAVENE

Bestemmelsene om næringsdeklarasjon finner du i forskrift 28. november 2014 nr. 1497 om matinformasjon til forbrukerne (matinformasjonsforskriften) § 1, artikkel 29–35, og vedleggene I, V, XIII, XIV og XV.

For definisjoner, se forordningens vedlegg I.

Hovedregelen er at næringsdeklarasjonen skal være satt opp i tabellformat (artikkel 34) og ha tall og bokstaver som er minst 1,2 mm (artikkel 13 og vedlegg IV).

Hvis det ikke er plass til tabell, kan næringsdeklarasjon angis på linje.

Næringsdeklarasjonen skal:

- Være lett leselig og klart synlig (artikkel 12 –13)
- Ha norsk tekst (§ 2)
- Minst angi innholdet av energi, fett, mettede fettsyrer, karbohydrater, sukkerarter, proteiner og salt (artikkel 30 og vedlegg XV)
- Angi total mengde natrium som salt. Salt = natrium x 2,5 (vedlegg I). Salt beregnes av det totale natriuminnholdet i matvaren (råvarer, tilsetningsstoffer og tilsatt salt)
- Ha opplysningene i samme rekkefølge som angitt i vedlegg XV
- Angi innholdet av energi og mengde næringsstoffer per 100 g eller 100 ml (artikkel 32)
- Ikke inneholde flere opplysninger enn regelverket sier (artikkel 30 og vedlegg I nr. 1)
- Gjelde for matvaren slik den blir omsatt. Næringsinnholdet kan i stedet deklarerer for spiseferdig produkt, om det er mer hensiktsmessig. Forutsetningen er da at produsenten gir en utførlig beskrivelse av tilberedningsmåten i merkingen. Det må komme tydelig fram at opplysningene gjelder det spiseferdige produktet (artikkel 31).

Tomatsuppe fra pose

Næringsinnhold		
Ferdig suppe tilberedt med vann	Per 100 g	Per porsjon (2,5 dl)
energi	136 kJ/ 32 kcal	341 kJ/ 80 kcal
fett	0,4 g	1,0 g
-hvorav mettede fettsyrer	< 0,1 g	< 0,1 g
karbohydrater	6,1 g	15 g
- hvorav sukkerarter	2,9 g	7,2 g
protein	0,8 g	2,0 g
salt	0,7 g	1,8 g



FAKTA

Beregninger:

Verdiene i næringsdeklarasjonen skal være gjennomsnittsverdier, og kan fastsettes på tre ulike måter (artikkel 31):

1.

Analyse av næringsmiddelet

2.

Beregning ut fra kjente eller faktiske gjennomsnittsverdier for de ingrediensene som finnes i produktet

3.

Beregning ut fra veletablerte og aksepterte data

Hvis ikke virksomheten har analysedata for produktet kan næringsinnholdet beregnes ut fra oppskriften. Produsentene bør da bruke analysedata/kjente verdier for ingrediensene som grunnlag for beregningen. Hvis ikke slike data er tilgjengelige kan data fra Matvaretabellen brukes. I noen tilfeller kan det være nødvendig å bruke både analyse og beregninger. Matvareindustrien kan bruke matvaretabellen.no som grunnlag for næringsdeklarasjoner.

Det er fra EU-kommisjonen utarbeidet retningslinjer for hvor nøyaktige de forskjellige verdiene skal angis og avrunding av næringsdeklarasjonsverdier. Dokumentet finner du på mattilsynet.no

Appelsinjuice

Næringsinnhold	Per 100 g	Per glass (2 dl)
energi	196 kJ/392 kcal	392 kJ/92 kcal
fett	< 0,5 g	< 0,5 g
- hvorav mettede fettsyrer	< 0,1 g	< 0,1 g
karbohydrater	10 g	20 g
- hvorav sukkerarter	9,0 g	18 g
kostfiber	< 0,5 g	< 0,5 g
protein	0,7 g	1,4 g
salt	0 g	0 g
vitamin C*	35 mg (44 % *)	70 mg (88 % *)
*av referanseverdien		

Næringsdeklarasjon med supplerende opplysninger

Den obligatoriske næringsdeklarasjonen kan utvides med ett eller flere av følgende stoffer:

- Enumettede fettsyrer, flerumettede fettsyrer, polyoler, stivelse eller kostfiber (artikkel 30 og vedlegg XV)
- Vitaminer og mineraler, forutsatt at produktet inneholder «betydelige mengder». For matvarer er betydelig mengde 15 prosent av referanseverdien. For drikkevarer er betydelig mengde 7,5 prosent av referanseverdien (artikkel 30). Referanseverdiene er angitt i vedlegg XIII.
- Ved bruk av ernærings- og helsepåstander er det alltid obligatorisk å merke produktet

med næringsdeklarasjon. Næringsstoffet eller annet stoff som påstanden omfatter skal deklarerer inni eller i nærheten av tabellen (artikkel 49 i matinformasjonsforordningen og artikkel 7 i påstandsforordningen).

- Andre næringsstoffer enn de som er angitt i vedlegg XV kan ikke inngå i selve næringsdeklarasjonen, men stoff og mengde skal være deklart i nærheten av næringsdeklarasjonen (artikkel 30 og vedlegg I nr. 1).
- Innholdet av energi og mengde næringsstoffer skal angis per

100 g eller 100 ml. I tillegg kan det angis per porsjon. I slike tilfeller skal det komme tydelig frem i nærheten av næringsdeklarasjonen hva produsenten regner som en porsjon og/eller forbruksenhet og i tillegg til det totale antallet porsjoner/forbruksenheter i pakningen (artikkel 33).

Ekseplene over er ikke en uttømmende oversikt. Det finnes også diverse andre supplerende opplysninger som frivillig kan angis i tråd med krav i forskriften.

Frivillig gjentakelse av næringsdeklarasjonen

Det er tillatt å gjenta visse opplysninger fra næringsdeklarasjonen andre steder på pakningen. Det er et krav at denne gjentakelsen skal være i det primære synsfelt, og den erstatter ikke den obligatoriske næringsdeklarasjonen. Det er ikke til hinder for at den obligatoriske næringsdeklarasjonen også kan angis i det primære synsfelt.

Det primære synsfelt vil typisk være det område på emballasjen som forbrukeren ser først - «forsiden» på pakningen. De opplysninger som kan gjentas er

- energiverdien alene, eller
- energiverdien sammen med fett, mettede fettsyrer, sukkerarter og salt.

Ingen regel uten unntak

Kravet om obligatorisk næringsdeklarasjon gjelder ikke for:

- Alkoholholdige drikkevarer som inneholder mer enn 1,2 volumprosent alkohol (artikkel 16 nr. 4).
- Kosttilskudd og naturlig mineralvann (artikkel 29).
- Ikke ferdigpakke de næringsmidler, inkludert matvarer som selges over disk (artikkel 44).
- Matvarer som er listet opp i vedlegg V (artikkel 16 nr. 3).

Hvis ferdigpakke de matvarer, som er unntatt fra kravet om næringsdeklarasjon etter matinformasjonsforordningen, merkes med ernærings- eller helsepåstand, utløses likevel kravet om å næringsdeklarerer.

Eksempler på unntak jfr vedlegg V:

- Uforedlet frukt, grønnsaker, kjøtt, fisk, egg
- Uforedlede nøtter, mandler
- Vann, kun tilsatt karbondioksid eller aroma
- Krydder eller krydderblandinger
- Salt (natriumklorid) – og erstatninger som kaliumsalt og magnesiumsalt
- Pulverkaffe, hele eller malte kaffebønner
- Te, hvis ikke tilsetninger endrer næringsverdiene
- Eddik, eventuelt kun tilsatt aroma
- Gjær – vanlig pressgjær og tørrgjær
- Tyggegummi, men ikke hvis merket med ernæringspåstander som for eksempel sukkerfri
- Næringsmidler i emballasje eller beholdere med en største overflate på mindre enn 25 cm²
- Næringsmidler, herunder håndverksmessig framstilte næringsmidler, som produsenter av små mengder varer leverer direkte til sluttforbrukeren eller til lokale detaljforretninger som leverer direkte til sluttforbrukeren.

Mattilsynet fører tilsyn med at matvarer som produseres og selges i Norge, er merket slik regelverket sier. Det gjør vi for å sikre mattryggheten. De som produserer, selger og importerer matvarer har selv ansvar for å sette seg inn i og følge regelverket.

FAKTA

UFOREDLEDE PRODUKTER er næringsmidler som ikke har vært foredlet, herunder produkter som har blitt delt, partert, utskåret, oppskåret, utbeinet, hakket, flådd, kvernet, snittet, renset, renskåret, avskallet, malt, kjølt, fryst, dypfryst eller tint. Definisjon av uforedlet er gitt i forordning (EU) nr. 852/2004, artikkel 2.

IKKE FERDIGPÅKKE DE MATVARER

omfatter matvarer som pakkes på salgsstedet på anmodning fra kjøperen eller er ferdigpakket med sikte på umiddelbart salg.

Eksempler:

Uten innpakning: et måltid som serveres på et spisested, boller fra en kurv.

Pakkes på anmodning fra forbruker: fisk i fiskedisken, brød og kaker hos bakeren, gryterett fra ferskvaredisken.

Pakket for umiddelbart salg: smørbrød som er pakket inn i en pakning i disken.

LES MER

mattilsynet.no/mat_og_vann/merking_av_mat/generelle_krav_til_merking_av_mat/

Forskrifter:

Matinformasjonsforskriften: lovdata.no/forskrift/2014-11-28-1497

Forskrift om ernærings- og helsepåstander: lovdata.no/forskrift/2010-02-17-187

Næringsmiddelhygieneforskriften: lovdata.no/forskrift/2008-12-22-1623

Kontaktinformasjon:

Mattilsynets sentralbord:
22 40 00 00