



Avsnitt 8, Näringsdeklaration

I detta avsnitt av handboken får du lära dig:

- ▶ Vilken information ska finnas i näringsdeklarationen?
- ▶ Varifrån fås näringsinformationen?

Näringsdeklaration i färdigförpackade livsmedel

En näringsdeklaration ska ges om nästan alla färdigförpackade livsmedel.

Näringsvärdesinformationen ges per 100 gram eller 100 milliliter sålt livsmedel. Vid behov kan informationen ges om den tillredda produkten, om man samtidigt ger noggranna tillredningsanvisningar, till exempel pulversoppor till vilka vatten tillsätts.

Om färdigförpackade livsmedel kan informationen ges även per portion eller konsumtionsenhet, om portionsstorleken och antalet anges.

Näringsdeklarationen ska ges som en helhet, i samma synfält och i ett tydligt format.

Bekanta dig med tabellen om energi och näringsämnen som ska anges i näringsdeklarationen. Obligatoriska näringsämnen anges med tecknet *.

Energi*	kJ/kcal
fett*	g
varav	
- mättat*	g
- enkelomättat fet	g
- fleromättat fett	g
kolhydrater*	g
varav	
- sockerarter*	g
- polyoler	g
- stärkelse	g
kostfiber	g
protein*	g
salt*	g
vitaminer och mineralämnen	*1

*1 i de enheter som anges i del A punkt 1 i bilaga XIII till livsmedelsinformationsförordningen

Energiinnehåll

Den energi som finns i ett livsmedel ska anges i både kilojoule (kJ) och kilokalorier (kcal).

Alla sådana näringsämnen som producerar energi i livsmedlet ska räknas med energivärdet. Energiproducerande näringsämnen anges i bilaga XIV till livsmedelsinformationsförordningen och i följande tabell.

Energivärdet som ett livsmedel innehåller fås genom att beräkna det med hjälp av omräkningsfaktorer som anges i tabellen.

Omräkningsfaktorer för energiinnehåll (bilaga XIV till livsmedelsinformationsförordningen):

kolhydrater (utom polyoler)	17 kJ/g – 4 kcal/g
polyoler	10 kJ/g – 2,4 kcal/g
protein	17 kJ/g – 4 kcal/g
fett	37 kJ/g – 9 kcal/g
salatrim	25 kJ/g – 6 kcal/g
alkohol (etanol)	29 kJ/g – 7 kcal/g
organiska syror	13 kJ/g – 3 kcal/g
kostfiber	8 kJ/g – 2 kcal/g
erytritol	0 kJ/g – 0 kcal/g

Du lär dig mer om beräkning av energiinnehåll i Avsnitt 10, Exempel i denna handbok.

Salt

I salthalten medräknas både salt som förekommer naturligt i livsmedlet och tillsatt salt.

Med salt avses saltekvivalenthalten som beräknas med formeln:

$$\text{salt} = \text{natrium} \times 2,5$$

Om "saltinnehållet beror uteslutande på naturligt förekommande natrium" i livsmedlet, kan detta nämnas i närheten av näringsdeklarationen.

Sådana livsmedel är till exempel mjölk, kött, fisk och grönsaker, till vilka salt inte har tillsatts.

Om salt eller ingredienser som innehåller salt, som skinka, ost och oliver däremot har tillsatts i livsmedlet kan detta omnämnande inte användas.

Vitaminer och mineralämnen

Mängden vitaminer och mineralämnen får anges i näringsdeklarationen om de förekommer i en betydande mängd i livsmedlet.

Betydande mängd:

- Fasta livsmedel (per 100 g) och enportionsförpackningar: minst 15 % av det dagliga referensintaget
- Drycker (per 100 ml): minst 7,5 % av det dagliga referensintaget

Dagligt referensintag

Utöver mängden vitaminer och mineralämnen ska procentandelen av det dagliga referensintaget anges.

Dagligt referensintag (bilaga XIII till livsmedelsinformationsförordningen).

Vitaminer	Dagligt referensintag	Mineralämne	Dagligt referensintag
Vitamin A (µg)	800	Kalium (mg)	2000
Vitamin D (µg)	5	Klorid (mg)	800
Vitamin E (mg)	12	Kalcium (mg)	800
Vitamin K (µg)	75	Fosfor (mg)	700
Vitamin C (mg)	80	Magnesium (mg)	375
Tiamin (mg)	1,1	Järn (mg)	14
Riboflavin (mg)	1,4	Zink (mg)	10
Niacin (mg)	16	Koppar (mg)	1
Vitamin B6 (mg)	1,4	Mangan (mg)	2

Vitaminer	Dagligt referensintag	Mineralämne	Dagligt referensintag
Folsyra (mg)	200	Fluorid (mg)	3,5
Vitamin B12 (µg)	2,5	Selen (µg)	55
Biotin (µg)	50	Krom (µg)	40
Pantotensyra (mg)	60	Molybden (µg)	50
		Jod (µg)	150

Till exempel beräknas 15% av det dagliga referensintaget av vitamin A enligt följande:
 $800 \mu\text{g} \times 15 / 100 = 120 \mu\text{g}$

Mängden vitaminer och mineralämnen ska anges i den storlek som de förekommer på den sista förbrukningsdagen eller bäst före-dagen.

Nedan ser du ett exempel på en näringsdeklaration för en produkt till vilken vitaminer och mineralämnen har tillsatts:

Näringsinnehåll	100 g
Energi	1 450 kJ / 340 kcal
Fett	16 g
- varav mättade fettsyror	7,3 g
Kolhydrater	45 g
- varav socker	23 g
Protein	4,0 g
Salt	1,1 g
Vitamin C	40 mg (50 %)*
Kalcium	120 mg (15 %)*

*av dagligt referensintag

Varifrån fås näringsvärdesinformationen?

Näringsvärdesinformation är genomsnittsvärden som grundar sig på

- tillverkarens analys eller
- en beräkning baserad på de kända eller faktiska genomsnittsvärdena för de använda ingredienserna, eller
- en beräkning baserad på allmänt kända och godtagna uppgifter.

En bra informationskälla är till exempel Fineli, den nationella livsmedelsdatabasen som upprätthålls av Institutet för hälsa och välfärd. I databasen finns uppgifter om den genomsnittliga näringsämnessammansättningen i finländska livsmedel och livsmedel som används i Finland.

Du lär dig mer om beräkning av näringsvärdesinformation i Avsnitt 10, Exempel, i denna handbok.

Undantag och specialbestämmelser

Näringsvärdesinformation behöver inte anges om följande färdigförpackade livsmedel.

1. Livsmedel som inte omfattas av kraven gällande näringsdeklaration
 - Kosttillskott (till exempel vitamin D-tabletter)
 - Naturligt mineralvatten och källvatten
2. Livsmedel som är undantagna från näringsdeklaration (Livsmedelsinformationsförordningen, Bilaga V)
 - Obearbetade produkter som endast består av en ingrediens eller ingredienskategori, till exempel mjöl eller filérad färsk fisk
 - Bearbetade produkter som endast har förädlats genom mognadslagring och som består av en enda ingrediens eller ingredienskategori, till exempel surkål

- Dricksvatten, inbegripet sådant som endast tillförts koldioxid och/eller aromer
- Örtkryddor, kryddor eller blandningar därav
- Salt och saltersättningar
- Bordssötningemedel
- Hela kaffeböner, malda kaffeböner, te och motsvarande ört- och fruktteer
- Ättika och vinäger och ättik- och vinägerersättning som framställts genom jäsnings
- Aromer, livsmedelstillsatser, processhjälpmedel och livsmedelsenzymmer
- Gelatin
- Gelébildande produkter, andra än tillsatser
- Jäst
- Tuggummi
- Livsmedel i förpackningar vilkas största yta är mindre än 25 cm²
- Livsmedel, även hantverksmässigt framställda, som tillverkare av små mängder varor levererar direkt till slutkonsumenter eller till lokala detaljhandelsföretag som levererar direkt till slutkonsumenter

Näringsvärdessinformation om oförpackade livsmedel

Om oförpackade livsmedel ska på detaljhandelsplatsen ges

- fett- och salthalten i ostar, korvar och uppskurna köttprodukter
- salthalten i matbröd.

Denna information behöver dock inte ges om livsmedel som en företagare som tillverkar små produktmängder levererar

direkt till slutkonsumenter eller lokala detaljhandelsföretag.

På ett serveringsställe behöver inte ges någon information om näringsvärdet.

Märkning av kraftigt saltade produkter

Livsmedelsförpackningen ska märkas med "kraftigt saltat" eller "innehåller mycket salt", om dess salthalt överstiger de gränser som anges i jord- och skogsbruksministeriets förordning 1010/2014.

Se gränserna för kraftigt saltade produkter i tabellen.

Livsmedel	Salthalt (vikt-%) över
Ostar	1,4
Korvar	2,0
Andra köttprodukter som används som pålägg	2,2
Fiskprodukter	2,0
Matbröd	1,1
Knäckebröd och surskorpor	1,4
Frukostprodukter av spannmål	1,4
Färdigmat och måltidskomponenter som är färdiga att ätas	1,2
Snacksprodukter (med tillsatt salt)	1,4

Angivande av att produkten är kraftigt saltad

Uppgiften om att produkten är kraftigt saltad ska ges i närheten av näringsdeklarationen. Om det inte finns någon näringsdeklaration ska informationen ges på förpackningspåskriften så att den är tydlig och lätt att se.

Oförpackade livsmedel

På detaljhandelsplatsen ska informationen om att ett livsmedel är kraftigt saltat ges konsumenten skriftligen.

Informationen behöver inte ges när det är frågan om en liten livsmedelsföretagares produkter.

På ett serveringsställe behöver man inte ange att livsmedlet är kraftigt saltat.

Du hittar mer information i avsnitt 6.17 och 7 i Handboken om livsmedelsinformation.

Du kan öva det du lärt dig i avsnitt 11, Repetitionsuppgifter, i handboken.

Sammanfattning

- ▶ Ange näringsvärdesinformationen per 100 gram eller 100 milliliter sålt livsmedel.
- ▶ Näringsdeklarationskravet är större för färdigförpackade livsmedel än för oförpackade livsmedel.
- ▶ I salthalten inkluderas såväl salt som förekommer naturligt i livsmedlet och tillsatt salt. Kom också ihåg att vid behov ange om produkten är kraftigt saltad.
- ▶ Om du anger vitaminer eller mineralämnen, ska du säkerställa att mängderna är betydande.
- ▶ Näringsvärdesinformationen är genomsnitt och kan grunda sig på en analys eller beräkningar.