

REGLUGERÐ

um merkingu næringargildis matvæla.

I. KAFLI

Gildissvið og skilgreiningar.

1. gr.

Gildissvið.

Ákvæði reglugerðar þessarar taka til merkingar næringargildis matvæla sem dreift er til neytenda og stóreldhúsa. Ákvæðin gilda einnig um auglýsingu og kynningu matvæla og um sérfæði, sem jafnframt skal merkt samkvæmt sérákvæðum um merkingar í reglugerðum um þann vöruflokk.

Reglugerðin gildir ekki um ölkelduvatn eða annað neysluvatn, né bætiefni sem seld eru sem slík og skyldar vörur svo sem náttúruvörur og hollefni. Það sama á við um matvæli sem ætluð eru til útflutnings til ríkja utan Evrópsks efnahagssvæðis.

2. gr.

Ákvæði í sérreglugerðum.

Þegar ákvæði eru um merkingu næringargildis matvæla í sérreglugerðum, skal merkingin vera í samræmi við ákvæði þessarar reglugerðar og þau ákvæði sem sett eru í sérreglugerð.

3. gr.

Skilgreiningar.

1. *Stóreldhús* eru veitingastaðir, sjúkrahús, mötuneyti og önnur sambærileg starfsemi.
2. *Merking næringargildis* eru allar upplýsingar sem koma fram í merkingum og fjalla um:
 - a) Orkugildi.
 - b) Eftirtalin næringarefni;
prótein, kolvetni, fitu, trefjar, natríum, vítamín og steinefni sem fram koma í viðauka með reglugerð þessari.
3. *Fullyrðing um næringargildi* er öll merking, kynning og auglýsing þar sem fullyrt er eða gefið í skyn að tiltekin matvæli hafi sérstaka næringarfræðilega eiginleika vegna orku (fjölda hitaeininga) sem þau gefa, gefa minna eða meira af eða gefa ekki, og/eða vegna næringarefna sem þau innihalda, innihalda í minna eða meira magni eða innihalda ekki.
Merking eða önnur kynning varðandi eiginleika næringarefna eða magn felur ekki í sér fullyrðingu um næringargildi þegar ákvæði sérreglugerða mæla fyrir um slíkt.
4.
 - a) *Prótein* er próteininnihald, reiknað út með formúlunni:
 $\text{prótein} = \text{köfnunarefni greint með Kjeldahl aðferðinni} \times 6,25$.
 - b) *Kolvetni* eru öll kolvetni sem brotna niður í efnaskiptum mannslíkamans, þar með taldir pólýólar (sykuralkóhólar).
 - c) *Sykur* er ein- og tvísykrur sem fyrirfinnast í matvælum, að undanskildum pólýólum.
 - d) *Fita* eru öll fituefni, þar á meðal fosfólípíðar.
 - e) *Mettaðar fitusýrur* eru fitusýrur án tvíbindinga.
 - f) *Einómettaðar fitusýrur* eru fitusýrur með einni cis-tvíbindingu.
 - g) *Fjölómettaðar fitusýrur* eru fitusýrur með cis, cis-metýlentvíbindingum.
 - h) *Trefjar* eru kolvetnafjölliður með þremur eða fleiri einliðum, sem hvorki eru meltanlegar né frásogaðar í smáþörmum mannslíkamans og tilheyra eftirfarandi flokkum:
 - Neysluhæfar kolvetnafjölliður náttúrulega til staðar í matvælum.
 - Neysluhæfar kolvetnafjölliður sem unnar eru úr matvælahráefnum með eðlisfræði-, efnafræði- eða líftæknilegum aðferðum og sem sýnt hefur verið fram á með viðurkenndum vísindalegum niðurstöðum að hafi jákvæð lífeðlisfræðileg áhrif.
 - Tilbúnar neysluhæfar kolvetnafjölliður sem sýnt hefur verið fram á með viðurkenndum vísindalegum niðurstöðum að hafi jákvæð lífeðlisfræðileg áhrif.

5. *Meðalgildi* merkir það gildi sem sýnir best magn þess næringarefnis sem tiltekin matvæli innihalda. Meðalgildið gerir ráð fyrir breytileika eftir árstíðum og öðrum þáttum sem kunna að valda breytingum á hinu raunverulega magni efnisins.
6. *Skammtur* er tilgreint magn fæðunnar, t.d. innihald í einni umbúðareiningu eða áætlað magn sem ætla má að neytt sé í einni máltíð.
7. *Bætiefni* eru vítamín, steinefni og lífsnauðsynlegar fitu- og aminosýrur.
8. *Náttúruvörur* eru vörur sem innihalda eða eru unnar úr örverum, plöntu- eða dýrahlutum og sem auglýstar eru eða kynntar þannig að þær fullnægi tilteknum hollustuþörfum manna. Náttúruvörur eru ýmist einar sér eða blandaðar öðrum efnum, þar á meðal bætiefnum.
9. *Hollefni* eru efni og efnablöndur sem auglýstar eru eða kynntar þannig að þær bæti heilbrigði manna.
10. *Sérfaði* er matvæli sem uppfylla tiltekin næringarfræðileg skilyrði og eru markaðssett sem slík.

II. KAFLI

Merking næringargildis.

4. gr.

Merkingarskylda.

Næringargildi er skylt að merkja þegar fullyrðing um næringarfræðilega eiginleika tiltekinnar vöru kemur fram í merkingu, kynningu eða auglýsingu. Að öðru leyti er merkingin valfrjál.

Einungis er heimilt að fullyrða um orkugildi og þau næringarefni sem skilgreind eru í b) lið 2. tl. 3. greinar. Einnig er heimilt að fullyrða um efni sem tilheyra eða eru efnisþættir í flokki þessara næringarefna og skulu þau þá koma fram í merkingu næringargildis.

5. gr.

Tungumál.

Merkja skal umbúðir á íslensku, ensku eða Norðurlandamáli öðru en finnsku. Þetta ákvæði kemur ekki í veg fyrir að slíkar upplýsingar séu tilgreindar á fleiri en einu tungumáli.

6. gr.

Skammtar.

Næringargildi skal gefa upp í 100 g eða 100 ml. Þar að auki er heimilt að gefa það upp í skömmtum í því magni sem tilgreint er í merkingunni eða í einingum að því tilskildu að getið sé um fjölda eininga í umbúðum.

7. gr.

Uppgefið næringargildi.

Uppgefið næringargildi skal miða við matvæli eins og þau eru boðin til sölu. Þar sem það á við geta þessar upplýsingar átt við um matvælin tilreidd, að því tilskildu að tilreiðslunni sé lýst nákvæmlega og tilgreint sé að upplýsingarnar eigi við um matvæli sem eru tilbúin til neyslu.

Uppgefin gildi skulu vera meðalgildi og ýmist vera byggð á efnagreiningu á matvælunum eða útreikningum á meðalgildum fyrir innihaldsefni matvælna eða útreikningum á öðrum staðfestum og viðurkenndum gögnum.

8. gr.

Sýnileiki næringargildisupplýsinga.

Upplýsingar um næringargildi skulu koma fram á umbúðunum sjálfum eða merkimiða sem er tryggilega festur við þær. Skulu þær staðsettar á einum stað og í töfluformi þar sem því verður við komið.

Merkingin skal vera auðskiljanleg og letruð á áberandi stað þannig að hún sé greinileg, læsileg og óafmáanleg. Hana má ekki á nokkurn hátt dylja, hylja eða slíta úr samhengi með öðru les- eða myndmáli.

9. gr.

Framsetning og útreikningar næringargildisupplýsinga.

Næringargildi matvæla skal gefa upp á eftirfarandi hátt:

1. Næringargildi:

Orka	kJ og kkal
Prótein	g
Kolvetni	g
Fita	g

2. Skyld er að merkja á eftirfarandi hátt þegar fullýrt er um sykurl, mettaðar fitusýrur, trefjar eða natríum:

Næringargildi:

Orka	kJ og kkal
Prótein	g
Kolvetni	g
þar af:	
sykur	g
Fita	g
þar af:	
mettaðar fitusýrur	g
Trefjar	g
Natríum	g

3. Orkugildi sem gefið er upp skal reiknað út með eftirfarandi breytistuðlum:

Kolvetni (nema pólýólar)	4 kkal/g og 17 kJ/g
Pólýólar (nema erythritol)	2,4 kkal/g og 10 kJ/g
Erythritol	0 kkal/g og 0 kJ/g
Trefjar	2 kkal/g og 8 kJ/g
Prótein	4 kkal/g og 17 kJ/g
Fita	9 kkal/g og 37 kJ/g
Alkóhól (etanól)	7 kkal/g og 29 kJ/g
Lífræn sýra	3 kkal/g og 13 kJ/g
Salatrim	6 kkal/g og 25 kJ/g

4. Í merkingu næringargildis er einnig heimilt að geta um magn eins eða fleiri eftirtalinna efna:

Sterkja	g
Pólýólar	g
Einómettaðar fitusýrur	g
Fjölómettaðar fitusýrur	g
Kólesteról	mg

Vítamín og steinefni, sem skráð eru í viðauka og eru í marktæku magni í vörunni. Þau skulu merkt í þeim einingum sem fram koma í viðaukanum og einnig sem hundradshluti af ráðlögðum dagskammti (RDS), sem þar er tilgreindur. Almennt skal miðað við 15% af RDS sem marktækt magn vítamína og steinefna í 100 g eða 100 ml vörunnar eða í umbúðar-einingu ef hún inniheldur einungis einn skammt.

5. Þegar magn af sykri og/eða pólýólum og/eða sterkju er tilgreint skal það gert strax á eftir merkingu kolvetna á eftirfarandi hátt:

Kolvetni	g
þar af:	
sykur	g
pólýólar	g
sterkja	g

6. Þegar magn og/eða gerð af fitusýrum og/eða magn af kólesteróli er tilgreint skal það gert strax á eftir merkingu á fituinnihaldi á eftirfarandi hátt:

Fita	g
þar af:	
mettaðar fitusýrur	g
einómettaðar fitusýrur	g
fjölómettaðar fitusýrur	g
kólesteról	mg

7. Þegar tilgreint er magn af fjölómettuðum og/eða einómettuðum fitusýrum og/eða kólesteróli, verður einnig að koma fram magn af mettuðum fitusýrum í vörunni. Í þessum tilvikum skoðast merking mettaðra fitusýra ekki sem fullyrðing samkvæmt 2. tl. 9. greinar.

III. KAFLI

Gildistaka.

10. gr.

Gildistaka.

Reglugerð þessi er sett með stoð í 18. gr. laga um matvæli, nr. 93/1995, með síðari breytingum og með hliðsjón af tilskipun ráðsins (EB) nr. 90/496/EBE, tilskipunum framkvæmdastjórnarinnar nr. 2003/120/EB og nr. 2008/100/EB. Reglugerðin tekur þegar gildi. Frá sama tíma fellur úr gildi reglugerð nr. 586/1993 með áorðnum breytingu.

Sjávarútvegs- og landbúnaðarráðuneytinu, 8. apríl 2009.

F. h. r.

Sigurgeir Þorgeirsson.

Baldur P. Erlingsson.

VIÐAUKI
Vítamín og steinefni sem heimilt er að tilgreina
og ráðlagður dagskammtur þeirra (RDS)*.

Vítamín:	RDS:	Steinefni:	RDS:
A-vítamín	800 µg	Kalsíum	800 mg
D-vítamín	5 µg	Fosfór	700 mg
E-vítamín	12 mg	Járn	14 mg
K-vítamín	75 µg	Kalíum	2000 mg
Askorbínsýra (C)	80 mg	Magníum	375 mg
Þíamín (B1)	1,1 mg	Sínk	10 mg
Ríbóflavín (B2)	1,4 mg	Joð	150 µg
Níasín	16 mg	Klóríð	800 mg
Pyridoxín (B6)	1,4 mg	Kopar	1 mg
Fólasín	200 µg	Mangan	2 mg
Cýankóbalamín (B12)	2,5 µg	Flúoríð	3,5 mg
Bíótín	50 µg	Selen	55 µg
Pantóþensýra	6 mg	Króm	40 µg
		Mólýbden	50 µg

A-vítamín er gefið upp sem retinól jafngildi. 1 R.J. = 1 µg retinól eða 6 µg β-karótín = 3,33 alþjóðaeiningar (ae).

D-vítamín er gefið upp sem kólealsíferól. 10 µg kólealsíferól = 400 alþjóðaeiningar (ae).

E-vítamín er gefið upp sem a-tókóferól jafngildi. 1 a-T.J. = 1 mg d-a-tókóferól.

Níasín er gefið upp sem níasín jafngildi. 1 N.J. = 1 mg níasín eða 60 mg tryptofan.

Fólasín miðast við heildarmagn efnisins í fæðunni, þar sem fólasín er mælt með *Lactobacillus casei* eftir meðhöndlun með hvata.

* RDS-gildi sem hér koma fram eru viðmiðunargildi til notkunar við umbúðamerkingar og geta sem slík verið frábrugðin ráðlögðum dagskömmtum gefnum út af Manneldisráði Íslands og heilbrigðisráðuneytinu.