

Hvad er en næringsdeklaration?

En næringsdeklaration skal gøre det lettere for dig at se, hvor meget en fødevarer indeholder af energi og bestemte næringsstoffer – som fx fedt, sukker og salt.

Den viser mængden af energi og næringsstoffer i en fødevarer pr. 100 g eller pr. 100 ml.

Næringsdeklarationen bliver obligatorisk

Producenter, der frivilligt næringsdeklarerer, skal følge nye regler fra den 13. december 2014.

Fra den 13. december 2016 skal alle færdigpakkede fødevarer have en næringsdeklaration, der følger disse regler.

Undtagelser

Nogle produkter skal ikke have en næringsdeklaration. Det er fx:

- Uforarbejdede produkter med kun én ingrediens (fx frugt, kød, fisk, æg og nødder)
- Vand med eller uden brus
- Krydderier



Hvilke ingredienser indeholder fødevarer?

Alle færdigpakkede fødevarer har en ingrediensliste. Listen viser indholdet af ingredienser efter faldende vægt. Det vil sige, at den ingrediens der er mest af, står først, og den der er mindst af, står sidst.

Ingredienser er råvarer, der indgår i fødevarer – det gælder også tilsætningsstoffer (fx Sorbinsyre: E200) og aromaer (fx vaniljearoma).

Er du allergiker, så se i ingredienslisten. De mest almindelige allergener (fx mælk og nødder) er fremhævet.

Kulhydrat, sukkerarter og kostfibre

Kulhydrater findes i forskellige former, men størstedelen er stivelse og sukkerarter. I 'sukkerarter' tæller både det tilsatte sukker og det naturlige indhold af sukker med, fx fra produktets indhold af frugt. Kostfibre tæller ikke med som kulhydrat i næringsdeklarationen.

Salt

Salt dækker over både det tilsatte salt (natrium) og de små mængder salt, der naturligt er i fødevarer.

INGREDIENSER:

Hvedemel, grahamsmel 17 %, sukker, vegetabilisk fedtstof (palmekerner), gær, salt tilsat jod, tørret surdej (**hvedemel**), **yoghurtpulver**, fugtighedsbevarende middel (E 466), maltekstrakt, emulgator (E 481, E 472 c), melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre).

NÆRINGSINDHOLD		
pr. 100 g:		
		Procent af referenceindtag* pr 100 g
Energi	1400 kJ/ 330 kcal	
Fedt	5 g	17 %
Heraf mættede fedtsyrer	2,5 g	7 %
Kulhydrat	58 g	13 %
Heraf sukkerarter	6 g	22 %
Protein	13 g	7 %
Salt	1,6 g	26 %
		27 %

*Referenceindtag for en voksen gennemsnitsperson (8400 kJ/2000 kcal).

DETTE ER EN FRIVILLIG OPLYSNING

Hvad viser næringsdeklarationen?

Næringsdeklarationen viser fødevarerens samlede indhold af:

- Energi opgjort i kJ (kilojoule) og kcal (kilokalorier)
- Fedt, heraf mættede fedtsyrer
- Kulhydrat, heraf sukkerarter
- Protein
- Salt

Referenceindtag (RI) – hvad er det?

På nogle færdigpakkede fødevarer kan du læse, hvor stor en procentdel energi og næringsstoffer du får ved at spise fødevareren, i forhold til hvad en gennemsnitsperson spiser og drikker på en dag. Det kaldes Referenceindtag (RI) og er en frivillig oplysning.

100 g eller 1 portion

Varens indhold i procent af RI kan vises på to måder: pr. 100 g/100 ml eller pr. portion af produktet.

RI for en gennemsnitlig voksen person er fastsat til:

Energi	8.400 kJ (2.000 kcal)
Fedt i alt	70 g
Mættede fedtsyrer	20 g
Kulhydrat	260 g
Sukkerarter	90 g
Protein	50 g
Salt	6 g

Hvis du spiser en fødevarer, hvor der fx er 10 g fedt i en portion, bidrager portionen med 14 % af referenceindtaget for fedt ($10/70 \times 100 = 14\%$).

Hvis tallet vises pr. portion skal portionsstørrelsen og antal portioner fremgå. Vær opmærksom på, at portionsstørrelsen kan variere, da producenterne selv fastsætter størrelsen på en portion.

Læs mere på altomkost.dk



Nemt at vælge sundere

Nøglehullet er Fødevareministeriets officielle ernæringsmærke. Nøglehullet gør det nemt at vælge sundere og er en hjælp til at følge kostrådene.

- Spar på fedt
- Spar på sukker
- Spar på salt
- Spis flere fibre og fuldkorn

Det er frivilligt for producenter om de vil bruge Nøglehulsmærket.

Fødevarer med Nøglehullet skal have en næringsdeklaration med undtagelse af frugt og grønt og fersk fisk.

Læs mere på noeglehullet.dk

Sådan læser du den nye næringsdeklaration

HVOR MEGET
SALT?

HVOR MEGET
SUKKER?



Fødevarestyrelsen, december 2014, 1. udgave, 1. oplag, Oplag: 400.000, Design: Marnov A./S. Foto: Iben Kaufmann, Tryk: GP-tryk A/S. Bestilling: www.sundhedsoplysning.dk, bestillingsnummer: 2014101 ISBN-nr: 978-87-93147-07-02.

