АКАДЕМИЈА СТРУКОВНИХ СТУДИЈА БЕОГРАД
ACADEMY FOR APPLIED STUDIES BELGRADE

ИСХРАНА

ДР АНА КАЛУШЕВИЋ

АКАДЕМИЈА СТРУКОВНИХ СТУДИЈА БЕОГРАД

Пре свега...

Законска регулатива

✓Закон о безбедности хране

✓Правилник о квалитету и условима употребе адитива
✓**Правилник о декларисању и означавању**
✓Правилник о прехрамбеним и **здравственим изјавама** које се наводе на декларацији хране
✓Правилник о здравственој исправности дијететских производа
✓…

ПРАВИЛНИК О ДЕКЛАРИСАЊУ,ОЗНАЧАВАЊУ И РЕКЛАМИРАЊУ ХРАНЕ
(Сл.гласник бр. 85/2013,101/2013,19/2017 и 16/2018)

Одредбе овог правилника односе се на:

1. Упакована храна

2. Неупакована храна

Вино - намирница чије је декларисање уређено прописима о вину

Упакована *vs*. неупакована храна

- **Упакована храна** - производ намењен крајњем потрошачу и објектима јавне исхране, а састоји се од хране и амбалаже у коју је храна упакована пре стављања у промет, било да амбалажа затвара или само делимично затвара храну, али на такав начин да садржај не може бити промењен без отварања или видног оштећења амбалаже

- **Неупакована храна** - храна која се ставља у промет без претходног паковања или се пакује на месту продаје у присуству крајњег потрошача или без њега

ПРАВИЛНИК О ДЕКЛАРИСАЊУ,ОЗНАЧАВАЊУ И РЕКЛАМИРАЊУ ХРАНЕ
(Сл.гласник бр. 85/2013,101/2013,19/2017 и 16/2018)

Одредбе овог правилника односе се на храну намењену:

1. **Крајњем потрошачу**

2. **Објектима јавне исхране**

Објекат јавне исхране

Објекат јавне исхране - било који објекат (укључујући возило или непокретни или покретни штанд), као што је угоститељски објекат, кантина, болница, дечији вртић, школа, социјална установа и други објекти који испоручују храну крајњем потрошачу, у којима се, у оквиру њихове делатности, храна припрема за директну конзумацију крајњем потрошачу;

Декларисање

Декларисање односно означавање подразумева било које речи, податке, словну ознаку, назив робне или трговинске марке, сликовне приказе или симболе, који се односе на храну која се декларише, а налазе се на било којој амбалажи, етикети, документу, алкици, омоту хране или привеску.

Декларисање упаковане хране

1) **назив** под којим се храна ставља у промет (није трговачко име, већ назив);

2) **списак састојака**;

3) сви састојци или помоћна средства у процесу производње, који могу да изазову **алергије и/или интолеранције** или су добијени од таквих састојака или производа, а који су употребљени у процесу производње или припреме хране и који су присутни у готовом производу, чак и у измењеном облику;

4) **количина одређених састојака** или категорије састојака;

5) **нето количина**;

6) **рок трајања**;

7) **услови чувања и начин употребе** хране, где је то потребно, ако утичу на својства хране и рок употребе;

Декларисање упаковане хране

8) **назив и адреса/седиште** субјекта у пословању храном под чијим се називом односно пословним именом храна ставља у промет, а који је регистрован у Републици Србији;

9) место, односно **земља порекла** и земља из које је храна увезена;

10) **упутство за употребу**, где је то потребно, ради правилне употребе хране;

11) стварни **садржај алкохола** код пића која садрже више од 1,2% вол алкохола;

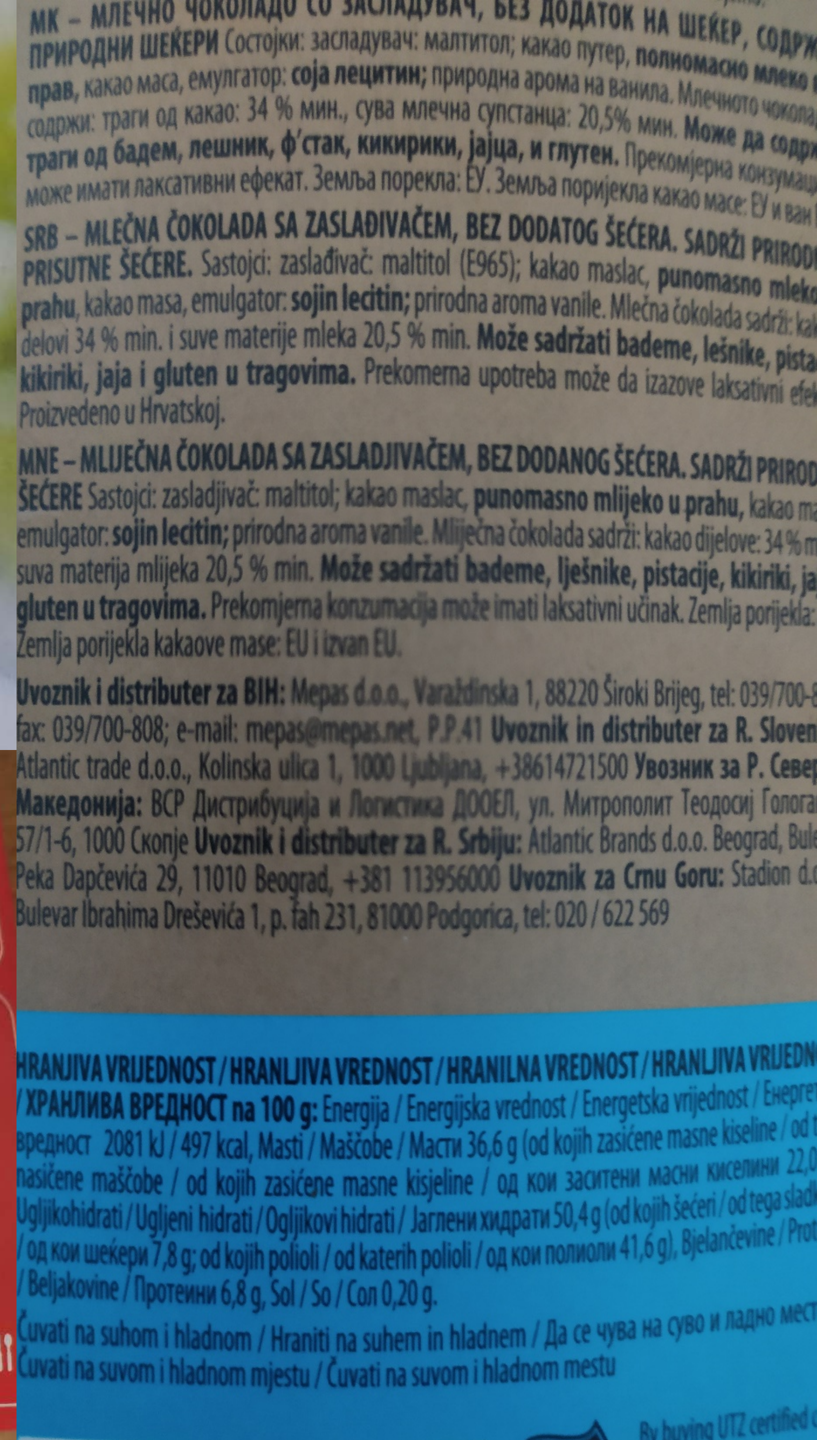
12) **нутритивна декларација**

13) **ознака серије или лота**;

14) **категорија квалитета или класа хране,** ако та храна, у складу са посебним прописима, подлеже категоризацији или класификацији.

MAXI
Premia
Grašak
Sa faširanom šniclom
POGODNO ZA MIKROTALASNU
OTVORI LAKO
10 min.
Sterilisana jela sa mesom u konzervi
Sastojci: sos (voda, povrće (crni luk, paprika, mrkva), pšenično brašno, biljno (suncokretovo) ulje, kuhinjska so, koncentrat paradajza, začini i ekstrakti začina (celer), šećer, pojačivač arome E621), grašak 30%, faširana šnicla min. 22% (svinjsko meso, povrće (crni luk), voda, belančevinasti proizvodi od soje, pšenično brašno, kuhinjska so, začini i ekstrakti začina, šećer).
Čuvati na temperaturi do 25°C.
Najbolje upotrebiti do: označeno na obodu posudice.
Lot broj: označen na pakovanju.
Ako je ambalaža probušena ili naduvana proizvod nije upotrebljiv.
Nakon zagrevanja i otvaranja iskoristiti kao jedan obrok.
Prosečne nutritivne vrednosti | Za 100g proizvoda | Za porciju 200g proizvoda | %RU* za porciju
Energija | 382kJ/91kcal | 764kJ/182kcal | 9%
Masti | 2,9g | 5,8g | 8%
Od kojih zasićene masne kiseline | 0,9g | 1,8g | 9%
Ugljeni hidrati | 10,0g | 20,0g | 8%
Od kojih šećeri | 0,7g | 1,4g | 2%
Vlakna | 1,4g | 2,8g | -
Proteini | 6,1g | 12,2g | 24%
So | 1,04g | 2,08g | 35%
*%RU – Referentni unos za prosečnu odraslu osobu (8400kJ/2000kcal).
Pakovanje sadrži 2 porcije.
Za Delhaize Serbia d.o.o. Jurija Gagarina 14, 11070 Novi Beograd, Republika Srbija, proizvodi/pakuje: CARNEX d.o.o. Industrija mesa Vrbas, ul. Kulski put 26, Vrbas, tel: +381 21 7953 630. Proizvedeno u Republici Srbiji.
Zemlja porekla: Republika Srbija.
Vaše primedbe i predloge možete slati na: robnamarka@delhaize.rs
RS 64
Neto količina: 400g
8 600197 358445

carnex
Ćufte
u paradajz sosu
Preporučujemo:
Country of origin: Republic of Serbia.
Prosečna nutritivna vrednost na 100 g/ Просечна хранлива вредност во 100 g од производот
Energetska vrednost/ Енергетска вредност | 647 kJ/ 155 kcal
Masti/ Масти | 11 g
od kojih: zasićene masne kiseline/ Од кои: заситени масни киселини | 3,6 g
Ugljeni hidrati/ Јаглехидрати | 8,8 g
od kojih: šećeri/ Од кои: шеќери | 1,6 g
Proteini/ Протеини | 5,3 g
So/ Сол | 1,5 g
NUTRITION INFORMATION
Serving per package: 1 | Serving size: 400g
| Per serving | per 100 g
Energy value | 2588 kJ / 620 kcal | 647 kJ / 155 kcal
Proteins | 21 g | 5.3 g
Fats | 44 g | 11 g
of which: saturated fatty acids | 14 g | 3.6 g
Carbohydrates | 35 g | 8.8 g
of which: sugars | 6.4 g | 1.6 g
Sodium | 2340 mg | 585 mg
Proizvođač/ Производител/ Manufacturer:
CARNEX d.o.o. Industrija mesa Vrbas,
ul. Kulski put 26, tel: +381 21 7953 630.
Sedište proizvođača: VRBAS.
RS 64
NETO KOLIČINA/ НЕТО-КОЛИЧЕСТВО/ NET WEIGHT:
400g
8 600012 700329
opcija 1
opcija 2
10min


SRB – MLEČNA ČOKOLADA SA ZASLAĐIVAČEM, BEZ DODATOG ŠEĆERA. SADRŽI PRIROD PRISUTNE ŠEĆERE. Sastojci: zaslađivač: maltitol (E965); kakao maslac, punomasno mleko prahu, kakao masa, emulgator: sojin lecitin; prirodna aroma vanile. Mlečna čokolada sadrži: kak delovi 34 % min. i suve materije mleka 20,5 % min. Može sadržati bademe, lešnike, pista kikiriki, jaja i gluten u tragovima. Prekomerna upotreba može da izazove laksativni efek
Proizvedeno u Hrvatskoj.
MNE – MLIJEČNA ČOKOLADA SA ZASLADJIVAČEM, BEZ DODANOG ŠEĆERA. SADRŽI PRIROD ŠEĆERE Sastojci: zasladjivač: maltitol; kakao maslac, punomasno mlijeko u prahu, kakao ma emulgator: sojin lecitin; prirodna aroma vanile. Mliječna čokolada sadrži: kakao dijelove: 34 % m suva materija mlijeka 20,5 % min. Može sadržati bademe, lješnike, pistacije, kikiriki, ja gluten u tragovima. Prekomjerna konzumacija može imati laksativni učinak. Zemlja porijekla: Zemlja porijekla kakaove mase: EU i izvan EU.
Uvoznik i distributer za BIH: Mepas d.o.o., Varaždinska 1, 88220 Široki Brijeg, tel: 039/700-8 fax: 039/700-808; e-mail: mepas@mepas.net, P.P.41 Uvoznik in distributer za R. Sloven Atlantic trade d.o.o., Kolinska ulica 1, 1000 Ljubljana, +38614721500 Увозник за Р. Север Македонија: ВСР Дистрибуција и Логистика ДООЕЛ, ул. Митрополит Теодосиј Гологa 57/1-6, 1000 Скопје Uvoznik i distributer za R. Srbiju: Atlantic Brands d.o.o. Beograd, Bule Peka Dapčevića 29, 11010 Beograd, +381 113956000 Uvoznik za Crnu Goru: Stadion d. Bulevar Ibrahima Drešević 1, p. fah 231, 81000 Podgorica, tel: 020 / 622 569
HRANJIVA VRIJEDNOST / HRANLJIVA VREDNOST / HRANILNA VREDNOST / HRANLJIVA VRIJEDN / ХРАНЛИВА ВРЕДНОСТ na 100 g: Energija / Energijska vrednost / Energetska vrijednost / Енерге вредност 2081 kJ / 497 kcal, Masti / Maščobe / Масти 36,6 g (od kojih zasićene masne kiseline / od t nasičene maščobe / od kojih zasićene masne kisjeline / од кои заситени масни киселини 22,0 Ugljikohidrati / Ugljeni hidrati / Ogljikovi hidrati / Јаглени хидрати 50,4 g (od kojih šećeri / od tega sladk / од кои шеќери 7,8 g; od kojih polioli / od katerih polioli / од кои полиоли 41,6 g), Bjelančevine / Prot / Beljakovine / Протеини 6,8 g, Sol / So / Сол 0,20 g.
Čuvati na suhom i hladnom / Hraniti na suhem in hladnem / Да се чува на суво и ладно мест Čuvati na suvom i hladnom mjestu / Čuvati na suvom i hladnom mestu

Декларисање неупакованe хране

1) **назив** под којим се храна ставља у промет;

2) податак о састојцима који могу да изазову **алергије и/или интолеранције**;

3) податак **о субјекту** у пословању храном који храну пакује на месту продаје крајњем потрошачу.

Поред података из става 1. овог члана наводе се и следећи подаци:

1) **нето количина**, код пекарских производа, у складу са посебним прописом којим се уређују параметри квалитета пекарских производа, који се продају по комаду;

2) о **року трајања** – код хране која је са микробиолошког гледишта брзо кварљива храна;

3) о **начину улова или узгоја**, и то речима: „уловљено у мору” или „уловљено у копненим водама” или „гајено” – код означавања производа рибарства;

SIROVI INDIJSKI ORAH
PEČENI NESLANI KIKIRIKI
PEČENI SLANI KIKIRIKI
INTEGRALNE GRISINE GUTE
INTEGRALNE GRISINE
BLANŠIRANI NESLANI KIKIRIKI
PRŽENI SLANI KIKIRIKI
POSNO
BIG
NETO 500g
SUŠENI BELI LUK
u prahu

Списак састојака

На декларацији, испред списка састојака, наводи се реч: „састојци”.

У списку састојака наводе се сви састојци хране, **према опадајућем редоследу, а на основу масе тих састојака** која је утврђена у време њихове употребе при производњи хране.

Ако су витамини и минерали додати у храну наводи се хемијски извор витамина и минерала

Списак састојака **<u>није потребно наводити</u>** код следеће хране:

1) свежег воћа и поврћа, укључујући кромпир, које није ољуштено, расечено или обрађено на сличан начин;
2) газиране воде, чији опис наводи да је газирана;
3) сирћета које је произведено искључиво од једне сировине која је наведена у производу, под условом да му није додат ни један други састојак;
4) сира, маслаца, ферментисаног млека и павлаке, под условом да су им додати само млечни састојци, ензими и микробиолошке културе који су неопходни за њихову производњу, осим соли која је потребна за производњу свежег и топљеног сира;
5) хране која садржи само један састојак, када је назив хране идентичан називу састојака, или када назив хране омогућава јасно препознавање природе састојка.

Састојци који могу да изазову алергије и/или интолеранције

1) житарице које садрже **глутен,** тј. пшеница, раж, јечам, овас и варијетети добијени њиховим укрштањем, као и производи од тих житарица, осим:
   (1) глукозног сирупа на бази пшенице, укључујући и декстрозу[(1)],
   (2) малтодекстрина на бази пшенице[(1)],
   (3) глукозних сирупа на бази јечма,
   (4) житарица које се користе за производњу алкохолних дестилата, укључујући етил алкохол пољопривредног порекла;
2) **љускари** (ракови) и производи од љускара;
3) **јаја** и производи од јаја;
4) **риба** и производи рибарства осим:
   (1) рибљег желатина који се користи као носач за витамине и каротеноидне приправке,
   (2) рибљег желатина или желатина из рибљег мехура (Isinglass) за бистрење пива и вина;
5) **кикирики** и производи од кикирикија;
6) **соја** и производи од соје, осим:
   (1) потпуно рафинисаног сојиног уља и масти[(1)],
   (2) природног екстрата богатог токоферолима (Е 306), природног D-алфа токоферола, D-алфа токоферола ацетата, D-алфа токоферолсукцината пореклом из соје,
   (3) издвојеног фитостерола и фитостерола естри из уља соје,
   (4) биљног станола естара произведеног из стерола уља соје;

Састојци који могу да изазову алергије и/или интолеранције

7) **млеко** и производи од млека (укључујући лактозу), осим:

(1) сурутке која се користи за производњу алкохолних дестилата укључујући етил алкохол пољопривредног порекла,

(2) лактитола;

8) **језграсто воће:** бадем, лешник, орах, индијски орах, пекан орах, бразилски орах, пистаћ, макадамиа орах и Queensland орах и њихови производи, осим:

(1) језграстог воћа које се користи за производњу алкохолних дестилата укључујући етил алкохол пољопривредног порекла;

9) **целер** и производи од целера;

10) **слачица** и производи од слачице;

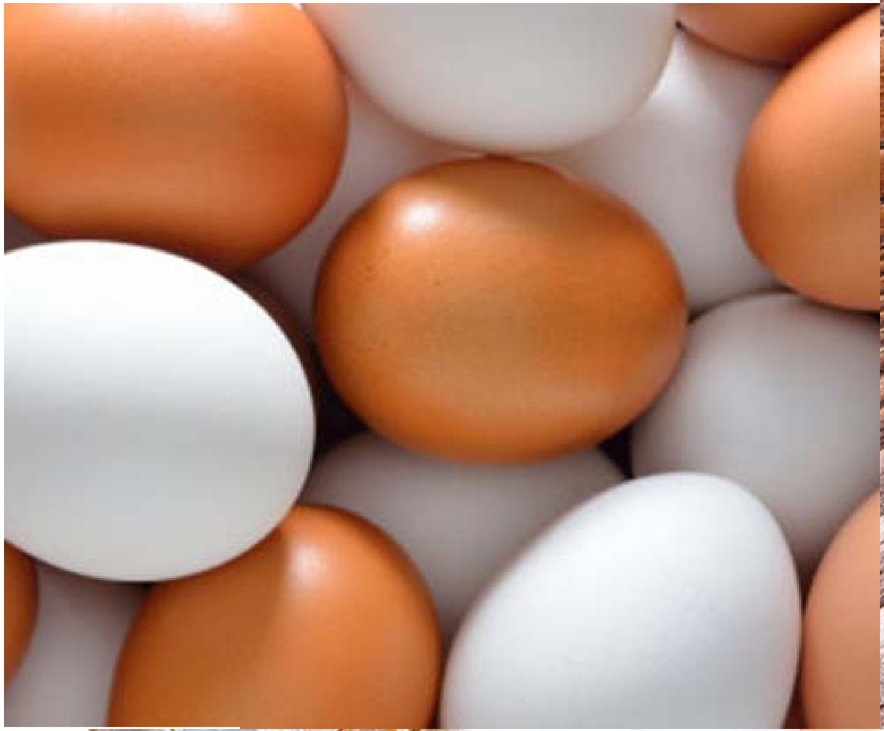
11) семе **сусам**а и производи од сусама;

12) **сумпор-диоксид и сулфити** у концентрацијама већим од 10 mg/kg или 10 mg/l изражено као SO_2, који се израчунава за производе који су спремни за потрошњу или који су реконституисани у складу са упутством произвођача;

13) **лупина** и производи од лупине;

14) **шкољкаши** и остали мекушци и њихови производи.

Примери алергена



Презентација хране у угоститељским објектима

Члан 7.

- Правна и физичка лица која обављају угоститељску делатност, приликом презентације хране коју нуде крајњем потрошачу, пре конзумације, треба да истакну све потребне информације о присутности састојака хране који могу да изазову алергије и/или интолеранције утврђене у складу са овим правилником, а остале информације да документују крајњем потрошачу, ако он то захтева.

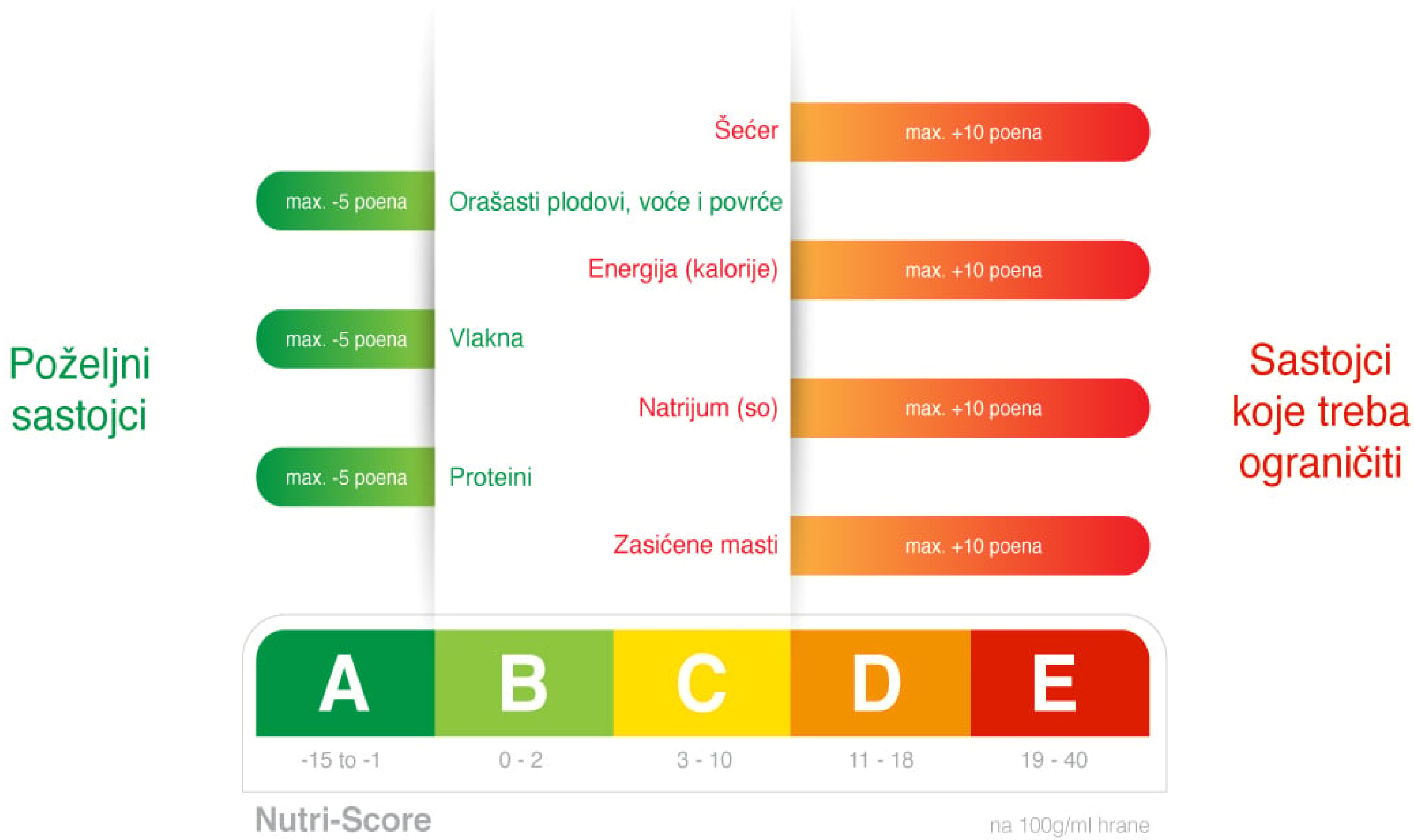
Рок трајања

- Рок трајања хране која је са микробиолошког становишта брзо кварљива и која након краћег временског периода може да представља непосредну опасност за здравље људи, уместо речима: „најбоље употребити до...” датум или „најбоље употребити до краја” датум, означава се речима: „употребљиво до” након чега се наводи датум или податак о томе где се датум налази на амбалажи.

- „Употребљиво до” и датум наводи се на сваком појединачном паковању или порцији. Поред тих података наводе се и подаци о условима чувања хране којих се треба придржавати.

Навођење рока трајања није потребно код:

1) **свежег воћа и поврћа**, укључујући кромпир, које нијеољуштено, нарезано или слично обрађено, осим семена са клицама или сличних производа као што су клице махунарке;
2) **вина**, ликерских вина, пенушавих, ароматизованих вина, као и сличних производа добијених од разних врста воћа осим грожђа и пића обухваћених царинским тарифним бројем 2206 00, у складу са посебним актом којим се уређују номенклатуре царинске тарифе, а која се добијају из грожђа или грожђане шире;
3) **пића** која садрже **10 и више % v/v алкохола**;
4) **пекарских производа** и колача који се, обзиром на састав и намене, потроше у року од **24 сата** од производње;
5) **сирћета**;
6) **кристал шећера**;
7) **кондиторских производа** који готово искључиво садрже **ароматизовани и/или обојени шећер**;
8) **жвакаћих гума.**

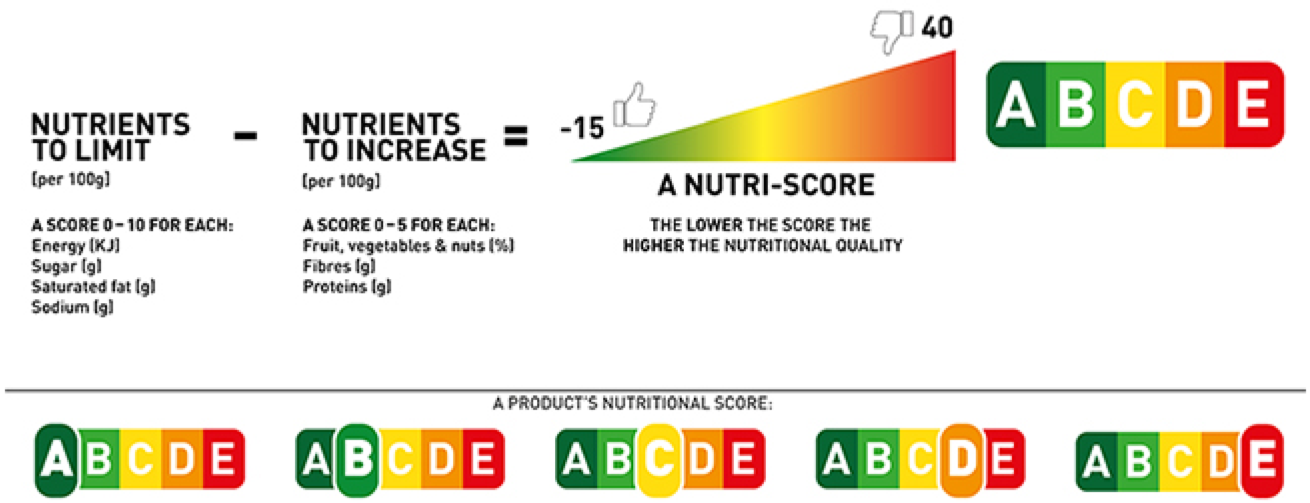

Poželjni sastojci
Sastojci koje treba ograničiti
Šećer
max. +10 poena
max. -5 poena
Orašasti plodovi, voće i povrće
Energija (kalorije)
max. +10 poena
max. -5 poena
Vlakna
Natrijum (so)
max. +10 poena
max. -5 poena
Proteini
Zasićene masti
max. +10 poena
A
B
C
D
E
-15 to -1
0 - 2
3 - 10
11 - 18
19 - 40
Nutri-Score
na 100g/ml hrane

Nutri Score је добровољни систем обележавања хране.

Петостепена скала

Укључује боје и слова

Даје увид у квалитет хранљивих вредности производа, прерачунатих на 100 г.



Декларисање мора да се врши на начин којим се не обмањује крајњи потрошач!

...А НАРОЧИТО У ПОГЛЕДУ:

1.

- Карактеристичних особина хране, а посебно њене:
  - природе,
  - идентитета,
  - својстава,
  - састава,
  - количине,
  - трајности,
  - порекла и
  - начина производње

2.

- Приписивања храни особина и својстава које не поседује и потенцирањем карактеристика хране, које поседује и друга храна исте врсте.
- На пример
  - *природни* воћни сок,
  - биљно уље *без холестерола*
  - млеко *без конзерванса*
  - сок *без конзерванса и вештачких боја*

nectar
Life
PREMIUM
100%
BRUSNICA
1 L
BEZ KONZERVANSA
VEŠTAČKIH BOJA I AROMA

LaVita
MATIČNI
SOK
CEĐENA
JABUKA
BISTRI VOĆNI SOK OD JABUKE
100%VOĆE
BEZ DODATOG ŠEĆERA,
KONZERVANSA,
VEŠTAČKIH BOJA,
AROMA I VODE
Neto količina 2 l
NEVEROVATNA
CENA
OD SVEŽE
CEĐENIH JABUKA

imlek
A+D3
vitaminima
Moja
Kravica
MLEKO
DUGOTRAJNO MLEKO
BEZ KONZERVANSA

3.

- Мора да се врши на начин којим се храни не приписују особине превенције и лечења болести људи, осим ако овим правилником и посебним прописима није другачије прописано.
- На пример
  - За јачи имунитет
  - Топи килограме
  - Снижава холестерол
- означавање које упућује на својства превенције и лечења болести људи, приликом декларисања минералних вода, изворских вода и стоних вода, као и дијететских производа, уређује се посебним прописима.

nupo
Meal Replacement Shake
Low Calorie Diet
New Flavour
Orange Mango flavour
Chocolate flavour

nu me
Start A Nu You Today
Collagen
SLIM BAR
COOKIES AND CREAM
SLIM SHAKE
CHOCOLATE MUFFIN
SLIM SOUP
GARDEN VEGGIES

Zelena kafa
napitak za mršavljenje

GREEN
EXTRA Line
ČAJ ZA REGULISANJE TELESNE MASE
Mešavina biljnog čaja
sa aromom čokolade
dodatak ishrani
Zdravi i Vitki
KIRKOLINA

4.

- Подаци морају да су написани на српском језику
  - не искључује могућност вишејезичног навођења података.

5.

- Подаци морају да су
  - разумљиви,
  - видљиви,
  - јасни,
  - не бришу се лако
  - не могу да буду прекривени на било који начин
  - не могу да буду испрекидани другим текстом или
  - испрекидани сликовним приказом.

Nutrition
Typical values
per 100g
per ½ pack

Nutrition Facts
Blueberries
Serving Size 100g/3.5oz
Amount
Calories
Total Fat
Saturated Fat 0 g
Trans Fat 0 g
Cholesterol 0 mg
Sodium 4 mg
Carbohydrate 14 g
Fiber 2.5 g
Sugars 10 g
Protein 1 g
Vitamin A
Vitamin C

ANIH KRASTAVČIĆ
Pijamant Tartar sos. BiH Sos na bazi ma
ci 10% (krastavci, sirće, voda, limunska kisel
nce, sirće, modifikovani skrob, kuhinjska so
konzervans (kalijum-sorbat/kalij sorbat), zo
vati tragove proizvoda od slačice/goru
otrijebiti do datuma utisnutog na rubu

Нутритивна декларација

Обавезна нутритивна декларација садржи следеће податке:
1) **енергетску вредност**;
2) **количину масти, засићених масних киселина, угљених хидрата, шећера, протеина и соли**.

Када означавање упаковане хране укључује обавезну нутритивну декларацију из на декларацији се може поновити један од података:
1) енергетска вредност, или
2) енергетска вредност заједно са количинама масти, засићених масних киселина, шећера и соли.
Ако декларација пића која садрже више од 1,2% vol алкохола садржи нутритивну декларацију, може да се наведе само енергетска вредност.
Ако декларација неупаковане хране садржи нутритивну декларацију може да се наведе само:
1) енергетска вредност, или
2) енергетска вредност заједно са количинама масти, засићених масних киселина, шећера и соли.

DVOSTRUKO ZADOVOLJSTVO
8 606019 650520
100 g

utrition Facts
Calories from Fat 72
% Daily Value*
Saturated Fat 1g 5%
Trans Fat 0g
Serving size 2/3 cup (55g)
Amount per serving
Calories 230
% Daily Value*
Total Fat 8g 10%
Saturated Fat 1g 5%
Trans Fat 0g
Cholesterol 0mg 0%
Sodium 160mg 7%
Total Carbohydrate 37g 13%
Dietary Fiber 4g 14%
Total Sugars 12g
Includes 10g Added Sugars 20%
Protein 3g

Čuvati na suvom i tamnom mestu
Zemlja porekla:
Republika Srbija
27.06.2018
Nutritivne vrednosti u 100 g proizvoda:
Energetska vrednost 373 kcal / 1566 kJ
Proteini 11.5 g
Ugljeni hidrati 70.6 g
Masti 5 g

Енергетска вредност

- Енергетска вредност и количина хранљивих материја могу се односити и на храну после припреме, под условом да су упутства за припрему хране довољно детаљна и да се информације односе на храну припремљену за конзумирање.
- Наведене вредности су у односу на сваки појединачни случај, просечне вредности које се добијају на основу:

1) анализе хране произвођача;

2) прорачуна на основу познатих или стварних просечних вредности употребљених састојака, или

3) прорачуна из утврђених и опште прихваћених података.

Навођење и приказивање храњљивих вредности

Мерне јединице које се употребљавају при навођењу храњљивих вредности за енергију (килоџули (kJ) и килокалорије (kcal)) и масу (грами (g), милиграми (mg) или микрограми (μg)) и редослед приказивања података, у зависности од случаја, су следеће:

енергија	kJ / kcal
масти	g
од којих:	
– засићене масне киселине	g
– мононезасићене масне киселине	g
– полинезасићене масне киселине	g
угљени хидрати	g
од којих:	
– шећери	g
– полиоли	g
– скроб	g
влакна	g
протеини	g
со	g
витамини и минерали	у јединицама наведеним у Прилогу 12 Део А тачка 1. овог правилника

Конверзиони фактори

Енергетска вредност која се наводи, израчунава се уз помоћ следећих конверзионих фактора:

угљени хидрати (осим полиола)	17 kJ/g	4 kcal/g
полиоли	10 kJ/g	2,4 kcal/g
протеини	17 kJ/g	4 kcal/g
масти	37 kJ/g	9 kcal/g
салатрими	25 kJ/g	6 kcal/g
алкохол (етанол)	29 kJ/g	7 kcal/g
органске киселине	13 kJ/g	3 kcal/g
влакна	8 kJ/g	2 kcal/g
еритритол	0 kJ/g	0 kcal/g

Референтни унос енергије и одабраних хранљивих састојака

Енергетска вредност и хранљиви састојак	Референтни унос
Енергетска вредност	**8400 kJ/2000 kcal**
Укупне масти	**70 g**
Засићене масти	20 g
Угљени хидрати	**260 g**
Шећери	90 g
Протеини	**50 g**
Со	6 g

Дневни референтни унос витамина и минерала (одрасли)

Витамини и минерали који се могу навести и њихове нутритивне референтне вредности (NRV)

Витамин А (μg)	800	Калијум (mg)	2.000
Витамин D (μg)	5	Хлориди (mg)	800
Витамин Е (mg)	12	Калцијум (mg)	800
Витамин К (μg)	75	Фосфор (mg)	700
Витамин С (mg)	80	Магнезијум (mg)	375
Тиамин (mg)	1,1	Гвожђе (mg)	14
Рибофлавин (mg)	1,4	Цинк (mg)	10
Ниацин (mg)	16	Бакар (mg)	1
Витамин В6 (mg)	1,4	Манган (mg)	2
Фолна киселина (μg)	200	Флуорид (mg)	3,5
Витамин В12 (μg)	2,5	Селен (μg)	55
Биотин (μg)	50	Хром (μg)	40
Пантотенска киселина (mg)	6	Молибден (μg)	50
		Јод (μg)	150

Примери нутритивних изјава

Ниска енергетска вредност – када је енергетска вредности мања од 170 kJ (40 kcal)/100 g, или мања од 80 kJ (20 kcal)/100 mL;

Смањена енергетска вредност – када је енергетска вредност смањена најмање 30% у односу на енергетску вредност исте или сличне намирнице;

Без енергетске вредности – када је енергетска вредност мања од 17 kJ (4 kcal)/100 mL. Ако су природно без енергетске вредности, префикс "природно";

Примери нутритивних изјава

4. **Низак садржај шећера** – када је садржај шећера мањи од 5 g/100g или mL. Ако су природно без енергетске вредности, префикс "природно";
5. **Без шећера** – када је садржај шећера мањи од 0,5 g/100 g или mL. Ако су природно без енергетске вредности, префикс "природно";
6. **Без додатка шећера** – када намирница не садржи додате моно- или дисахариде или друге намирнице слатког укуса у сврху заслађивања;
7. **Light** (или **lite**) – када садржај хранљивог састојка одговара захтевима за изјаву "смањен садржај (назив хранљивог састојка) " при чему ова изјава мора да буде допуњена навођењем података које намирници дају ово својство

Примери нутритивних изјава

Низак садржај масти –када је садржај мањи од 3 g/100 g, или мањи од 1,5 g/100 mL;

Без масти – када је садржај масти мањи од 0,5 g/100 g, или 100 mL;

Мала количина засићених масти - само ако збир засићених масних киселина и транс-масних киселина у том производу не прелази 1,5 g на 100 g у чврстом стању или 0,75 g/100 ml у течном стању, а ни у једном случају збир засићених масних киселина и транс-масних киселина не сме давати више од 10% енергије.

Без засићених масти - само ако збир засићених масних киселина и транс-масних киселина не прелази 0,1 g засићених масних киселина на 100 g или 100 ml.

Примери нутритивних изјава

Извор витамина и/или минерала – када је садржај витамина и/или минерала најмање 15% препоручене дневне количине (RDA) у 100 g или 100 mL. У случају намирница које су природан извор витамина и/или минерала за ову изјаву о хранљивој вредности може се користити префикс "природан";

Обогаћено витаминима и/или минералима – када је садржај витамина и/или минерала најмање 15% ПДУ (RDA).

Значајна количина витамина и минерала

При одређивању значајне количине витамина и минерала, узимају се у обзир следеће вредности:

- ✓ **15%** од нутритивне референтне вредности на 100 g или 100 ml у случају производа који нису пића;
- ✓ **7,5 %** од нутритивне референтне вредности на 100 ml у случају пића;
- ✓ **15%** од нутритивне референтне вредности по порцији, ако паковање садржи само једну порцију.

Примери здравствених изјава

ПРИЛОГ 2.

ЛИСТА ОДОБРЕНИХ ЗДРАВСТВЕНИХ ИЗЈАВА

Ред. бр.	Врста здравствене изјаве	Хранљиви састојак/ супстанца/храна/ категорија хране	Здравствена изјава	Услови коришћења здравствене изјаве	Упозорења везана за здравствену изјаву	Референца мишљења EFSA-е Journal
1.	13.1	Активни угаљ	Активни угаљ доприноси смањењу прекомерног надимања после јела.	Изјава може да се користи само за храну која садржи 1 g активног угља по порцији. Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже употребом 1 g активног угља најмање 30 минута пре оброка и 1 g убрзо након оброка.		2011;9(4):2049
2.	13.1	α – линоленска киселина (енгл. ALA)	ALA доприноси одржавању нормалног нивоа холестерола у крви.	Изјава може да се користи само за храну која је најмање извор ALA, према нутритивној изјави „Извор омега – 3 –масних киселина", како је наведено у Прилогу 1. овог правилника. Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже дневним уносом од 2 g ALA.		2009;7(9):1252, 2011;9(6):2203
3.	13.1	Арабиноксилан произведен из ендосперма пшенице	Конзумирање арабиноксилана као дела оброка доприноси смањењу пораста нивоа глукозе у крви, након тог оброка.	Изјава може да се користи само за храну која садржи најмање 8 g влакана богатих арабиноксиланом произведених из ендосперма пшенице (најмање 60% арабиноксилана по тежини) на 100 g присутних угљених хидрата у количински одређеној порцији као делу оброка. Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже узимањем влакана богатих арабиноксиланом произведених из ендосперма пшенице као дела оброка.		2011;9(6):2205
4.	13.1	Влакна из зрна јечма	Влакна зрна јечма доприносе повећању масе столице.	Изјава може да се користи само за храну која је најмање богата том врстом влакана према нутритивној изјави „богата влакнима", како је наведено у Прилогу 1. овог правилника.		2011;9(6):2249
5.	13.1	Бета-глукани	Бета-глукани доприносе одржавању нормалног нивоа холестерола у крви.	Изјава може да се користи само за храну која садржи најмање 1 g бета-глукана из овса, мекиња овса, јечма, мекиња јечма или из њихове смеше по количински одређеној порцији. Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже дневним уносом од 3 g бета-глукана из овса, мекиња овса, јечма, мекиња јечма или из мешавине ових бета-глукана.		2009;7(9):1254, 2011;9(6):2207
6.	13.1	Бета-глукани из овса и јечма	Конзумација бета -глукана из овса или јечма, као дела оброка, доприноси смањењу пораста нивоа глукозе у крви после	Изјава може да се користи само за храну која садржи најмање 4 g бета-глукана из овса и јечма на сваких 30 g доступних угљених хидрата по порцији као дела оброка. Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже узимањем бета-глукана из овса или јечма као дела оброка.		2011;9(6):2207

Примери здравствених изјава

70.	13.1	Гвожђе	доприноси нормалном стварању црвених крвних зрнаца и хемоглобина.	је наведена у нутритивној изјави ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И / ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) из Прилога 1. овог правилника		2009;7(9):1215, 2010;8(10):1740
71.	13.1	Гвожђе	Гвожђе доприноси нормалном транспорту кисеоника у телу.	Изјава може да се користи само за храну која је извор најмање оне количине гвожђа која је наведена у нутритивној изјави ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И / ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) из Прилога 1. овог правилника		2009;7(9):1215, 2010;8(10):1740
72.	13.1	Лактаза (ензим)	Ензим лактаза олакшава варење лактозе код особа које имају проблем при варењу лактозе.	Изјава може да се користи само за додатке исхрани, са минималном дозом од 4500 FCC (Food Chemicals Codex) јединица[1] са саветом особама да их узму са сваким оброком који садржи лактозу.	Потрошачу треба дати информацију да је толеранција на лактозу променљива и да потраже савет о улози лактозе у исхрани.	2009;7(9):1236, 2011;9(6):2203
73.	13.1	Лактулоза	Лактулоза доприноси убрзању проласка цревног садржаја кроз црева.	Изјава може да се користи само за храну која садржи 10g лактулозе по порцији. Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже конзумирањем појединачне порције од 10g лактулозе дневно.		2010;8(10):1806
74.	13.1	Линолна киселина (енгл. LA)	Линолна киселина доприноси одржавању нормалног нивоа холестерола у крви.	Изјава може да се користи само за храну која осигурава најмање 1,5 g линолне киселине (LA) на 100 g и на 100 kcal. Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже дневним уносом од 10 g LA.		2009;7(9):1276, 2011;9(6):2235
75.	13.1	Живе јогуртне културе	Живе културе у јогурту или ферментисаном млеку побољшавају варење лактозе из тог производа код особа које имају проблем са варењем лактозе.	Изјава може да се користи ако јогурт или ферментисано млеко садрже најмање 10^8 Colony Forming Unit (CFU) живих стартер микроорганизама (*Lactobacillus delbrueckii* subsp. bulgaricus and *Streptococcus thermophilus*) по граму[2].		2010;8(10):1763
76.	13.1	Магнезијум	Магнезијум има улогу у процесу деобе ћелије.	Изјава може да се користи само за храну која је извор најмање оне количине магнезијума која је наведена у нутритивној изјави ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И / ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) из Прилога 1. овог правилника		2009;7(9):1216
77.	13.1	Магнезијум	Магнезијум доприноси нормалној психолошкој функцији.	Изјава може да се користити само за храну која је извор најмање оне количине магнезијума која је наведена у нутритивној изјави ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И / ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) из Прилога 1. овог правилника		2010;8(10):1807
78.	13.1	Магнезијум	Магнезијум доприноси одржавању нормалних костију.	Изјава може да се користи само за храну која је извор најмање оне количине магнезијума која је наведена у нутритивној изјави ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И / ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) из Прилога 1. овог правилника		2009;7(9):1216

Примери здравствених изјава

233.	14.1.а	Бета глукан из овса	доприноси снижавању нивоа холестерола у крви. Висок холестерол је фактор ризика у развоју коронарне болести срца.	порцији. Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже дневним уносом 3 g бета глукана из овса.		EFSA-Q-2008-681
234.	14.1.а	Биљни стероли / естри биљних станола	Показало се да биљни стероли и естри биљних станола доприносе снижавању нивоа холестерола у крви. Висок холестерол је фактор ризика у развоју коронарне болести срца.	Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже дневним уносом 1,5–2,4 g биљних стерола / станола. Значајни ефекат може се постићи само са храном следећих категорија: мазиве масти, млечни производи, мајонез и преливи за салату. При навођењу корисног ефекта потрошач се мора информисати о утицају на смањење нивоа холестерола од 7–10% и времену потребном за постизање тог ефекта за 2 до 3 недеље.		EFSA-Q-2008-779
235.	14.1.а	Биљни стероли: Стероли екстраховани из биљака, слободни или естерификовани са јестивим масним киселинама.	Показало се да биљни стероли доприносе снижавању нивоа холестерола у крви. Висок холестерол је фактор ризика у развоју коронарне болести срца.	Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже дневним уносом 1,5 – 2,4 g биљних стерола. Значајни ефекат може се постићи само са храном следећих категорија: мазиве масти, млечни производи, мајонез и преливи за салату. При навођењу корисног ефекта потрошач се мора информисати о утицају на смањење нивоа холестерола од 7 -10% и времену потребном за постизање тог ефекта за 2 до 3 недеље.		EFSA-Q-2008-085
236.	14.1.а	Естри биљних станола	Показало се да естри биљних станола доприносе снижавању нивоа холестерола у крви. Висок холестерол је фактор ризика у развоју коронарне болести срца.	Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже дневним уносом 1,5–2,4 g g биљних станола. Значајни ефекат може се постићи само са храном следећих категорија: мазиве масти, млечни производи, мајонез и преливи за салату. При навођењу корисног ефекта потрошач се мора информисати о утицају на смањење нивоа холестерола од 7–10% и времену потребном за постизање тог ефекта за 2 до 3 недеље.		EFSA-Q-2008-118
237.	14.1.а	Гума за жвакање заслађена са 100%-тним ксилитолом	Показало се да гума за жвакање заслађена са 100%-тним ксилитолом смањује зубни плак. Зубни плак је фактор ризика за развој каријеса код деце.	Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже жвакањем 2–3 g гума за жвакање без шећера са 100%-тним ксилитолом, 3 пута дневно након оброка.		EFSA-Q-2008-321
238.	14.1.б	Докосахексаенска киселина (енгл. DHA)	Унос докосахексаенске киселине (DHA) током трудноће и дојења доприноси нормалном развоју мозга фетуса и одојчади.	Информација за труднице и дојиље: Користан ефекат се постиже уносом 200 mg DHA на дан уз препоручени дневни унос омега-3 масних киселина за одрасле, нпр. 250 mg DHA и еикосапентаенске киселине (EPA). Изјава се може навести само на храни која обезбеђује дневни унос од најмање 200 mg DHA.		EFSA-Q-2008-773

Примери комерцијалних изјава

Примери комерцијалних изјава

Примери комерцијалних изјава