

Matmerking

Næringsdeklarasjon – ferdigpakket mat

Informasjon til deg som forbruker



Mattilsynet

Statens tilsyn for fisk, dyr og næringsmidler

Hva er næringsdeklarasjon?

At matvarer er merket med næringsdeklarasjon betyr at du kan se hva maten inneholder av energi og visse næringsstoffer. Merking med næringsdeklarasjon gjør at du kan sammenlikne næringsinnholdet i ulike matvarer.

De aller fleste ferdigpakkede matvarer skal merkes med næringsdeklarasjon fra 13. desember 2016. Noen produsenter gjør allerede dette. Det er fordi det er krav om næringsdeklarasjon i annet regelverk eller fordi produsenten selv velger å merke med næringsinnhold. Fordi dette er nye regler, vil du i en lang periode kunne se produkter med både gammel og ny merking på ferdigpakkede matvarer.

På dette faktaarket finner du den viktigste informasjonen om merking med næringsdeklarasjon.



Hva skal næringsdeklarasjonen inneholde?

Den obligatoriske næringsdeklarasjonen skal opplyse om innholdet av:

- energi
- fett
- mettede fettsyrer
- karbohydrater
- sukkerarter
- protein
- salt

Produsenten kan også velge å opplyse om innholdet av en del andre stoffer, blant annet vitaminer, mineraler, enumettede fettsyrer, stivelse og kostfiber.

Næringsdeklarasjonen skal være lett leselig og klart synlig, og teksten skal være på norsk. Som hovedregel skal den være satt opp i tabellformat. Hvis det ikke er plass til tabell, kan næringsdeklarasjon angis på linje.

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

Dette betyr de ulike betegnelsene

Karbohydrater finnes i ulike former. Som oftest i form av stivelse og sukkerarter.

Sukkerarter omfatter både tilsatt sukker og naturlig innhold av sukker i matvaren. Kostfiber regnes ikke som karbohydrater.

Salt omfatter det totale natriuminnholdet i matvaren. Total mengde natrium skal angis som «salt». Natrium kan komme fra selve råvaren, fra tilsetningsstoffer og fra salt som er tilsatt.

Matvarer som melk, frukt og grønt, nøtter, kjøtt og fisk, har et naturlig innhold av natrium. For slike matvarer kan produsentene angi at saltinnholdet utelukkende er fra natrium som finnes naturlig i næringsmidlet. Denne teksten skal da stå i nærheten av næringsdeklarasjonen.

Innholdet av **energi** og **mengde næringsstoffer** angis per 100 g eller 100 ml.



Ikke spiseferdig mat

Næringsdeklarasjonen gjelder for matvaren slik den blir omsatt. For noen varer er det mer hensiktsmessig å angi næringsinnholdet i det spiseferdige produktet. Det kan for eksempel gjelde posesupper eller potetmospulver, som ikke skal spises slik de er. Forutsetningen er da at produsenten gir en god beskrivelse av tilberedningsmåten i merkingen. Det må også komme tydelig fram at opplysningene gjelder det spiseferdige produktet.

Eksempel Tomatsuppe fra pose

Næringsinnhold	Per 100 g	Per porsjon (2,5 dl)
Ferdig suppe tilberedt med vann		
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

Ingen regel uten unntak

Kravene omfatter ikke alle produkter. Det er for eksempel ikke krav om næringsdeklarasjon på:

- frukt, bær, grønnsaker, kjøtt, fisk, egg og nøtter som er uforedlet
- vann med eller uten kullsyre
- krydder eller krydderblandinger samt salt
- kaffe og te
- matvarer i små emballasjer, mindre enn 25 cm²
- alkoholholdige drikkevarer som inneholder mer enn 1,2 volumprosent alkohol

LES
MER

Du kan lese mer i faktaarket «[Næringsdeklarasjon – ferdigpakket mat](#)», som finnes på Mattilsynets hjemmeside.



Virksomheten har ansvar for at regelverket følges, og Mattilsynet fører tilsyn med dette.

Vil du vite mer, kan du se på [matportalen.no](#) eller [mattilsynet.no](#)

Kontaktinformasjon:
Mattilsynets sentralbord:
22 40 00 00