

Matmerking

Merking og næringsdeklarasjon

Informasjon til deg som forbruker



Mattilsynet

Statens tilsyn for fisk, dyr og næringsmidler

Hva finner du i merkingen?

I merkingen finner du informasjon om hva matvaren inneholder og hvordan den skal oppbevares. Dette gjør det lettere for deg å sammenligne matvarer og velge matvare. Merkingen skal være lett å lese, gi tilstrekkelig informasjon og ikke villedende deg som forbruker. Minste skriftstørrelse skal være 1,2 mm. For små pakninger er kravet minst 0,9 mm. Merkingen skal være på norsk, eller i stavemåten lik norsk.

Hvilke opplysninger skal du finne i merkingen?

- betegnelse
- ingredienser
- allergener
- nettoinnhold i vekt eller volum
- holdbarhet
- produsent eller forhandlers navn og adresse
- næringsinnhold
- hvordan varen bør oppbevares
- bruksanvisning dersom dette er nødvendig

Når en spesiell ingrediens er viktig for kvaliteten på produktet, eller den kan være fremhevet i merkingen, skal det stå hvor mange prosent av denne ingrediensen det er i produktet.

For drikker med over 1,2 volumprosent alkohol, skal alkoholstyrken oppgis. Du har krav på å få vite hvilket land frisk frukt, bær og grønnsaker kommer fra, samt hvilken sort epler, pærer, plommer, kirsebær og jordbær er.



► Snu arket for å se et eksempel på merking.

Eksempel på merking

Betegnelse 1

Kjøttpølser Kjølevare: 0 – +4°C

Holdbarhet 6

Siste forbruksdag: 11.10.16

Pakkedato: 18.09.16

Nettovekt: 400 g

Nettoinnhold 5

Bruksanvisning 9

Må gjennomvarmes før servering

Ingredienser og mengdeangivelse av ingredienser 2

8 **Næringsdeklarasjon**

Næringsinnhold per 100 g

Energi	930 kJ/224 kcal
Fett	18 g
hvorav mettede fettsyrer	7,2 g
Karbohydrater	5,5 g
hvorav sukkerarter	0,4 g
Protein	10 g
Salt	2,0 g

Ingredienser: Kjøtt (52 %) av svin og storfe, vann, hodekjøtt (7 %) av storfe og svin, stivelse, MELK, salt, dektrose, krydder, løk, stabilisator E451, antioksidant E315, konserveringsmiddel E261, E250

Allergener 3

Tilsetningsstoffer 4

7 **Ansvarlig næringsmiddelvirksomhet**

10 **Særlige merke-regler for visse matvarer. For eksempel godkjeningsnummer**

Produsent: Enesen kjøtt, Virksomhetsvegen 1, 1111 Nyby

Forklaring:

- 1 Alle matvarer skal ha et navn eller **en betegnelse** som forteller forbrukeren hva slags produkt det er.
- 2 I **ingredienslisten** står den ingrediensen det er mest av først, nest mest som nummer to og så videre. Hvis ingredienser er fremhevet i merkingen, skal det stå hvor mye av denne ingrediensen matvaren inneholder. For eksempel hvor mye kjøtt det er i kjøttpølser.
- 3 Hvis varen inneholder **allergener** som for eksempel egg eller melk, så skal disse være framhevet, for eksempel med fet skrift eller store bokstaver.
- 4 **Tilsetningsstoffer** i matvarer skal angis i ingredienslisten med E-nummer og/eller spesifikt navn. Funksjonen til tilsetningsstoffet skal også stå, for eksempel om det er en farge.
- 5 Det står alltid **hvor mye** av varen pakken inneholder, enten i vekt eller volum.
- 6 Matvarer er merket med **holdbarhet** slik: «best før» eller «siste forbruksdag». Det står alltid på pakken hvis maten må **oppbevares kaldt**. For noen matvarer er det ikke krav om merking med holdbarhetsdato, for eksempel ferskt brød, frisk frukt og friske grønnsaker.
- 7 Alle matvarer merkes med produsentens eller importørens **navn og adresse**.
- 8 Næringsdeklarasjonen gir opplysninger om hvor mye maten inneholder av **energi og visse næringsstoffer**, som fett, karbohydrater, proteiner og salt.
- 9 Noen ganger kan det være nødvendig å opplyse om hvordan matvaren skal **behandles eller tilberedes**.

LES MER

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