前　　言

本标准代替 GB 28050-2011《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》。

本标准与 GB 28050-2011 相比，主要变化如下：

—增加了强制标示的营养素；

—增加了能量和强制标示营养素的定义。

—修改了部分营养素的表达。

—修改了维生素 A 和维生素 D 的允许误差范围；

—修改了豁免强制标示营养标签的预包装食品的要求；

—修改了部分营养素的营养素参考值（NRV）；

—细化了部分营养成分表推荐格式；

—修改了部分营养声称及营养成分功能声称内容；

—增加了预包装食品份量的推荐。

征求意见稿

中华人民共和国国家标准

GB 28050—2018

食品安全国家标准
预包装食品营养标签通则

（征求意见稿）

征求意见稿

2018×-××-×× 发布　　2020-××-×× 实施

中华人民共和国国家卫生健康委员会
国家市场监督管理总局　发布

食品安全国家标准

预包装食品营养标签通则

1 范围

本标准规定了预包装食品营养标签上食品营养信息和特性的描述与说明。

本标准适用于直接提供给消费者的预包装食品，不适用于保健食品及预包装特殊膳食用食品。

2 术语和定义

2.1 营养标签

预包装食品标签上向消费者提供的食品营养信息和特性的描述与说明，包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称。营养标签是预包装食品标签的组成部分。

2.2 能量

食品中的蛋白质、脂肪和碳水化合物等营养素在人体代谢中产生的能量。

食品中能量的计算根据主要供能成分含量乘以相应的换算系数加和而成。

每克供能成分换算为能量的系数分别为：蛋白质 17 kJ（4 kcal），脂肪 37 kJ（9 kcal），碳水化合物 17 kJ（4 kcal），膳食纤维 8 kJ（2 kcal）。

其他供能物质的能量系数分别为：每克乙醇 29 kJ(7 kcal)，有机酸 13 kJ(3 kcal)，赤藓糖醇 0 kJ（0 kcal），其他糖醇 10 kJ（2.4 kcal）。

2.3 营养素

食品中具有特定生理作用、能维持机体生长、发育、活动、繁殖以及正常代谢所需的物质，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质及维生素等。

2.4 营养成分

食品中具有的营养素及其他有益成分。

除以下成分外，其它营养成分术语和定义参照 GB/Z 21922《食品营养成分基本术语》。

2.4.1 蛋白质

指含氮的有机化合物，以氨基酸为基本组成单位。

食品中蛋白质含量可通过定氮法测出总氮量，再乘以相应的蛋白质折算系数进行计算。

2.4.2 脂肪

又称甘油三酯，由脂肪酸和甘油结合而成。

食品中的脂肪多为游离态脂肪，也可包含部分结合态脂肪。

2.4.3 脂肪酸

脂肪酸是有机酸中链状羧酸的总称，分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

饱和脂肪酸指碳链上不含双键的脂肪酸，如软脂酸、硬脂酸等。

不饱和脂肪酸指碳链上含有一个或一个以上双键的脂肪酸总和，仅包括顺式（cis）部分。碳链上含有一个双键的脂肪酸称为单不饱和脂肪酸；碳链上含有两个及以上双键的脂肪酸称为多不饱和脂肪酸。

反式脂肪酸指油脂加工中产生的含有一个或一个以上非共轭反式（trans）双键的不饱和脂肪酸总和。

2.4.4 碳水化合物

指糖、寡糖、多糖的总称。

营养标签上碳水化合物含量可采用减法计算，即：

征求意见稿

每百克食品中碳水化合物的质量（g） =100-水分-灰分-蛋白质-脂肪-膳食纤维

当营养标签中不标示膳食纤维时，碳水化合物的计算可无需测定和减去膳食纤维。

当食品蛋白质、脂肪含量较低或无时，营养标签上碳水化合物含量可采用加合的方法，分别测定糖、淀粉的含量并进行相加。

2.4.5 糖

指单糖、双糖之和。

用于预包装食品营养标签标示的糖只包括葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖等单/双糖组分。

2.4.6 维生素 A

指具有视黄醇生物活性的一类化合物，包括视黄醇、β-胡萝卜素及其它类型胡萝卜素衍生物。

食品中维生素 A 的含量以“微克视黄醇活性当量（μg RAE）”为单位进行标示。

1 μg 维生素 A 即相当于 1μg 视黄醇活性当量；如果食品配料含有植物性原料或添加了β-胡萝卜素等，应另外测定β-胡萝卜素等的含量。12μg β-胡萝卜素或 24μg 其他类型胡萝卜素可换算为 1μg 视黄醇活性当量。

2.4.7 钠

食品中以各种化合物形式存在的钠的总和。

2.4.8 钙

食品中以各种化合物形式存在的钙的总和。

2.5 营养成分表

标有食品营养成分名称、含量及其占营养素参考值（NRV）百分比的规范性表格。

2.6 营养素参考值（NRV）

指专用于食品营养标签，标示和比较食品营养素含量的参考值。

2.7 营养声称

对食品营养特性的描述和说明，营养声称包括含量声称和比较声称。

2.7.1 含量声称

对食品中能量或营养成分含量水平的描述和说明。含量声称用语包括“含有”、“高”、“低”或“无”等。

2.7.2 比较声称

与消费者熟知的同类食品比较后，描述和说明食品能量或营养成分含量水平增加或减少状况的声称。比较声称用语包括“增加”或“减少”等。

2.8 营养成分功能声称

对某营养成分可以维持人体正常生长、发育和正常生理功能等作用的描述或说明。

2.9 可食部

指可食用部分。预包装食品净含量去除其中不可食用的部分后的剩余部分。

2.10 份量参考值

指专用于食品营养标签，标示“份”的每份食品参考质量或体积（以可食部计）。

2.11 修约间隔

修约值的最小数值单位。

3 基本要求

3.1 预包装食品营养标签标示的任何营养信息，应真实、客观，不得标示虚假信息，不得夸大产品的营养作用或其他作用。

征求意见稿

3.2 预包装食品营养标签应使用规范的汉字。如同时使用少数民族文字或外文标示的，其内容应当与汉字相对应，字号不得大于汉字字号。

3.3 营养成分表应清晰、醒目、持久，以一个“方框表”的形式标示（特殊情况除外），方框可为任意尺寸，需与包装的基线垂直，表头为“营养成分表”。

3.4 食品营养成分含量应以具体数值标示，数值可通过原料计算或产品检测获得。强制标示的营养成分，还需标注营养素参考值百分数（NRV%），营养素参考值（NRV）见附录A。

3.5 应选择附录B的格式进行营养标签的设计制作，食品企业可根据食品的营养特性、包装面积的大小和形状等因素选择使用其中的任一种格式。

3.6 营养标签应标在向消费者提供的最小销售单元的包装上。

4 强制标示内容

4.1 所有预包装食品营养标签强制标示的内容包括能量、蛋白质、脂肪、饱和脂肪（酸）、碳水化合物、糖、钠、维生素A和钙的含量值及其占营养素参考值（NRV）的百分比。

4.2 当对除4.1以外的其他营养成分进行营养声称或营养成分功能声称时，在营养成分表中应标示出该营养成分的含量及其占营养素参考值（NRV）的百分比。

4.3 若预包装食品使用了营养强化剂，在营养成分表中应标示出食品中该营养成分的含量值及其占营养素参考值（NRV）的百分比。

4.4 若食品配料含有或生产过程中使用了氢化和（或）部分氢化油脂时，在营养成分表中应标示出反式脂肪（酸）的含量。

4.5 预包装食品中能量和营养成分的含量应以每100克（g）和（或）每100毫升（mL）和（或）每份食品可食部中的具体数值来标示。

4.6 未规定营养素参考值（NRV）的营养成分仅需标示含量。

5 可选择标示内容

5.1 营养成分：除上述强制标示内容外，营养成分表中还可选择标示表1中的其他成分。

5.2 营养声称：当某营养成分含量标示值符合表C.1的含量要求和限制性条件时，可对该成分进行含量声称。当某营养成分含量满足表C.2的要求和条件时，可对该成分进行比较声称。当某营养成分同时符合含量声称和比较声称的要求时，可以同时使用两种声称方式，或仅使用含量声称。

5.3 营养成分功能声称：当某营养成分的含量标示值符合营养声称的要求和条件时，可使用附录D中相应的一条或多条营养成分功能声称标准用语。不应对功能声称用语进行任何形式的删改、添加和合并。

5.4 当用“份”标示营养成分时，应在统一版面标明每份食品的量。推荐的份量可参考附录E推荐的相应类别的食品份量参考值，附录E中没有推荐份量参考值的食品类别，可根据产品特点自行制定。

5.5 其他补充信息：鼓励在包装正面采用图形等信息对营养成分表进行补充说明；当食品脂肪、钠、糖含量要求符合T/CNSS 001-2018时可以使用“健康选择”标识；鼓励企业采用适当方式宣传“中国居民膳食宝塔”、“中国居民膳食指南”核心信息等。

6 营养成分的标识和表达方式

6.1 营养成分表中强制标示和可选择性标示的营养成分的名称和顺序、标示单位、修约间隔、“0”界限值应符合表1的规定。当不标示某一营养成分时，依序上移。

6.2 当多种营养成分时，强制标示内容可以采取增大字号、改变字体（如斜体、加粗、加黑）、改变颜色（文字或背景颜色）等形式使其醒目。

6.3 当标示GB 14880和有关公告中允许强化的除表1外的其他营养成分时，其排列顺序应位于表1所列营养成分之后。

6.4 当某营养成分含量数值小于等于表1规定的“0”界限值时，其含量应标示为“0”。当使用“份”标示营养成分含量时，也要同时符合每100 g或100 mL的“0”界限值的规定。

征求意见稿

6.5 营养声称、营养成分功能声称可以在食品标签的任意位置，但其字号不得大于主要展示版面的食品名称。

6.6 在产品保质期内，食品中的能量以及各营养成分的允许误差应符合表 2 的规定。

表 1　能量和营养成分表达、修约间隔和“0”界限值及推荐性标准

能量和营养成分的名称和顺序	表达单位[a]	修约间隔	“0”界限值（每 100 g 或 100 mL）	检测方法
能量	千焦（kJ） 可同时使用千卡（kcal）	1	≤17 kJ 或≤4 kcal	按照标准中能量的定义
蛋白质	克（g）	0.1	≤ 0.5 g	GB 5009.5
脂肪	克（g）	0.1	≤ 0.5 g	GB 5009.6
饱和脂肪（饱和脂肪酸）	克（g）	0.1	≤ 0.1 g	GB 5009.168
反式脂肪（反式脂肪酸）	克（g）	0.1	≤ 0.3g	GB 5009.257
单不饱和脂肪（单不饱和脂肪酸）	克（g）	0.1	≤ 0.1 g	GB 5009.168
多不饱和脂肪（多不饱和脂肪酸）	克（g）	0.1	≤ 0.1 g	GB 5009.168
n-3 多不饱和脂肪（n-3 多不饱和脂肪酸）	毫克（mg）	1	≤ 20mg	GB 5009.168
α-亚麻酸	毫克（mg）	1	≤ 5mg	GB 5009.168
EPA	毫克（mg）	1	≤ 5mg	GB 5009.168
DHA	毫克（mg）	1	≤ 5mg	GB 5009.168
胆固醇	毫克（mg）	1	≤ 5 mg	—
碳水化合物	克（g）	0.1	≤ 0.5 g	按照标准中碳水化合物的定义
糖	克（g）	0.1	≤ 0.5 g	GB 5009.8
乳糖[b]	克（g）	0.1	≤ 0.5 g	GB 5009.8
膳食纤维（或单体成分，或可溶性、不可溶性膳食纤维）	克（g）	0.1	≤ 0.5 g	GB 5009.88
钠	毫克（mg）	1	≤ 5 mg	GB 5009.91

征求意见稿

能量和营养成分的名称和顺序	表达单位[a]	修约间隔	“0”界限值（每100 g或100 mL）	检测方法
维生素A	微克视黄醇活性当量（μg RAE）	1	≤10 μg RAE	GB 5009.82
维生素D	微克（μg）	0.1	≤0.1 μg	GB 5009.82
维生素E	毫克α-生育酚当量（mgα-TE）	0.01	≤0.20 mg α-TE	GB 5009.82
维生素K	微克（μg）	0.1	≤1.6 μg	GB 5009.158
维生素B_1（硫胺素）	毫克（mg）	0.01	≤0.03 mg	GB 5009.84
维生素B_2（核黄素）	毫克（mg）	0.01	≤0.03 mg	GB 5009.85
维生素B_6	毫克（mg）	0.01	≤0.03 mg	GB 5009.154
维生素B_{12}	微克（μg）	0.1	≤0.1 μg	GB5413.14
维生素C（抗坏血酸）	毫克（mg）	0.1	≤2.0 mg	GB 5009.86
烟酸（烟酰胺）	毫克（mg）	0.1	≤0.2 mg	GB 5009.89
叶酸	微克（μg）或微克叶酸当量（μg DFE）	1	≤8 μg	GB 5009.211
泛酸	毫克（mg）	0.01	≤0.10 mg	GB 5009.210
生物素	微克（μg）	0.1	≤0.6 μg	GB 5009.259
胆碱	毫克（mg）	0.1	≤9.0 mg	GB 5413.20
磷	毫克（mg）	1	≤14 mg	GB 5009.87
钾	毫克（mg）	1	≤20 mg	GB 5009.91
镁	毫克（mg）	1	≤6 mg	GB 5009.241
钙	毫克（mg）	1	≤8 mg	GB 5009.92
铁	毫克（mg）	0.1	≤0.3 mg	GB 5009.90
锌	毫克（mg）	0.01	≤0.30 mg	GB 5009.14
碘	微克（μg）	0.1	≤3.0 μg	GB 5009.267
硒	微克（μg）	0.1	≤1.0 μg	GB 5009.93
铜	毫克（mg）	0.01	≤0.03 mg	GB 5009.13
氟	毫克（mg）	0.01	≤0.02 mg	GB/T 5009.18

征求意见稿

能量和营养成分的名称和顺序	表达单位[a]	修约间隔	"0"界限值（每100 g或100 mL）	检测方法
锰	毫克（mg）	0.01	≤0.06 mg	GB 5009.242
[a]营养成分的表达单位可选择表格中的中文或英文，也可以两者同时使用。 [b]仅用于乳及乳制品中。				

表2　能量和营养成分含量的允许误差范围

能量和营养成分	允许误差范围
食品的蛋白质，多不饱和及单不饱和脂肪（酸），碳水化合物、乳糖，总的、可溶性或不溶性膳食纤维及其单体，维生素，矿物质（不包括钠），强化的其他营养成分	≥ 80 %标示值
食品中的能量以及脂肪、饱和脂肪（酸），反式脂肪（酸），胆固醇，钠，糖	≤ 120 %标示值

7 豁免强制标示营养标签的预包装食品

下列预包装食品豁免强制标示营养标签：

——生鲜食品，如包装的生肉、生鱼、生蔬菜和水果、禽蛋等；

——简单切割或清洗的生、干制品；

——乙醇含量≥0.5%的饮料酒类；

——包装总表面积≤120cm^{2}或最大表面面积≤25cm^{2}的食品；

——现制现售的食品；

——包装的饮用水；

——重复使用玻璃（瓷）瓶包装且无法在瓶身印制标签信息的食品；

——每日食用量≤10 g或10 mL的预包装食品；

——其他法律法规标准规定可以不标示营养标签的预包装食品。

上述豁免标示营养标签的预包装食品，如果在其包装上出现任何营养信息时，应按照本标准执行。

征求意见稿

附录 A
食品标签营养素参考值（NRV）及其使用方法

A.1 食品标签营养素参考值（NRV）

营养素参考值（Nutrients Reference Value, NRV）指专用于食品营养标签，标示和比较食品营养素含量的参考值。

规定的能量和 31 种营养成分参考数值如表 A .1 所示。

表 A.1　营养素参考值（NRV）

营养成分	NRV	营养成分	NRV
能量[a]	8400 kJ (2000kcal)	叶酸	350 μg DFE
蛋白质	60 g	泛酸	5 mg
脂肪[b]	60 g	生物素	30 μg
饱和脂肪(酸)[b]	20 g	胆碱	500 mg
碳水化合物	300 g	钙	800 mg
膳食纤维	25 g	磷	700 mg
维生素 A	800 μg RAE	钾	2000 mg
维生素 D	10 μg	钠	2000 mg
维生素 E	14 mg α-TE	镁	300 mg
维生素 K	80μg	铁	15 mg
维生素 B_1	1.4 mg	锌	11 mg
维生素 B_2	1.4 mg	碘	120 μg
维生素 B_6	1.4 mg	硒	60 μg
维生素 B_{12}	2.4 μg	铜	0.8 mg
维生素 C	100 mg	氟	1 mg
烟酸	14 mg	锰	3 mg

[a] 能量相当于 2000kcal 时营养素参考值。　[b] 脂肪和饱和脂肪(酸)为最大数值。

A.2 使用目的和方式

用于比较和描述食品中能量或营养成分含量水平；当进行营养声称时，用作标准参考值。

使用方式为营养成分含量占营养素参考值的百分数（NRV%）；指定 NRV%的修约间隔为 1，如 1%、5%、16%等。

征求意见稿

A.3 计算

NRV 计算公式见式（A.1）：

$$NRV\ \% = \frac{X}{NRV} \times 100\% \quad \cdots\cdots (A.1)$$

式中：

X——食品（以可食部计）中某营养素的含量；

NRV——该营养素的营养素参考值。

征求意见稿

附录 B（资料性附录）
营养标签格式

B.1 本附录规定了预包装食品营养标签的格式。

B.2 应选择以下任一格式进行营养标签的设计制作。

B 3 在保证符合基本格式要求和确保不对消费者造成误导的基础上，在版面设计时可进行适当调整，包括但不限于：因美观要求或为便于消费者观察而调整文字格式（左对齐、居中等）、背景和表格颜色或适当增加或减少内框线等。

B.4 应用“份”标示时，应在营养成分表同一版面注明“每份××克(g)”或“每份××毫升(mL)”。

B.5 对于未规定 NRV 的营养成分，其“NRV%”可以空白，也可以用横线、斜线方式表达。

B.6 示例中出现“千焦或 kJ”、“千焦/千卡或 kJ/kcal”等单位、“营养素参考值%或 NRV%”、“每份××克(g)或毫升(mL)”时，可以选择其一或者同时标注。

示例 1 仅标示强制内容

营养成分表[a]

项目	每 100 克（g）或 100 毫升（mL）或每份	营养素参考值%或 NRV%
能量[b]	千焦或 kJ，千焦/千卡或 kJ/kcal	
蛋白质	克或 g	
脂肪	克或 g	
饱和脂肪	克或 g	
碳水化合物	克或 g	
糖	克或 g	
钠	毫克或 mg	
维生素 A[c]	微克视黄醇活性当量或微克 RAE 或μgRAE	
钙	毫克或 mg	

注：[a]凡有“或”字，可选择用其一；[b]能量单位应为千焦，或可同时选择千卡（kcal）。以下示例同注。

示例 2　同时以每 100 克（或每 100 毫升）和每份为单位进行标示

营养成分表

项目	每 100 克（g）或 100 毫升（mL）	营养素参考值%或 NRV%	每份（每份××克）	营养素参考值%或 NRV%
能量	千焦或 kJ		千焦或 kJ	
蛋白质	克或 g		克或 g	
脂肪	克或 g		克或 g	
饱和脂肪	克或 g		克或 g	
碳水化合物	克或 g		克或 g	
糖	克或 g		克或 g	
钠	毫克或 mg		毫克或 mg	
维生素 A	微克视黄醇活性当量或 μgRAE		微克视黄醇活性当量或μgRAE	
钙	毫克或 mg		毫克或 mg	

注：可以同时标注份和可见的单元包装或最小单元，例如每份××克/3 片

征求意见稿

示例 3　标示更多营养成分

营养成分表

项目	每 100 克（g）或 100 毫升（mL）或每份	营养素参考值%或 NRV%
能量	千焦或 kJ	
蛋白质	克或 g	
脂肪	克或 g	
饱和脂肪	克或 g	
反式脂肪	克或 g	
胆固醇	毫克或 mg	
碳水化合物	克或 g	
糖	克或 g	
膳食纤维	克或 g	
钠	毫克或 mg	
维生素 A	微克视黄醇活性当量或μgRAE	
维生素 D	微克或μg	
维生素 B_2	毫克或 mg	
维生素 B_6	毫克或 mg	
钙	毫克或 mg	
铁	毫克或 mg	
锌	毫克或 mg	

注：强制标示内容可以采取增大字号、改变字体（如斜体、加粗、加黑）、改变颜色（字体或背景颜色）或其他方式形式使其醒目。

示例 4　同时标示少数民族文字或外文

营养成分表 nutrition information

项目/Items	每 100 克（g）或 100 毫升（mL）或每份 /per 100 g or per 100 mL or per serving	营养素参考值%或 NRV %
能量/energy	千焦或 kJ	
蛋白质/protein	克或 g	
脂肪/fat	克或 g	
饱和脂肪/saturated fat	克或 g	
碳水化合物/carbohydrate	克或 g	
糖/sugar	克或 g	
钠/sodium	毫克或 mg	
维生素 A/vitamin A	微克视黄醇活性当量或μgRAE	
钙/calcium	毫克或 mg	

示例 5　横排格式

营养成分表

项目	每 100 克（g）或 100 毫升（mL）或每份	营养素参考值 % 或 NRV %	项目	每 100 克（g）或 100 毫升（mL）或每份	营养素参考值%或 NRV %
能量	千焦或 kJ		钠	毫克或 mg	
蛋白质	克或 g		维生素 A	微克视黄醇活性当量或	

征求意见稿

			μg RAE
脂肪	克或 g	钙	毫克或 mg
饱和脂肪	克或 g	—	—
碳水化合物	克或 g	—	—
糖	克或 g	—	—

注：根据包装特点，可将营养成分从左到右横向排开或者自上而下排开，分为两列或两列以上进行标示

示例 6　文字格式

包装的总面积≤120 cm^2或最大表面面积≤25cm^2的食品，如进行营养成分标示，允许用非表格的形式，并可省略营养素参考值%的标示。根据包装特点，营养成分从左到右横向排开，或者自上而下排开，可使用有框或无框的形式。

营养成分/100 克（g）或 100 毫升（mL）或每份（每份××克(g)或毫升(mL)）：能量××kJ,或 kJ/kcal，蛋白质××g，脂肪××g，饱和脂肪(酸)××g，碳水化合物××g，糖××g，钠××mg，维生素 A××μg RAE，钙××mg。

示例 7　附有营养声称和（或）营养成分功能声称的格式

营养声称、营养成分功能声称可以在食品标签的任意位置，但其字号不得大于主要展示版面的食品名称。

营养声称如：低脂肪××。

营养成分功能声称如：每日膳食中脂肪提供的能量比例不宜超过总能量的 30%。

营养成分表

项目	每 100 克（g）或 100 毫升（mL）或每份	营养素参考值%或 NRV%
能量	千焦或 kJ	
蛋白质	克或 g	
脂肪	克或 g	
饱和脂肪	克或 g	
碳水化合物	克或 g	
糖	克或 g	
钠	毫克或 mg	
维生素 A	微克视黄醇活性当量或μgRAE	
钙	毫克或 mg	

示例 8　内有多种食品的营养标签格式

销售单元内包含多种不同小包装食品时，可以标示包装内食品营养成分的平均含量，也可以分别单独标示各食品的营养成分含量，或合并标示各食品的营养成分含量（示例8为合并标示各食品的营养成分含量的举例）。

营养成分表

项目	食品 A 名称		食品 B 名称		食品 C 名称	
	每 100 克（g）或 100 毫升（mL）或每份（每份××克(g)/毫升(mL)）	营养素参考值%或 NRV%	每 100 克（g）或 100 毫升（mL）或每份（每份××克(g)/毫升(mL)）	营养素参考值%或 NRV%	每 100 克（g）或 100 毫升（mL）或每份（每份××克(g)/毫升(mL)）	营养素参考值%或 NRV%
能量	千焦或 kJ		千焦或 kJ		千焦或 kJ	
蛋白质	克或 g		克或 g		克或 g	
脂肪	克或 g		克或 g		克或 g	

征求意见稿

饱和脂肪	克或 g		克或 g		克或 g	
碳水化合物	克或 g		克或 g		克或 g	
糖	克或 g		克或 g		克或 g	
钠	毫克或 mg		毫克或 mg		毫克或 mg	
维生素 A	微克视黄醇活性当量或μgRAE		微克视黄醇活性当量或μgRAE		微克视黄醇活性当量或μgRAE	
钙	毫克或 mg		毫克或 mg		毫克或 mg	

注：同一包装内含有可由消费者酌情添加的配料（如方便面的调料包、膨化食品的蘸酱包等）时，也可采用本方法进行标示。

征求意见稿

附录 C
能量和营养成分含量声称和比较声称的要求、条件和同义语

C.1 表 C.1 规定了预包装食品能量和营养成分含量声称的要求和条件。

C.2 表 C.2 规定了预包装食品能量和营养成分比较声称的要求和条件。

表 C.1 能量和营养成分含量声称的要求和条件

项目	含量声称方式[a]	含量要求[b]	限制性条件
能量	无能量	≤17 kJ/100g（固体）或 100mL（液体） 或≤4 kcal/100g（固体）或 100mL（液体）	脂肪供能比≤50%。
	低能量	≤170 kJ/100g（固体）或≤40kcal/100g（固体） ≤80 kJ/100mL（液体）或≤19kcal/100 mL（液体）	
蛋白质	蛋白质来源或含有蛋白质	每 100 g 的含量≥10% NRV（固体） 每 100 mL 的含量 ≥5% NRV（液体）或者 每 420 kJ 的含量 ≥5% NRV	
	高或富含蛋白质	每 100 g 的含量≥20% NRV（固体） 每 100 mL 的含量 ≥10 % NRV（液体）或者 每 420 kJ 的含量 ≥10 % NRV	
脂肪	无或不含脂肪	≤0.5 g/100g（固体）或 100mL（液体）	
	低脂肪	≤3 g/100g（固体） ≤1.5 g/100mL（液体）	
	瘦	脂肪含量≤10%	仅指畜肉类和禽肉类
	脱脂	液态奶和酸奶：脂肪含量≤0.5%； 乳粉：脂肪含量≤1.5%。	其他乳制品应符合相应食品安全国家标准
	无或不含饱和脂肪	≤0.1 g/ 100g（固体）或 100mL（液体）	
	低饱和脂肪	≤1.5 g/100g（固体） ≤0.75 g /100mL（液体）	饱和脂肪供能比≤10%。
	无或不含反式脂肪酸	≤0.3g/100g（固体）或 100mL（液体）	
	n-3 多不饱和脂肪酸来源或含有 n-3 多不饱和脂肪酸	α-亚麻酸≥ 0.3 g/100g 或者 EPA 和 DHA 总和≥ 40mg/100g	
	高或富含 n-3 多不饱和脂肪酸	α-亚麻酸≥ 0.6g/100g 或者 EPA 和 DHA 总和≥80mg/100g	
胆固醇	无或不含胆固醇	≤5 mg/100g（固体）或 100mL（液体）	应同时符合低饱和脂肪的声称含量要求和限制性条件
	低胆固醇	≤20m g /100g（固体） ≤10m g /100mL（液体）	
糖	无或不含糖	≤ 0.5 g /100g（固体）或 100mL（液体）	不包括乳糖
	低糖	≤5 g/100g（固体）或 100mL（液体）	
乳糖	无乳糖	乳糖含量 ≤ 0.5 g/100g (mL)	仅指乳品类
	低乳糖	乳糖含量 ≤ 2 g/100g (mL)	
膳食纤维	膳食纤维来源或含有膳食纤维	≥3 g/ 100g（固体） ≥1.5 g/ 100 mL（液体）或 ≥1.5 g/ 420 kJ	膳食纤维总量符合其含量要求；或者可溶性膳食纤维、不溶性膳食纤维或单体成分

征求意见稿

项目	含量声称方式[a]	含量要求[b]	限制性条件
	高或富含膳食纤维	≥6 g/ 100g（固体） ≥3 g/ 100mL（液体）或 ≥3 g/ 420 kJ	任一项符合含量要求
	可溶性膳食纤维来源或单体来源可溶性膳食纤维来源 （或含有）	≥2 g/ 100g（固体） ≥1.0 g/ 100mL（液体）或 ≥1.0 g/ 420 kJ	可溶性膳食纤维单体成分（如β-葡聚糖、果胶、菊粉、低聚异麦芽糖等低聚糖）符合含量要求。
	高或富含可溶性膳食纤维 或 单体	≥4 g/ 100g（固体） ≥2 g/ 100mL（液体）或 ≥2 g/ 420 kJ	
钠（盐）	无或不含钠	≤5 mg /100g 或 100mL	符合“钠”声称的声称时，也可用“盐”字代替“钠”字，如“低盐”等
	极低钠或极少钠	≤40 mg /100g 或 100mL	
	低钠	≤120 mg /100g 或 100mL	
维生素	维生素 X 来源或含有维生素 X	每 100 g 中 ≥15% NRV 每 100 mL 中 ≥7.5% NRV 或 每 420 kJ 中 ≥5% NRV	含有“多种维生素”指 3 种和（或）3 种以上维生素含量符合“含有”的声称要求
	高或富含维生素 X	每 100 g 中 ≥30 % NRV 每 100 mL 中 ≥15 % NRV 或 每 420 kJ 中 ≥10 % NRV	富含“多种维生素”指 3 种和（或）3 种以上维生素含量符合“富含”的声称要求
矿物质（不包括钠）	X 来源，或含有 X	每 100 g 中 ≥15% NRV 每 100 mL 中 ≥7.5% NRV 或 每 420 kJ 中 ≥5% NRV	含有“多种矿物质”指 3 种和（或）3 种以上矿物质含量符合“含有”的声称要求
	高或富含 X	每 100 g 中 ≥30% NRV 每 100 mL 中 ≥15 % NRV 或 每 420 kJ 中≥10 % NRV	富含“多种矿物质”指 3 种和（或）3 种以上矿物质含量符合“富含”的声称要求

[a]“无”、“不含”的同义语有“零（0）”、“没有”；“来源”、“含有”的同义语有“提供”、“含”、“有”；“高”、“富含”的同义语有“良好来源”、“含丰富××”、“丰富（的）××”、“富”；“低”的同义语有“少”，其中“低脂肪”可以称为“少油”。

[b] 用“份”作为食品计量单位时，也应符合 100g（mL）的含量要求才可以进行声称。

表 C.2 能量和营养成分比较声称的要求和条件

比较声称方式[a]	要求	条件
减少能量	与参考食品比较，能量值减少 25%以上	参考食品应为同一企业的同类或同一属类食品。
减少脂肪	与参考食品比较，脂肪含量减少 25%以上	
减少饱和脂肪	与参考食品比较，饱和脂肪含量减少 25%以上	
减少糖	与参考食品比较，糖含量减少 25%以上	
减少钠（盐）	与参考食品比较，钠含量减少 25%以上	
增加蛋白质	与参考食品比较，蛋白质含量增加 25%以上	
增加膳食纤维	与参考食品比较，膳食纤维含量增加 25%以上	
增加维生素	与参考食品比较，维生素含量增加 NRV 的 10%以上	
增加矿物质（不包括钠）	与参考食品比较，矿物质含量增加 NRV 的 10%以上	

[a]“减少”的同义语有“减”、“减低”或“减少×%”、“减×%”、“减低×%”、“降×%”、“降低×%”；
“增加”的同义语有“增”、“加”、“增高”或“增加×%（×倍）”、“增×%（×倍）”、“加× %（×倍）”、“增高（了）× %（×倍）”、“添加（了）× %（×倍）”、“多× %”、“提高×倍”。

征求意见稿

附录 D
能量和营养成分功能声称标准用语

D.1 本附录规定了能量和营养成分功能声称标准用语。

D.2 能量

人体需要能量来维持生命活动。

机体的生长发育和一切活动都需要能量。

适当的能量可以保持良好的健康状况。

能量摄入过高、缺少运动与超重和肥胖有关。

D.3 蛋白质

蛋白质是人体的主要构成物质并提供多种氨基酸。

蛋白质是人体生命活动中必需的重要物质，有助于组织的形成和生长。

蛋白质有助于构成或修复人体组织。

蛋白质有助于组织的形成和生长。

蛋白质是组织形成和生长的主要营养素。

蛋白质有助于肌肉的增长和维持。

蛋白质是儿童骨骼正常生长和发育所必需的。

D.4 脂肪

脂肪提供高能量。

每日膳食中脂肪提供的能量比例不宜超过总能量的 30%。

脂肪是人体的重要组成成分。

脂肪可辅助脂溶性维生素的吸收。

脂肪提供人体必需脂肪酸。

D.4.1 饱和脂肪

饱和脂肪可促进食品中胆固醇的吸收。

饱和脂肪摄入过多有害健康。

过多摄入饱和脂肪可使胆固醇增高，摄入量应少于每日总能量的 10%。

D.4.2 反式脂肪酸

每天摄入反式脂肪酸不应超过 2.2g。

反式脂肪酸摄入量应少于每日总能量的 1%。

过多摄入反式脂肪酸有害健康。

过多摄入反式脂肪酸可增加心血管疾病发生的风险。

D.4.3 α-亚麻酸

α-亚麻酸是一种必需脂肪酸。

D.5 碳水化合物

碳水化合物是人类生存的基本物质和能量主要来源。

碳水化合物是人类能量的主要来源。

碳水化合物是血糖生成的主要来源。

D.6 膳食纤维（或膳食纤维单体成分）

膳食纤维（或膳食纤维单体成分）是低能量物质。

膳食纤维（或膳食纤维单体成分）有助于维持正常的肠道功能。

D.7 钠

钠能调节机体水分，维持酸碱平衡。

成人每日食盐的摄入量不宜超过 6g。

钠摄入过高有害健康。

征求意见稿

D.8 维生素 A

维生素 A 有助于维持暗视力。

维生素 A 有助于维持皮肤和黏膜健康。

维生素 A 有助于维持正常视力。

维生素 A 有助于维持免疫系统的正常生理功能。

D.9 维生素 D

维生素 D 有助于骨骼和牙齿的健康。

维生素 D 有助于骨骼形成。

维生素 D 可促进钙和磷的吸收和利用。

D.10 维生素 E

维生素 E 有抗氧化作用。

D.11 维生素 K

维生素 K 是维持正常凝血功能不可缺少的成分。

D.12 维生素 B_1

维生素 B_1 是能量代谢中不可缺少的成分。

维生素 B_1 有助于维持神经系统的正常生理功能。

D.13 维生素 B_2

维生素 B_2 有助于维持皮肤和黏膜健康。

维生素 B_2 是能量代谢中不可缺少的成分。

D.14 维生素 B_6

维生素 B_6 有助于蛋白质的代谢和利用。

维生素 B_6 有助于正常能量代谢。

维生素 B_6 有助于维持神经系统的正常生理功能。

D.15 维生素 B_{12}

维生素 B_{12} 有助于红细胞形成。

维生素 B_{12} 有助于正常的能量代谢。

维生素 B_{12} 有助于维持神经系统的正常生理功能。

D.16 维生素 C

维生素 C 有助于维持皮肤和黏膜健康。

维生素 C 有助于维持骨骼、牙龈的健康。

维生素 C 可以促进铁的吸收。

维生素 C 有抗氧化作用。

D.17 烟酸

烟酸有助于维持皮肤和黏膜健康。

烟酸是能量代谢中不可缺少的成分。

烟酸有助于维持神经系统的正常生理功能。

D.18 叶酸

叶酸有助于胎儿大脑和神经系统的正常发育。

叶酸有助于红细胞形成。

D.19 泛酸

泛酸是能量代谢和组织形成的重要成分。

D.20 生物素

生物素有助于维持皮肤和毛发健康。

D.21 胆碱

胆碱是参与脂类代谢的重要成分。

征求意见稿

D.22 钙

钙是人体骨骼和牙齿的主要组成成分，许多生理功能也需要钙的参与。

钙是骨骼和牙齿的主要成分，并维持骨密度。

钙有助于骨骼和牙齿的发育。

钙有助于骨骼和牙齿更坚固。

钙是正常的神经和肌肉功能所必需的。

D.23 磷

磷有助于维持细胞膜的正常功能。

磷有助于维持骨骼和牙齿健康。

D.24 钾

钾是维持水和电解质的平衡的必需元素。

钾有助于维持正常的肌肉功能。

D.25 镁

镁是能量代谢、组织形成和骨骼发育的重要成分。

镁有助于维持正常的肌肉功能。

D.26 铁

铁是血红细胞形成的重要成分。

铁是血红细胞形成的必需元素。

铁对血红蛋白的产生是必需的。

D.27 锌

锌是儿童生长发育的必需元素。

锌有助于改善食欲。

锌有助于皮肤健康。

锌是能量代谢和组织形成的重要成分。

锌有助于维持免疫系统的正常生理功能。

D.28 碘

碘是甲状腺发挥正常功能的元素。

碘是神经系统发育所必需的。

D.29 硒

硒有抗氧化作用。

硒有助于维持免疫系统的正常生理功能。

征求意见稿

附录 E（资料性附录）
预包装食品份量参考值的推荐

E.1 预包装食品份量参考值

食品份量参考值（Serving size Reference）指当营养标签按“份”标示营养成分表时，推荐的每份食品参考质量或体积（以可食部计）。

推荐的 22 类预包装食品的份量参考值如表 E.1 所示。

表 E.1 预包装食品的份量参考值（g 或 mL）

名称	份量参考值
酱油，酱，酱腌菜，底料，汤料	10 g
熟肉干制品（肉松、肉干、肉脯等）	10 g
巧克力	10 g
水果干制品	10 g
坚果制品	10 g
薯干	15 g
谷物棒	20 g
西式装饰蛋糕类（派、蛋糕）	25 g
肉灌制品（灌肠类、西式火腿等），火腿制品，发酵火腿制品，腊肉制品	30 g
乳粉（全脂乳粉、脱脂乳粉、部分脱脂乳粉、调制乳粉）	30 g
即食谷物粉	30 g
饼干	30 g
膨化食品，薯片，锅巴，馍片	40 g
面包	50 g
蛋类（鸡蛋、皮蛋、咸蛋、卤蛋、糟蛋等）	50 g
冰激凌	55 g/mL
发酵面制品（馒头、花卷）	60 g
方便面（面饼）	100 g
发酵乳	120 g/mL
液体乳（巴士杀菌乳、调制乳、灭菌乳）	200 mL
饮料类	200 mL
豆浆	200mL

E 2 食品份量参考值的应用

表 E.1 可作为企业制定每份食品规格的参考值，食品份量的表达应以克或毫升表示，修约间隔为 1。以下几种情况的可参考应用。

E2.1 当食品最小单元质量符合其参考值， 可以允许在 50%~150%内浮动。例如巧克力的份量参考值是 10g， 份量在 5-15g 之间均可。

E2.2 当食品最小单元质量小于食品参考份的 50%

当食品最小单元质量小于食品参考份的 50%时，份量可以为若干个最小单元的质量之和。如饼干的份量参考值为 30g，每片饼干为 10 克，可以 3 片饼干作为一份，标识为“每份 30 克/3 块”。

E2.3 当食品最小单元质量大于参考份量值 150%

当食品最小单元质量大于参考份量值 150%，且小于参考份量值的 300%时，标示的食品份量可取其 1/2 或 1/3 以接近参考份量的数值。

征求意见稿

E2.4　当食品最小单元质量大于参考份量值 300%，需要分割食用时，如蛋糕、桶装早餐谷物等，可直接采用参考份量进行标示。

征求意见稿