GB 28050 预包装食品营养标签通则（现行版本与征求意见稿）对照表

说明： 1、征求意见稿版本中**蓝色加粗**字体的是与现行版本相比后有变化的内容，改动内容在现行版本中用*斜体*的形式表现；
2、现行版本中删除的部分是与征求意见稿相比后多余的内容，征求意见稿中并没有该内容；
3、征求意见稿中新增的内容用**红色加粗**字体的形式表现，现行版本中并没有该内容。

食品安全国家 标准预包装食品营养标签通则（现行版本）	食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则（征求意见稿）
1 范围	**1 范围**
本标准*适用于*预包装食品营养标签上营养信息的描述和说明。 本标准不适用于保健食品及预包装特殊膳食用食品~~的营养标签标示~~。	本标准**规定了**预包装食品营养标签上**有关食品**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营养标签。** **非直接提供给消费者的预包装食品和食品储运包装如需标示营养标签应按本标准实施。** 本标准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 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食品营养信息和特性的说明，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*一部分*。	2.1 营养标签 预包装食品标签上向消费者提供**的有关**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**及其他补充信息**。营养标签是预包装食品标签的**组成**部分。
——	**2.2 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百分比的规范性表格。**
——	**2.3 能量** **指食品中蛋白质、脂肪和碳水化合物等成分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与相应能量换算系数的乘积加和而成。** **供能成分的能量换算系数分别为（kJ/g）：蛋白质 17，脂肪 37，碳水化合物 17，膳食纤维 8。**

	如果食品配料中其他供能成分含量超过 1g/100g，也需纳入能量计算。其他供能成分的能量换算系数分别为（kJ/g）：乙醇 29，有机酸 13，糖醇（包括 D-甘露糖醇、麦芽糖醇、乳糖醇、山梨糖醇、木糖醇）10。
2.2 营养素 食物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 营养素**和营养成分** **营养素指**食品中具有特定生理作用、**有助于**维持机体**生长/发育/活动/繁殖**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。 **营养成分指食品中含有的营养素及其他有利于生理机能的成分。** **除以下营养素和营养成分术语和定义外，其它参照 GB/Z 21922《食品营养成分基本术语》。**
2.3 营养成分 *食品中的营养素和除营养素以外的具有~~营养和（或）~~生理功能的其他食物成分。~~各营养成分的定义可~~*参照 GB/Z21922《食品营养成分基本术语》。	**合并至 2.4**
~~2.4 核心营养素~~ ~~营养标签中的核心营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠。~~	**删除**
——	**2.4.1 蛋白质** **食品中含氮的有机化合物，以氨基酸为基本组成单位。** **食品中蛋白质含量可通过总氮量乘以蛋白质折算系数，或食品中各氨基酸含量的总和来确定。**
——	**2.4.2 脂肪和脂肪酸** **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。** **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。** **饱和脂肪酸是碳链上不含双键的脂肪酸，如软脂酸、硬脂酸等。** **不饱和脂肪酸是碳链上含有双键的脂肪酸总和，仅包括顺式（cis）部分。单不饱和脂肪酸的碳链上含有一个双键，多不饱和脂肪酸的碳链上含有两个及以上双键。**

	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）双键的脂肪酸总和。
——	**2.4.3 碳水化合物** **糖、寡糖、多糖的总称。** **食品中碳水化合物的含量可以采用减法或加法计算而得。** **减法：碳水化合物（g/100g）=100-水分-灰分-蛋白质-脂肪-膳食纤维** **加法：碳水化合物（g/100g）=单双糖之和+淀粉** **当营养成分表中不标示膳食纤维时，碳水化合物的计算可无需减去膳食纤维含量。** **当食品配料中含有乙醇、有机酸、糖醇等其他供能成分且需进行能量换算时，碳水化合物的计算还需额外减去这些成分的含量。**
——	**2.4.4 糖** **指预包装食品中可测定获得的葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖之和。**
2.5 营养成分表 *标有食品营养成分名称、含量和占营养素参考值（NRV）百分比的规范性表格。*	**移动至 2.2 部分**
2.6 营养素参考值（NRV） *专用于*食品营养标签，用于比较*食品营养成分含量的*参考值。	2.5 营养素参考值（NRV） **预包装**食品营养标签**中**，用于比较**营养素含量水平的基础**参考值，**适用于4 岁以上人群所有食品。营养素参考值（NRV）的制定依据为《中国居民营养素参考摄入量》。** **营养素参考值百分比（NRV%）指每 100 克、每 100 毫升或每份食品可食部中某营养素含量占营养素参考值（NRV）的百分比。当 NRV%为100%时，表示可满足 4 岁以上个体一天的营养素需要量。**
2.7 营养声称 对食品营养特性的描述和声明，~~如能量水平、蛋白质含量水平~~。营养声称包括含量声称和比较声称。	2.6 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	2.6.1 含量声称

~~描述~~食品中能量或营养成分含量水平的*声称*。声称用语包括“含有”、“高”、“低”或“无”等。	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”、**“来源”**、“高”、**“富含”**、“低”、**“瘦”**、“无”、**“不含”等。**
2.7.2 比较声称 与消费者熟知的同类食品的*营养成分含量或能量值进行比较以后的声称*。声称用语包括“增加”或“减少”等。	2.6.2 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 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*声称*。	2.7 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 修约间隔 修约值的最小数值单位。	调整至 2.10
2.10 可食部 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。	2.8 可食部 **食品中可食用的部分，即**预包装食品净含量去除其中不可食用部分后的剩余部分。
——	**2.9 份量参考值** **食品份量参考值指当营养标签按“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）。**
——	2.10 修约间隔 修约值的最小数值单位。
3 基本要求	**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。	3.1 预包装食品应标示营养标签，所标示的任何营养信息**和特性说明**，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。
3.2 预包装食品营养标签应使用*中文*。如同时使用外文标示的，其内容应当*与中文相对应*，~~外文~~*字号*不得大于*中文字号*。	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，其内容应当与汉字含义一致，字高不得大于汉字的字高。
3.3 营养成分表应以一个“方框表”的形式*表示*（特殊情况除外），方框可为任意尺寸，*并*与包装的基线垂直，*表题*为“营养成分表”。	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），方框表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。各营养成分的营养素参考值（NRV）见附录 A。~~	3.4 食品营养成分含量应以具体数值标示。

3.5 营养标签的格式*见附录 B*，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一*种*格式。	3.5 营养标签格式**应规范统一**，食品企业可根据食品的营养特性、包装面积大小和形状等因素选择使用其中**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。	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。**用于运输的食品外包装可不标示营养标签。**
4 强制标示内容	**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、~~核心营养素~~的含量值及其占营养素参考值*（NRV）*的百分比。~~当标示其他成分时，应采取适当形式使能量和核心营养素的标示更加醒目。~~	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(或饱和脂肪酸)、碳水化合物、糖、钠的含量**及其占**营养素参考值百分比（NRV%）**。**营养素参考值（NRV）见附录 A。**
4.2 对除~~能量和核心营养素~~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~~还应~~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。	4.2 **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，**应**在营养成分表中标示出该营养成分的含量及其占营养素参考值百分比**（NRV%）**。
4.3 *使用了营养强化剂的预包装食品*，~~除 4.1 的要求外~~，在营养成分表中~~还应~~标示~~强化后~~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。*	4.3 **当预包装食品使用了营养强化剂，应**在营养成分表中标示**出**食品中该营养成分的含量及其占营养素参考值**百分比（NRV%）**。
4.4 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，在营养成分表中还应标示出反式脂肪*（酸）*的含量。	4.4 **当**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，**应**在营养成分表中标示出反式脂肪**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）可食部中的具体数值来标示。**
4.5 ~~上述~~未规定营养素参考值（NRV）的营养成分仅需标示含量。	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 可选择标示内容**
5.1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。	5.1 **营养成分：**除上述强制标示内容外，**鼓励在**营养成分表中标示**维生素 A、维生素 B1、维生素 B2、钙、铁、锌，以及**表 1 中列出的其他成分。
5.2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，~~声称方式见表C.1~~。当某营养成分含量满足表*C.3*的要求和条件时，可对该成分进行比较声称，~~声称方式见表C.3~~。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。~~含量声称和比较声称的同义语见表C.2和表C.4~~。	5.2 **营养声称：**当某营养成分含量标示值符合附录表 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附录表 **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当某营养成分的含量标示值符合~~含量声称或比较声称~~*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。	5.3**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**含量要求和限制性**条件时，可使用附录D中相应**营养成分的**一条或多条功能声称标准用语。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份量标示：预包装食品中能量和营养成分的含量也可同时以每份可食部中的具体数值来标示，并应在同一版面标明出每份食品的质量或体积。每份食品的质量或体积可按类别参考附录E推荐的食品份量参考值。**
——	**5.5 其他补充信息：允许在包装正面采用图形、文字等方式对营养成分表信息进行补充说明，以便于消费者理解。**
——	**5.5.1 描述食品能量时，允许使用卡、千卡、卡路里等文字说明。**
——	**5.5.2 描述钠含量时，允许使用盐、低盐等文字说明。**
——	**5.5.3 鼓励企业使用“中国居民膳食宝塔”图形和“中国居民膳食指南”的核心信息，以达到宣传合理膳食和适量减少油盐糖摄入的目的。**
6 营养成分的表达方式	**6 营养成分的标示和表达方式**
~~6.1 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。当用份标示时，应标明每份食品的量。份的大小可根据食品的特点或推荐量规定。~~	删除
6.2 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。	6.1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当标示5.1以外的其他营养成分时，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 GB14880 和~~卫生部~~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 所列营养素之后。

表 1 能量和营养成分的名称和顺序、表达单位、修约间隔和“0”界限值

能量和营养成分的名称和顺序[a]	表达单位[b]	修约间隔	“0”界限值（每100g或100mL）
能量	千焦（kJ）	1	≤17kJ
蛋白质	克（g）	0.1	≤0.5g
脂肪	克（g）	0.1	≤0.5g
饱和脂肪（酸）	克（g）	0.1	≤0.1g
反式脂肪酸~~（酸）~~	克（g）	0.1	≤0.3g
单不饱和脂肪（酸）	克（g）	0.1	≤0.1g
多不饱和脂肪（酸）	克（g）	0.1	≤0.1g
胆固醇	毫克（mg）	1	≤5mg
碳水化合物	克（g）	0.1	≤0.5g
糖~~（乳糖[c]）~~	克（g）	0.1	≤0.5g
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	≤0.5g
钠	毫克（mg）	1	≤5mg
维生素A	微克视黄醇当量（μgRE）	1	≤5μgRE
维生素D	微克（μg）	0.1	≤0.1μg

6.3当标示GB14880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。

表1调整至6.6部分

维生素E	毫克α-生育酚当量（mgα-TE）	0.01	≤*0.28*mgα-TE	
维生素K	微克（μg）	0.1	≤1.6μg	
维生素B_1（硫胺素）	毫克（mg）	0.01	≤0.03mg	
维生素B_2（核黄素）	毫克（mg）	0.01	≤0.03mg	
维生素B_6	毫克（mg）	0.01	≤0.03mg	
维生素B_{12}	微克（μg）	*0.01*	*≤0.05μg*	
维生素C（抗坏血酸）	毫克（mg）	0.1	≤2.0mg	
烟酸（烟酰胺）	毫克（mg）	*0.01*	*≤0.28mg*	
叶酸	微克或微克叶酸当量（μg或μgDFE）	1	≤8μg	
泛酸	毫克（mg）	0.01	≤0.10mg	
生物素	微克（μg）	0.1	≤0.6μg	
胆碱	毫克（mg）	0.1	≤9.0mg	
磷	毫克（mg）	1	≤14mg	
钾	毫克（mg）	1	≤20mg	
镁	毫克（mg）	1	≤6mg	
钙	毫克（mg）	1	≤8mg	
铁	毫克（mg）	0.1	≤0.3mg	
锌	毫克（mg）	0.01	≤0.30mg	
碘	微克（μg）	0.1	≤3.0μg	

硒	微克（μg）	0.1	≤1.0μg
铜	毫克（mg）	0.01	≤0.03mg
氟	毫克（mg）	0.01	≤0.02mg
锰	毫克（mg）	0.01	≤0.06mg

[a]营养成分的表达单位可选择表格中的中文或英文，*也可以两者都使用。*

[b]当某营养成分含量数值≤“0”界限值时，其含量应标示为“0”；使用“份”的计量单位时，也要同时符合每100g或100mL的“0”界限值的规定。

[c]~~在乳及乳制品的营养标签中可直接标示乳糖。~~

——	**6.4营养成分含量标示值的确定，可以依据采用现行有效的国家标准方法测定获得，也可根据配方原料组成，利用《中国食物成分表》计算获得。判定营养成分表标示值的准确性时，应考虑确定标示值的方法。**
——	**6.5当某营养成分含量小于等于表1规定的“0”界限值时，其含量应标示为“0”，或按照该营养成分的修约间隔标示为“0.0”或“0.00”。当使用“份”标示营养成分含量时，也应根据每100g或100mL食品的“0”界限值进行判断。**

——

6.6营养声称、营养成分功能声称可以在食品标签的任意位置，但其字号不得大于食品名称的最大字号。

表1能量和营养成分的名称和顺序、表达单位、修约间隔和“0”界限值

能量和营养成分的名称和顺序[a]	表达单位[b]	修约间隔	“0”界限值（每100g或100mL）
能量	千焦（kJ）	1	≤17kJ
蛋白质	克（g）	0.1	≤0.5g
脂肪	克（g）	0.1	≤0.5g
饱和脂肪（**或饱和脂肪**酸）	克（g）	0.1	≤0.1g
反式脂肪酸	克（g）	0.1	≤0.3g
单不饱和脂肪（**或单不饱和脂肪**酸）	克（g）	0.1	≤0.1g
多不饱和脂肪（**或多不饱和脂肪**酸）	克（g）	0.1	≤0.1g
n-3多不饱和脂肪酸	**毫克（mg）**	**1**	**≤20mg**
α-亚麻酸	**毫克（mg）**	**1**	**≤5mg**
二十碳五烯酸（EPA）	**毫克（mg）**	**1**	**≤5mg**
二十二碳六烯酸（DHA）	**毫克（mg）**	**1**	**≤5mg**
胆固醇	毫克（mg）	1	≤5mg
碳水化合物	克（g）	0.1	≤0.5g
糖	克（g）	0.1	≤0.5g
乳糖	**克（g）**	**0.1**	**≤0.5g**

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	≤0.5g
钠	毫克（mg）	1	≤5mg
维生素A	微克视黄醇当量（μgRE）	1	≤10μgRE
维生素D	微克（μg）	0.1	≤0.1μg
维生素E	毫克α-生育酚当量（mgα-TE）	0.01	≤0.20mgα-TE
维生素K	微克（μg）	0.1	≤1.6μg
维生素B_1（硫胺素）	毫克（mg）	0.01	≤0.03mg
维生素B_2（核黄素）	毫克（mg）	0.01	≤0.03mg
维生素B_6	毫克（mg）	0.01	≤0.03mg
维生素B_{12}	微克（μg）	0.1	≤0.1μg
维生素C（抗坏血酸）	毫克（mg）	0.1	≤2.0mg
烟酸（烟酰胺）	毫克（mg）	0.1	≤0.2mg
叶酸	微克或微克叶酸当量（μg或μgDFE）	1	≤8μg
泛酸	毫克（mg）	0.01	≤0.10mg
生物素	微克（μg）	0.1	≤0.6μg

胆碱	毫克（mg）	0.1	≤9.0mg
磷	毫克（mg）	1	≤14mg
钾	毫克（mg）	1	≤20mg
镁	毫克（mg）	1	≤6mg
钙	毫克（mg）	1	≤8mg
铁	毫克（mg）	0.1	≤0.3mg
锌	毫克（mg）	0.01	≤0.30mg
碘	微克（μg）	0.1	≤3.0μg
硒	微克（μg）	0.1	≤1.0μg
铜	毫克（mg）	0.01	≤0.03mg
氟	毫克（mg）	0.01	≤0.02mg
锰	毫克（mg）	0.01	≤0.06mg

[a]营养成分可以选择标示括号外或者括号内的名称，也可以两者都使用。

[b]营养成分的单位表达可选择表格中任意一种或两者都使用。

<table>
<tr>
<td>6.4 在产品保质期内，能量和营养成分含量的允许误差范围应符合表 2 的规定。
表2能量和营养成分含量的允许误差范围
<table>
<tr><th>能量和营养成分</th><th>允许误差范围</th></tr>
<tr><td>食品的蛋白质，多不饱和及单不饱和脂肪（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</td><td>≥80%标示值</td></tr>
<tr><td>食品中的能量以及脂肪、饱和脂肪（饱和脂肪酸）,反式脂肪酸，胆固醇，钠，糖</td><td>≤120%标示值</td></tr>
<tr><td>~~食品中的维生素A和维生素D~~</td><td>~~80 % ~ 180 %标示值~~</td></tr>
</table>
</td>
<td>6.7 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2能量和营养成分含量的允许误差范围
<table>
<tr><th>能量和营养成分</th><th>允许误差范围</th></tr>
<tr><td>食品的蛋白质，多不饱和及单不饱和脂肪（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</td><td>≥80%标示值</td></tr>
<tr><td>食品中的能量以及脂肪、饱和脂肪（饱和脂肪酸）,反式脂肪酸，胆固醇，钠，糖</td><td>≤120%标示值</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr><td>7 豁免强制标示营养标签的预包装食品</td><td>7 豁免强制标示营养标签的预包装食品</td></tr>
<tr><td>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；~~
——乙醇含量≥0.5%的饮料酒类；
——包装总表面积≤100cm²或最大表面面积≤20cm²的食品；
——现制现售的食品；
——包装~~的~~饮用水；
——每日食用量≤10g~~或10mL~~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。
豁免~~强制~~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。</td><td>基于成分不确定或其它考虑，下列预包装食品可以不进行营养标签的标示:
——生鲜的、源于农业初级产品的预包装食品；
——简单处理或清洗的单一生、干制品；如，大米、小麦粉、杂粮等；
——散装食品或现制现售食品；
——包装饮用水；
——乙醇含量≥0.5%且糖含量＜0.5%的饮料酒类；
——每日食用量≤10g（mL）的预包装食品或单一原料调味品；
——包装总表面积≤150cm²或最大表面面积≤40cm²的食品；
——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；
——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。</td></tr>
<tr><td>附录 A 食品标签营养素参考值（NRV）及其使用方法</td><td>附录A 食品标签营养素参考值（NRV）及其使用方法</td></tr>
</table>

A.1 食品标签营养素参考值（NRV）

规定的能量和 32 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]	8400kJ	叶酸	*400μgDFE*
蛋白质	60g	泛酸	5mg
脂肪	*≤60g*	生物素	30μg
饱和脂肪酸	*≤20g*	胆碱	*450mg*
~~胆固醇~~	~~<300mg~~	钙	800mg
碳水化合物	300g	磷	700mg
膳食纤维	25g	钾	2000mg
维生素 A	800μgRE	钠	2000mg
维生素 D	*5μg*	镁	300mg
维生素 E	14mga-TE	铁	15mg
维生素 K	80μg	锌	*15mg*
维生素 B_1	1.4mg	碘	*150μg*
维生素 B_2	1.4mg	硒	*50μg*
维生素 B_6	1.4mg	铜	*1.5mg*
维生素 B_{12}	2.4μg	氟	1mg
维生素 C	100mg	锰	3mg
烟酸	14mg		
a 能量相当于 2000kcal;~~蛋白质、脂肪、碳水化合物供能分别占总能量的 13%、27%与 60%。~~			

A.2 使用目的和方式

用于比较和描述能量或营养成分含量*的多少*，*使用*营养声称和零数值的标示时，~~用~~作标准参考值。

A.1 食品标签营养素参考值（NRV）

营养素参考值（NutrientsReferenceValue,NRV）根据中国居民营养素参考摄入量修订，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]	8400kJ	叶酸	**350μgDFE**
蛋白质	60g	泛酸	5mg
脂肪	**60g**	生物素	30μg
饱和脂肪	**20g**	胆碱	**500mg**
碳水化合物	300g	钙	800mg
膳食纤维	25g	磷	700mg
维生素 A	800μgRE	钾	2000mg
维生素 D	**10μg**	钠	2000mg
维生素 E	14mga-TE	镁	300mg
维生素 K	80μg	铁	15mg
维生素 B_1	1.4mg	锌	**11mg**
维生素 B_2	1.4mg	碘	**120μg**
维生素 B_6	1.4mg	硒	**60μg**
维生素 B_{12}	2.4μg	铜	**0.8mg**
维生素 C	100mg	氟	1mg
烟酸	14mg	锰	3mg
[a] 能量相当于 2000kcal。			

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（*NRV*）的百分数；指定 NRV%的修约间隔为 1，如 1%、5%、16%等。 A. 3 计算 ~~营养成分含量占营养素参考值~~（NRV）~~的百分数~~计算公式见式（A.1）： $NRV\% = \frac{X}{NRV} \times 100\%$ ……（A.1） 式中： X——食品中某营养素的含量； NRV——该营养素的营养素参考值。	使用方式为**用于计算**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。 A.3 计算 NRV 计算公式见式（A.1): $NRV\% = \frac{X}{NRV} \times 100\%$ .....(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。
附录B 营养标签格式	**附录 B 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.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 6 种格式中的一种进行营养标签的标示。	**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标示时，应在营养成分表同一版面注明每份质量，如“每份××克（g）”或“每份××毫升（mL）”。也可以同时标注提供此质量的最小单元，如“每份××克(g)/×片”，“每份××克(g)/×勺”等。**
——	**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“或”字时，可以选择其一或者同时标注。**
B.2.1 仅标示能量和核心营养素的格式	**B.7营养成分表下也可添加说明所列能量和营养素的营养素参考值。**
~~仅标示能量和核心营养素的营养标签见示例 1。~~ *示例 1：*	示例 1 仅标示强制内容 营养成分表 [a]

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（kJ）	%
蛋白质	克（g）	%
脂肪	克（g）	%
碳水化合物	克（g）	%
钠	毫克（mg）	%

项目	每100克（g）或100毫升（mL）	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**	

注：[a] 凡有“或”字，可选择用其一，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(g)或 每份×× 毫升 (mL)]a	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	

<table>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td>钠</td><td>毫克或mg</td><td></td><td>毫克或mg</td><td></td></tr>
</table>
注：a 每份质量可以在同一版面的表格里或表格外。
</td></tr>
<tr><td>B.2.2 标注更多营养成分</td><td>示例 3 标示更多营养成分</td></tr>
<tr><td>
~~标注更多营养成分的营养标签见示例 2。~~
示例 2:
营养成分表
<table>
<tr><td>项目</td><td>每100克（g）或100毫升（mL）或每份</td><td>营养素参考值%或NRV%</td></tr>
<tr><td>能量</td><td>千焦(kJ)</td><td></td></tr>
<tr><td>蛋白质</td><td>克(g)</td><td></td></tr>
<tr><td>脂肪</td><td>克(g)</td><td></td></tr>
<tr><td>--饱和脂肪</td><td>克(g)</td><td></td></tr>
<tr><td>胆固醇</td><td>毫克(mg)</td><td></td></tr>
<tr><td>碳水化合物
--糖</td><td>克(g)
克(g)</td><td></td></tr>
<tr><td>膳食纤维</td><td>克(g)</td><td></td></tr>
<tr><td>钠</td><td>毫克(mg)</td><td></td></tr>
<tr><td>~~维生素A~~</td><td>~~微克视黄醇当量（μgRE）~~</td><td></td></tr>
<tr><td>~~钙~~</td><td>~~毫克（mg）~~</td><td></td></tr>
</table>
注：核心营养素应采取适当形式使其醒目。
</td><td>
营养成分表
<table>
<tr><td>项目</td><td>每100克（g）或100毫升（mL）</td><td>营养素参考值%或NRV%</td></tr>
<tr><td>能量</td><td>千焦或kJ</td><td></td></tr>
<tr><td>蛋白质</td><td>克或g</td><td></td></tr>
<tr><td>脂肪</td><td>克或g</td><td></td></tr>
<tr><td>饱和脂肪</td><td>克或g</td><td></td></tr>
<tr><td>反式脂肪酸</td><td>克或g</td><td></td></tr>
<tr><td>胆固醇</td><td>毫克或mg</td><td></td></tr>
<tr><td>碳水化合物</td><td>克或g</td><td></td></tr>
<tr><td>糖</td><td>克或g</td><td></td></tr>
<tr><td>膳食纤维</td><td>克或g</td><td></td></tr>
<tr><td>钠</td><td>毫克或mg</td><td></td></tr>
<tr><td>维生素D</td><td>微克或μg</td><td></td></tr>
<tr><td>维生素B2</td><td>毫克或mg</td><td></td></tr>
<tr><td>维生素B6</td><td>毫克或mg</td><td></td></tr>
<tr><td>铁</td><td>毫克或mg</td><td></td></tr>
<tr><td>锌</td><td>毫克或 mg</td><td></td></tr>
</table>
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。
</td></tr>
<tr><td>~~B.2.3 附有外文的格式~~</td><td>——</td></tr>
</table>

附有外文的营养标签见示例3。

示例3：

营养成分表nutritioninformation

项目/Items	每100克（g）或100毫升（mL）或每份per100g/100mLorperserving	营养素参考值%或NRV%
能量/energy	*千焦(kJ)*	~~%~~
蛋白质/protein	*克(g)*	~~%~~
脂肪/fat	*克(g)*	~~%~~
碳水化合物/carbohydrate	*克(g)*	~~%~~
钠/sodium	*毫克(mg)*	~~%~~

示例 4 同时标示少数民族文字或外文

营养成分表nutritioninformation

项目/Items	每100克（g）或100毫升（mL）/per100gorper100mL	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/saturatedfat	**克或 g**	
碳水化合物/carbohydrate	克或g	
糖/sugar	**克或g**	
钠/sodium	毫克或mg	

注：外文字符除表达单位外大小写不限，如需标示少数民族文字，可书写在示例中相应的外文位置。

*B.2.4*横排格式

~~横排格式的营养标签见示例4。~~

~~示例4：~~

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(kJ)*	~~%~~	碳水化合物	*克(g)*	~~%~~
蛋白质	*克(g)*	~~%~~	钠	*毫克(mg)*	~~%~~

示例 5 横排格式

营养成分表

项目	每100克（g）或100毫升（mL）	营养素参考值%或NRV%	项目	每100克（g）或100毫升（mL）	营养素参考值%或NRV%
能量	千焦或kJ		碳水化合物	克或g	
蛋白质	克或g		**糖**	**克或g**	
脂肪	克或g		钠	毫克或mg	
饱和脂肪	**克或 g**		—	—	

脂肪	*克(g)*	~~%~~	—	—	~~%~~

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

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。

B.2.5 文字格式

包装的总面积小于 100cm² 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（*NRV*）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，如示例 5。

示例 5：营养成分/100g：能量××kJ，蛋白质××g，脂肪××g，碳水化合物××g，钠××mg。

示例 6 文字格式

包装的总面积≤150cm² 或最大表面面积≤40cm² 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，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）**：能量××kJ，蛋白质××g，脂肪××g，**饱和脂肪××g**，碳水化合物××g，**糖××g**，钠××mg。

B.2.6 附有营养声称和（或）营养成分功能声称的格式

附有营养声称和（或）营养成分功能声称的营养标签见示例 6。

示例 6：

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(kJ)*	~~%~~
蛋白质	*克(g)*	~~%~~
脂肪	*克(g)*	~~%~~
碳水化合物	*克(g)*	~~%~~
钠	*毫克（mg）*	~~%~~

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%。

示例 7 附有营养声称和（或）营养成分功能声称的格式

营养声称如：低脂肪 xx。

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）	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**	

营养声称、营养成分功能声称可以在标签的任意位置。但其字号不得大于食品名称和商标。

——

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）	营养素参考值%或NRV%	每100克（g）或100毫升（mL）	营养素参考值%或NRV%	每100克（g）或100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	
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	

	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。
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含量声称的同义语。~~ C.3 表 C.3 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。 ~~C.4 表 C.4 规定了预包装食品能量和营养成分比较声称的同义语。~~	**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	含量要求 [a]	限制性条件
能量	无能量	≤17kJ/100g（固体） 或 100mL（液体）	*其中脂肪提供的能量≤总能量的* 50%。
	低能量	≤170kJ/100g 固体 ≤80kJ/100mL 液体	
蛋白质	~~低蛋白质~~	~~来自蛋白质的能量≤总能量的 5%~~	~~总能量指每 100g/mL 或每份~~
	蛋白质来源，或含有蛋白质	每 100g 的含量≥10%NRV 每 100mL 的含量≥5%NRV 或者 每 420kJ 的含量≥5%NRV	
	高，或富含蛋白质	每 100g 的含量≥20%NRV 每 100mL 的含量 ≥10%NRV 或者 每 420kJ 的含量 ≥10%NRV	
脂肪	无或不含脂肪	≤0.5g/100g（固体） 或 100mL（液体）	

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	≤17kJ/100g（固体）或 100mL（液体）	脂肪供能比 ≤50%。
	低能量或低卡或低卡路里	≤170kJ/100g 固体 ≤80kJ/100mL 液体	
蛋白质	蛋白质来源，或含有蛋白质	每 100g 的含量 ≥10%NRV**（固体）** 每 100mL 的含量≥5%NRV **（液体）**或者每 420kJ 的含量≥5%NRV	
	高，或富含蛋白质	每 100g 的含量 ≥20%NRV**（固体）** 每 100mL 的含量 ≥10%NRV **（液体）**或者每 420kJ 的含量≥10%NRV	
脂肪	无或不含脂肪	≤0.5g/100g（固体） 或 100mL（液体）	

	低脂肪	≤3g/100g 固体； ≤1.5g/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%。	*仅指乳品类*
	无或不含饱和脂肪	≤0.1g/100g（固体）或 100mL（液体）	~~指饱和脂肪及反式脂肪的总和~~
	低饱和脂肪	≤1.5g/100g 固体 ≤0.75g/100mL 液体	~~1．指饱和脂肪及反式脂肪的总和~~ 2．*其提供的能量占食品总能量的 10%以下*
	无或不含反式脂肪酸	≤0.3g/100g（固体）或 100mL（液体）	
胆固醇	无或不含胆固醇	≤5mg/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	≤20mg/100g 固体 ≤10mg/100mL 液体	
碳水化合物（糖）	无或不含糖	≤0.5g/100g（固体）或 100mL（液体）	
	低糖	≤5g/100g（固体）或 100mL（液体）	
	低乳糖	乳糖含量≤2g/100g(mL)	仅指乳品类
	无乳糖	乳糖含量≤0.5g/100g(mL)	

	低脂肪	≤3g/100g 固体； ≤1.5g/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	≤0.1g/100g（固体） 或 100mL（液体）	
	低饱和脂肪	≤1.5g/100g 固体 ≤0.75g/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≥0.3g/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	≤5mg/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	≤20mg/100g（固体） ≤10mg/100mL（液体）	
糖	无或不含糖	≤0.5g/100g（固体） 或 100mL（液体）	**不包括乳糖**

膳食纤维	膳食纤维来源或含有膳食纤维	≥3g/100g（固体） ≥1.5g/100mL（液体）或 ≥1.5g/420kJ	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任一项符合含量要求
	高或富含膳食纤维~~或良好来源~~	≥6g/100g（固体） ≥3g/100mL（液体）或 ≥3g/420kJ	
	—	—	—
	—	—	—
钠	无或不含钠	≤5mg/100g 或 100mL	符合“钠”声称的声称时，也可用“盐”字代替“钠”字，如“低盐”、~~“减少盐”~~等`
	极低钠	≤40mg/100g 或 100mL	
	低钠	≤120mg/100g 或 100mL	
维生素	维生素×来源或含有维生素×	每 100g 中≥15%NRV 每 100mL 中≥7.5%NRV 或 每 420kJ 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×	每 100g 中≥30%NRV 每 100mL 中≥15%NRV 或 每 420kJ 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）	×来源，或含有×	每 100g 中≥15%NRV 每 100mL 中≥7.5%NRV 或 每 420kJ 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

	低糖	≤5g/100g（固体） 或 100mL（液体）	
乳糖	无乳糖	乳糖含量≤0.5g/100g(mL)	仅指乳品类
	低乳糖	乳糖含量≤2g/100g(mL)	
膳食纤维	膳食纤维来源或含有膳食纤维	≥3g/100g（固体） ≥1.5g/100mL（液体）或 ≥1.5g/420kJ	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**（低聚半乳糖、低聚果糖、多聚果糖、菊粉、聚葡萄糖、β-葡聚糖、抗性糊精、抗性淀粉、半纤维素、纤维素等）**任一项，符合含量要求
	高或富含膳食纤维	≥6g/100g（固体） ≥3g/100mL（液体）或 ≥3g/420kJ	
	可溶性膳食纤维(或单体)来源或含有可溶性膳食纤维（或单体）	**≥2g/100g（固体） ≥1.0g/100mL（液体）或 ≥1.0g/420kJ**	**可溶性膳食纤维单体成分（低聚半乳糖、低聚果糖、多聚果糖、菊粉、聚葡萄糖、β-葡聚糖、抗性糊精等）符合含量要求。**
	高或富含可溶性膳食纤维或单体	**≥4g/100g（固体） ≥2g/100mL（液体）或 ≥2g/420kJ**	

	高，或富含×	每 100g 中≥30%NRV 每 100mL 中≥15%NRV 或 每 420kJ 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 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。			

钠	无或不含钠	≤5mg/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	≤40mg/100g 或 100mL	
	低钠	≤120mg/100g 或 100mL	
维生素	维生素×来源或含有维生素×	每 100g 中≥15%NRV 每 100mL 中≥7.5%NRV 或 每 420kJ 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×	每 100g 中≥30%NRV 每 100mL 中≥15%NRV 或 每 420kJ 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）	×来源，或含有×	每 100g 中≥15%NRV 每 100mL 中≥7.5%NRV 或 每 420kJ 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×	每 100g 中≥30%NRV 每 100mL 中≥15%NRV 或 每 420kJ 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”，其中“无能量”可以称为“无卡”或“无卡路里”；“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“低能量”可以称为“低卡”或“低卡路里”，“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）或420kJ的含量要求才可以进行声称。

~~表 C.2 含量声称的同义语~~

~~标准语~~	~~同义语~~	~~标准语~~	~~同义语~~
~~不含，无~~	~~零（0），没有，100%不含，无，0%~~	~~含有，来源~~	~~提供，含，有~~
~~极低~~	~~极少~~	~~富含，高~~	~~良好来源，含丰富××、丰富（的）××，提供高（含量）××~~
~~低~~	~~少、少油[a]~~		
~~a“少油”仅用于低脂肪的声称。~~			

此处内容已整合至 C.1 表下方“a”的解释内容

表 C.3 能量和营养成分比较声称的要求和条件

比较声称方式	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*（基准食品）应为消费者熟知、容易理解*
增加~~或减少~~蛋白质	与参考食品比较，蛋白质含量增加~~或减少~~25%以上	
减少脂肪	与参考食品比较，脂肪含量减少 25%以上	
~~减少胆固醇~~	~~与参考食品比较，胆固醇含量减少25%以上~~	

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 1.同一企业的类或属类食品
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	

~~增加或减少碳水化合物~~	~~与参考食品比较，碳水化合物含量增加或减少 25%以上~~	*的同类或同一属类食品*
减少糖	与参考食品比较，糖含量减少 25%以上	
增加~~或减少~~膳食纤维	与参考食品比较，膳食纤维含量增加~~或减少~~25%以上	
减少钠	与参考食品比较，钠含量减少 25%以上	
增加~~或减少~~矿物质（不包括钠）	与参考食品比较，矿物质含量增加~~或减少~~*25%以上*	
增加~~或减少~~维生素	与参考食品比较，维生素含量增加~~或减少~~*25%以上*	

减少钠（盐）	与参考食品比较，钠含量减少 25%以上	的实测数据； 2.来源于《中国食物成分表》中的同类食品数据。
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 X%”、“减 X%”、“减低 X%”、“降 X%”、“降低 X%”；“增加”的同义语有“增”、“加”、“增高”或“增加 X%（X 倍）”、“增 X%（X 倍）”、“加 X%（X 倍）”、“增高（了）X%（X 倍）”、“添加（了）X%（X 倍）”、“多 X%”、“提高 X 倍”。

~~表 C.4 比较声称的同义语~~

~~标准语~~	~~同义语~~	~~标准语~~	~~同义语~~
~~增加~~	~~增加×%（×倍）~~	~~减少~~	~~减少×%（×倍）~~
	~~增、增×%（×倍）~~		~~减、减×%（×倍）~~
	~~加、加×%（×倍）~~		~~少、少×%（×倍）~~
	~~增高、增高（了）×%（×倍）~~		~~减低、减低×%（×倍）~~
	~~添加（了）×%（×倍）~~		~~降×%（×倍）~~
	~~多×%，提高×倍等~~		~~降低×%（×倍）等~~

此处内容已整合至 C.2 表下方“a”的解释内容

附录D
能量和营养成分功能声称标准用语

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.1 **当某营养成分的含量标示值符合营养声称的含量要求和限制性条件时，可使用附录 D 中相应营养成分的一条或多条功能声称标准用语。** 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.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。	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.4.1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	D.4.2反式脂肪酸

每天摄入反式脂肪酸不应超过2.2g~~，过多摄入有害健康~~。 反式脂肪酸摄入量应少于每日总能量的1%，过多摄入有害健康。 过多摄入反式脂肪酸可~~使血液胆固醇增高，从而~~增加心血管疾病发生的风险。	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.4.3α-亚麻酸** **α-亚麻酸是一种必需脂肪酸。**
~~D.5胆固醇~~ ~~成人一日膳食中胆固醇摄入总量不宜超过300mg。~~	——
D.6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。 ~~膳食中碳水化合物应占能量的60%左右。~~	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 糖** **长期高糖摄入有害健康。**
D.7膳食纤维 膳食纤维有助于维持正常的肠道功能。 膳食纤维是低能量物质。	D.7 膳食纤维 膳食纤维是低能量物质。 膳食纤维有助于维持正常的肠道功能。
D.8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超过6g。 *钠摄入过高*有害健康。	D.8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。 长期高盐摄入有害健康。
D.9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。	D.9 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.10维生素D 维生素D可促进钙的吸收。 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。	D.10 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.11维生素E 维生素E有抗氧化作用。	D.11维生素E 维生素 E 有抗氧化作用。
——	**D.12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_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_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。	D.15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。	D.16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*维持神经系统的健康*。	D.18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。 ~~叶酸有助于胎儿正常发育。~~	D.19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泛酸 泛酸是能量代谢和组织形成的重要成分。
——	**D.21 生物素** **生物素有助于维持皮肤和毛发的健康。**
——	**D.22 胆碱** **胆碱是参与脂类代谢的重要成分。**
D.20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。	D.23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.24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的健康。**
——	**D.25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.21镁	D.26镁

镁是能量代谢、组织形成和骨骼发育的重要成分。	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.22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 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.23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。	D.28 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.24碘 碘是甲状腺发挥正常功能的元素。	D.29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.30 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。**
——	**附录 E 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（servingsizereference）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 19 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 | 10g**

熟肉干制品（肉松、肉干、肉脯等）	10g
水果干制品	10g
坚果制品	10g
谷物棒	30g
西式装饰蛋糕类（派、蛋糕）	30g
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	30g
乳粉（全脂乳粉、脱脂乳粉、部分脱脂乳粉、调制乳粉）	30g
即食谷物粉，代餐粉	30g
饼干	30g
膨化食品，薯片，锅巴，馍片	40g
面包和发酵面制品（馒头、花卷）	50g
蛋类（鸡蛋、皮蛋、咸蛋、卤蛋、糟蛋等）	50g
冰激凌	50g/mL
方便面（面饼）	100g
发酵乳	120g/mL
液体乳（巴士杀菌乳、调制乳、灭菌乳）	200mL
饮料类	200mL
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。根据预包装食品

最小单元的质量(或体积),所确定的每份食品质量(或体积)宜尽可能接近份量参考值,以下几种情况

可参考应用。

E.2.1 当食品最小单元质量(或体积)在相应食品份量参考值 50%~150%范

	围内,可以直接用食品最小 单元的质量(或体积)标示每份食品的质量(或体积)。 E.2.2 当食品最小单元质量(或体积)小于相应食品份量参考值的 50%,可以按照最接近份量参考值的 若干个最小单元质量(或体积)之和标示每份食品的质量(或体积)。如饼干的份量参考值为 30g,每片 饼干为 7 克,可以 4 片饼干作为一份,标识为“每份 28 克/4 块”。 E.2.3 当食品最小单元质量(或体积)约为相应食品份量参考值 150%~300%时,可以取其 1/2 或 1/3 作 为每份食品的质量(或体积),以尽可能接近份量参考值。例如薯片份量参考值为 40g,一桶薯片为 100g, 可取其 1/3,标示为“每份 33 克”。 E.2.4 当食品最小单元质量大于参考份量值 300%,如可进一步分割成单元食用,如片、块、勺,可参照 E.2.2 或 E.2.3 情况标示份量。如果不能分割,如酱、咸菜,可直接采用参考份量进行标示。