

## ÅMHM:s kampanj "Förpackningspåskrifterna i blickpunkten"

**Med hjälp av näringsvärdesdeklarationen kan du som konsument jämföra olika produkter och välja livsmedel enligt dina egna behov.**

Näringsvärdespåskrifterna ger information om livsmedlets näringsmässiga sammansättning och energiinnehåll.

Näringsvärdesdeklarationen är endast obligatorisk för tillverkaren om denne framför ett näringspåstående om livsmedlet som gäller livsmedlets innehåll.

Deklaration krävs också då ett hälsopåstående framförs om livsmedlet eller om livsmedlet berikats med ett vitamin eller ett mineralämne.

### Hur näringsvärdet anges

Näringsvärdesdeklarationen skall visas samlad på ett ställe som är lätt att upptäcka, i tabellform med siffrorna under varandra. Om utrymmet inte tillåter detta, kan informationen visas som löpande text.

Uppgifterna skall anges per 100 gram eller per 100 milliliter. De kan också anges per portion eller enhet av angiven storlek, om antalet enheter i förpackningen anges.

### Kort påskrift

Förpackningen skall åtminstone förses med en kort påskrift, om ett sådant näringspåstående framförts, som gäller energiinnehållet.

I en kort näringsvärdespåskrift skall åtminstone energiinnehållet och mängderna näringsämnen som ger energi, dvs. mängden protein, kolhydrater och fett, anges. Denna ordningsföljd skall följas, så att det blir lättare för konsumenterna att jämföra produkter med varandra.

Exempel på en kort näringsvärdesdeklaration:

100 g rågbröd innehåller  
energi 930 kJ (220 kcal)  
protein 7,9 g  
kolhydrater 43 g  
fett 1,8 g

### Lång påskrift

I en lång påskrift skall energiinnehållet och mängderna protein, kolhydrater, socker, fett, mättade fettsyror, kostfiber och natrium anges. Denna ordningsföljd skall följas. Näringsvärdet skall anges i form av en lång påskrift, då det framförs ett sådant näringspåstående som gäller någon av ovanstående ingredienser.

Uppgifterna skall anges i form av en lång påskrift också om ett hälsopåstående framförs eller om livsmedlet berikats med vitaminer och mineralämnen.

Näringsvärdet kan även i andra fall frivilligt anges i form av en lång påskrift.

Exempel på en lång näringsvärdesdeklaration:

100 g fiberrikt rågbröd innehåller  
energi 780 kJ (185 kcal)  
protein 7,9 g  
kolhydrater 35 g av vilket socker 1,4 g

fett 1,5 g av vilket mättade fettsyror 0,2 g

kostfiber 7,9 g

natrium 0,29 g

De värden som anges i en näringsvärdesdeklaration skall vara genomsnittsvärden som grundar sig antingen på analys av flera prover och/eller på beräknad information.

**Om du undrar över näringsvärdespåskrifter kan du kontakta ÅMHHM, som ansvarar för livsmedelstillsynen på Åland.**

### Om kampanjen

Kampanjen kommer att pågå under våren 2010 och bygger på Eviras informationskampanj med olika teman runt livsmedelspåskrifter. Vi berättar om förpackningspåskrifter på livsmedel samt på foder för sällskapsdjur och ger handledning i hur man läser dem.

Vi uppmuntrar konsumenterna att ge kommentarer om bristfällig märkning till oss. Om det finns behov av ändringar för vi förslagen vidare till de ansvariga verksamhetsutövarna.

Vi erbjuder kortfattad, praktisk information som stöd för konsumenternas egna val. Alla är välkomna att vända sig till oss med frågor, hämta informationsbroschyrer eller möta oss på Köpmannamässan i mitten av mars. Man kan även själv laborera på Eviras sidor med tema förpackningspåskrifter [www.tuoreetkasvot.fi/swe/](http://www.tuoreetkasvot.fi/swe/). Informationen finns också på Youtube och Facebook. Inom ramen för kampanjen kommer följande pressmeddelanden att skickas ut under våren:

Tema	Datum
Datummärkning	12.02.
Näringsvärde	26.02
Material i kontakt med livsmedel	12.03
Ursprungsmärkning	26.03
Sällskapsdjursfoder	09.04
Ingrediensförteckningen	23.04
Genmodifierade livsmedel	07.05
Drycker	21.05
Hälsosamma val	04.06
Aktiva material	18.06
Information för olika åldersgrupper	02.07



För Ålands miljö- och hälsoskyddsmyndighet

Christel Mattsson  
Miljöskyddsinspektör  
Tfn: 528 610  
[christel.mattsson@amhm.ax](mailto:christel.mattsson@amhm.ax)