



中华人民共和国国家标准

GB 28050—2025

食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则

2025-03-16 发布

2027-03-16 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

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:

- 修改了标准适用范围;
- 增加了强制标示的营养素和提示语;
- 修改了能量和部分营养成分的术语和定义;
- 修改了可选择标示内容,增加了其他补充信息;
- 修改了部分营养成分含量的允许误差范围;
- 修改了豁免强制标示营养标签的预包装食品;
- 增加了第 8 章;
- 修改了部分营养素参考值(NRV);
- 修改了营养标签格式;
- 修改了部分营养声称及营养成分作用声称标准用语;
- 增加了附录 E“预包装食品份量参考值的推荐”。

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,如标示营养标签应按本标准实施。

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作用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

标有食品能量和营养成分名称、含量及其占营养素参考值百分比的规范性表格。

2.3 能量

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热量。

食品中能量的计算根据以下供能成分标示值与相应能量换算系数的乘积加和而得。

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。

当标示膳食纤维含量时,以 8 kJ/g 为换算系数计算其能量。

2.4 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、繁殖及正常代谢所必需的物质,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质及维生素等。

2.5 营养成分

食品中具有的营养素和其他有益于生理机能的食物成分。

除以下术语和定义外,其他营养成分的术语和定义参照 GB/Z 21922。

2.5.1 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根据氮含量与蛋白质折算系数乘积或各氨基酸含量总和确定。

2.5.2 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。

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总和。

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)结构。碳链上含有一个双键为单不饱和脂肪酸,含有两个及以上双键为多不饱和脂肪酸。

反式脂肪酸指油脂加工中产生的和天然存在的、含有一个或一个以上非共轭反式(trans)双键的脂肪酸总和。

2.5.3 碳水化合物

糖、寡糖、多糖的总称。

每 100 g 或每 100 mL 食品中碳水化合物含量可采用减法计算而得。

减法:碳水化合物=100-水分-灰分-蛋白质-脂肪;当标示膳食纤维含量时,还应减去其含量。

当蛋白质和脂肪含量达到“0”界限值,且碳水化合物来源为糖和(或)淀粉时,也可采用加法。

加法:碳水化合物=糖+淀粉。

2.5.4 糖

专用于营养标签标示的糖特指食品中果糖、葡萄糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖之和。

2.6 营养素参考值(NRV)

专用于营养标签比较食品能量和营养素含量水平的参考值。

营养素参考值根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》制定,适用于 36 月龄以上(>36 月龄)人群食用的预包装食品营养标签。

根据单位质量(每 100 g、每 100 mL 或每份)食品可食部中营养素含量占营养素参考值(NRV)的百分比,可以计算营养素参考值百分比,记为营养素参考值%或 NRV%。

营养素参考值(NRV)及其使用方法见附录 A。

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”“来源”“高”“富含”“低”“无”“不含”“瘦”等。

2.7.2 比较声称

与同类食品相比较,对食品能量或营养成分含量水平变化状况的描述和说明。比较声称用语包括“增加”或“减少”等。

2.8 营养成分作用声称

对某营养成分维持人体正常生长、发育和生理功能作用的描述和说明。

2.9 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。

2.10 份量参考值

当营养标签按“份”标示营养成分表时,推荐使用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规范的汉字。如同时使用少数民族文字、外文等,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 营养成分表应清晰、醒目、持久,以“方框表”的形式标示(特殊情况除外),需与包装或标签的基线垂直,表头为“营养成分表”。
- 3.4 营养成分表中能量和营养成分含量应以每 100 克(g)和/或每 100 毫升(mL)和/或每份可食部中具体数值标示;以每份进行标示时,应在同一版面标明每份食品的质量或体积。
- 3.5 营养标签应符合附录 B 的格式规范,食品企业可根据食品营养特性、包装面积大小和形状等因素进行选择。
- 3.6 营养标签应标示在向消费者提供的最小销售单元的包装上。
- 3.7 进口预包装食品的營養标签标示内容应符合本标准的规定。

4 强制标示内容

- 4.1 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、糖和钠的含量及其占营养素参考值百分比。
- 4.2 当对 4.1 以外的营养成分进行营养声称或营养成分作用声称时,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。
- 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强化营养成分的含量及其占营养素参考值百分比。
- 4.4 当食品或其配料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 预包装食品应在营养成分表下方标示“儿童青少年应避免过量摄入盐油糖”。

5 可选择标示内容

5.1 营养成分

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。

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 ^c	“0”界限值 (每 100 g 或 100 mL)
能量	千焦(kJ)	1	≤17 千焦(kJ)
蛋白质	克(g)	0.1	≤0.5 克(g)
脂肪	克(g)	0.1	≤0.5 克(g)
——饱和脂肪 (或饱和脂肪酸)	克(g)	0.1	≤0.1 克(g)

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（续）

能量和营养成分的名称和顺序 ^a	表达单位 ^b	修约间隔 ^c	“0”界限值 (每 100 g 或 100 mL)
——反式脂肪酸	克(g)	0.1	≤0.3 克(g)
——单不饱和脂肪 (或单不饱和脂肪酸)	克(g)	0.1	≤0.1 克(g)
——多不饱和脂肪 (或多不饱和脂肪酸)	克(g)	0.1	≤0.1 克(g)
——n-3 多不饱和脂肪酸 (或 ω-3 多不饱和脂肪酸)	毫克(mg)	1	≤20 毫克(mg)
——α-亚麻酸	毫克(mg)	1	≤5 毫克(mg)
——二十碳五烯酸(EPA)	毫克(mg)	1	≤5 毫克(mg)
——二十二碳六烯酸(DHA)	毫克(mg)	1	≤5 毫克(mg)
胆固醇	毫克(mg)	1	≤5 毫克(mg)
碳水化合物	克(g)	0.1	≤0.5 克(g)
——糖	克(g)	0.1	≤0.5 克(g)
——乳糖	克(g)	0.1	≤0.5 克(g)
膳食纤维[或可溶性膳食纤维、不溶性膳食纤维、膳食纤维(以单体成分计)]	克(g)	0.1	≤0.5 克(g)
钠	毫克(mg)	1	≤5 毫克(mg)
维生素 A	微克视黄醇当量 (μg RE)	1	≤10 微克视黄醇当量(μg RE)
维生素 D	微克(μg)	0.1	≤0.1 微克(μg)
维生素 E	毫克 α-生育酚当量 (mg α-TE)	0.01	≤0.20 毫克 α-生育酚当量(mg α-TE)
维生素 K	微克(μg)	0.1	≤1.6 微克(μg)
维生素 B ₁ (硫胺素)	毫克(mg)	0.01	≤0.03 毫克(mg)
维生素 B ₂ (核黄素)	毫克(mg)	0.01	≤0.03 毫克(mg)
维生素 B ₆	毫克(mg)	0.01	≤0.03 毫克(mg)
维生素 B ₁₂	微克(μg)	0.01	≤0.10 微克(μg)
维生素 C(抗坏血酸)	毫克(mg)	0.1	≤2.0 毫克(mg)
烟酸(烟酰胺)	毫克(mg)	0.1	≤0.3 毫克(mg)
叶酸	微克或微克叶酸当量 (μg 或 μg DFE)	1	≤8 微克(μg)
泛酸	毫克(mg)	0.01	≤0.10 毫克(mg)
生物素	微克(μg)	0.1	≤0.6 微克(μg)
胆碱	毫克(mg)	0.1	≤9.0 毫克(mg)
钙	毫克(mg)	1	≤8 毫克(mg)

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（续）

能量和营养成分的名称和顺序 ^a	表达单位 ^b	修约间隔 ^c	“0”界限值 (每 100 g 或 100 mL)
磷	毫克(mg)	1	≤14 毫克(mg)
钾	毫克(mg)	1	≤20 毫克(mg)
镁	毫克(mg)	1	≤3 毫克(mg)
铁	毫克(mg)	0.1	≤0.3 毫克(mg)
锌	毫克(mg)	0.01	≤0.10 毫克(mg)
碘	微克(μg)	0.1	≤3.0 微克(μg)
硒	微克(μg)	0.1	≤1.0 微克(μg)
铜	毫克(mg)	0.01	≤0.03 毫克(mg)
氟	毫克(mg)	0.01	≤0.02 毫克(mg)
锰	毫克(mg)	0.01	≤0.06 毫克(mg)
^a 营养成分可以选择括号内外任一名称进行标示,当有“或”字时仅可选其一。 ^b 营养成分的表达单位可选择括号内外任意一种或两者同时使用。 ^c 能量和营养成分含量标示值应为修约间隔的整数倍。			

5.2 营养声称

当能量或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,可对能量或该营养成分进行含量声称;符合表 C.2 的要求和条件时,可对能量或该营养成分进行比较声称;同时符合含量声称和比较声称的要求时,可以使用其中一种或者同时使用两种声称方式。

5.3 营养成分作用声称

当能量或某营养成分的含量标示值符合营养声称要求和条件时,可使用附录 D 中相应一条或多条作用声称标准用语。不得对营养成分作用声称用语进行任何形式的删改、添加和合并。

5.4 份量标示

按“份”标示预包装食品中能量和营养成分含量时,每份食品的质量或体积可按类别参考附录 E 推荐的食物份量参考值进行标示。

5.5 其他补充信息

- 允许采用图形、文字等方式对以下信息进行补充说明。
- 描述能量时,允许使用“卡”“千卡”“卡路里”等文字进行说明。
 - 描述钠含量时,允许使用“盐”字进行说明。
 - 描述脂肪含量时,允许使用“油”“脂”等文字进行说明。
 - 可以使用“中国居民膳食指南”的宝塔图形和核心推荐条目。

6 能量和营养成分的标示与表达方式

6.1 营养成分表中能量和营养成分的名称和顺序、表达单位、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 4.1 以外的营养成分时,应采取增大字号、改变字体(如斜体、加粗、加黑)或调整颜色(文字或背景颜色)等形式使 4.1 强制标示内容更加醒目。

6.3 当标示 GB 14880 和有关公告中允许强化的表 1 以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 营养成分含量标示值的确定,可以采用现行有效的标准方法测定获得,也可根据配方原料组成利用《中国食物成分表》及其他来源可信的数据计算获得。判定营养成分含量标示值准确性时,宜综合考虑标示值的确定方法。

6.5 当每 100 g 或 100 mL 食品中能量或某营养成分含量小于或等于表 1 规定的“0”界限值时,应标示为“0”。当使用“每份”标示营养成分含量时,也依此进行判断。

6.6 营养声称、营养成分作用声称的字高不得超过食品名称的最大字高。

6.7 在产品保质期内,食品中能量和营养成分的实际测量值或计算值,与标示值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

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(或多不饱和及单不饱和脂肪酸),碳水化合物,膳食纤维[或可溶性膳食纤维、不溶性膳食纤维、膳食纤维(以单体成分计)],维生素,矿物质(不包括钠),强化的其他营养成分	$\geq 80\%$ 标示值
食品的能量以及脂肪,饱和脂肪(饱和脂肪酸),反式脂肪酸,胆固醇,钠,糖	$\leq 120\%$ 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:

- 生鲜食品和粮食籽粒,如畜禽肉、鱼虾蟹贝、鲜蛋、蔬菜水果、菌藻类等;
 - 经简单物理处理、未添加其他配料的单一原料干制品,如谷物和杂粮等;
 - 包装饮用水、茶叶;
 - 酒精度在 0.5%vol 以上的饮料酒;
 - 每日食用量 ≤ 10 g(mL)的预包装食品和单一原料调味品;
 - 包装物或包装容器的最大表面面积 ≤ 40 cm² 的食品;
 - 其他法律法规和食品安全国家标准规定可以不标示营养标签的预包装食品。
- 上述豁免强制标示营养标签的预包装食品,如标示营养标签应按照本标准执行。

8 其他

特殊膳食用食品营养标签的标示范围及标示方式按照 GB 13432 执行。

附 录 A
营养标签用营养素参考值(NRV)及其使用方法

A.1 营养标签用营养素参考值(NRV)

规定的能量和 31 种营养素参考值如表 A.1 所示。

表 A.1 营养素参考值(NRV)

能量和营养成分	NRV	营养成分	NRV
能量 ^a	8400 kJ	叶酸	400 μg (或 μg DFE)
蛋白质	60 g	泛酸	5 mg
脂肪	60 g	生物素	40 μg
饱和脂肪	20 g	胆碱	500 mg
碳水化合物	300 g	钙	800 mg
膳食纤维 ^b	25 g	磷	700 mg
维生素 A	800 μg RE	钾	2 000 mg
维生素 D	10 μg	钠 ^c	2 000 mg
维生素 E	14 mg α-TE	镁	300 mg
维生素 K	80 μg	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 8 400 kJ 相当于 2 000 kcal。 ^b 以可溶性膳食纤维、不溶性膳食纤维、膳食纤维(以单体成分计)进行含量标示时均采用膳食纤维的 NRV。 ^c 使用“盐”字描述钠含量时,可根据 2 000 mg 钠相当于 5 g 盐进行换算。			

A.2 使用目的和方式

使用目的为用于描述食品中能量或营养成分含量水平的参考值;可作为营养声称时的比较基准。
使用方式为计算食品中能量或营养成分含量占营养素参考值的百分比,计为“营养素参考值%”或“NRV%”。

A.3 营养素参考值百分比的计算

A.3.1 计算

营养素参考值百分比的计算见式(A.1):

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

式中：

NRV%——单位质量食品(以可食部计)中营养素含量占该营养素参考值的百分比；

X ——单位质量食品(以可食部计)中营养素含量标示值；

NRV ——该营养素参考值。

A.3.2 结果表达

NRV%的修约间隔为1。

未按规定营养素参考值(NRV)的营养成分,不做NRV%计算。

附录 B
营养标签格式规范

- 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** 用“份”标示时,应在营养成分表同一版面注明每份质量或体积,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”或“每份××克(g)/×勺”等。
- B.5** 能量和营养成分的含量以具体数值标示;其营养素参考值%或 NRV%可标示为“×”或“×%”;对于未规定营养素参考值(NRV)的营养成分,其营养素参考值%或 NRV%可以为空白,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选择标注,如“千焦 kJ”“千焦/kJ”“千焦(kJ)”。
- B.7** 营养成分表下也可补充说明所列能量和营养素的营养素参考值。

示例 1: 仅标示强制内容

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	
儿童青少年应避免过量摄入盐油糖。		

注: 用语“儿童青少年应避免过量摄入盐油糖。”可以标示在营养成分表下方居左、居中或居右位置,可有框或无框。

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)]	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	
儿童青少年应避免过量摄入盐油糖。				

注: 每份的质量或体积可标示在同一版面的表格内外。

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	
—反式脂肪酸	克或 g	
胆固醇	毫克或 mg	
碳水化合物	克或 g	
—糖	克或 g	
—乳糖	克或 g	
膳食纤维	克或 g	
钠	毫克或 mg	
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	
铁	毫克或 mg	
锌	毫克或 mg	
儿童青少年应避免过量摄入盐油糖。		

示例 4:同时标示外文

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	NRV %
能量/energy	千焦(kJ)或 kJ	
蛋白质/protein	克(g)或 g	
脂肪/fat	克(g)或 g	
—饱和脂肪/saturated fat	克(g)或 g	
碳水化合物/carbohydrate	克(g)或 g	
—糖/sugars	克(g)或 g	
钠/sodium	毫克(mg)或 mg	
儿童青少年应避免过量摄入盐油糖。		

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。

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		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				
儿童青少年应避免过量摄入盐油糖。					

注：根据包装特点，可将营养成分表分成两列或以上进行标示，营养成分的顺序可以从左到右横向排开或者自上而下纵向排开，列间有或无纵向框线均可。

预包装食品包装物或包装容器的最大表面面积 $\leq 40\text{ cm}^2$ 的食品,如进行营养成分标示,允许使用非表格的文字格式(见示例 6),并可省略营养素参考值%或 NRV%的标示。根据包装特点,营养成分可以从左向右横向排开或者自上而下排开,可有框或无框。

示例 6:文字格式

营养成分/100 克(g)或 100 毫升(mL)或每份:能量 $\times\times$ kJ,蛋白质 $\times\times$ g,脂肪 $\times\times$ g,饱和脂肪 $\times\times$ g,碳水化合物 $\times\times$ g,糖 $\times\times$ g,钠 $\times\times$ mg。
儿童青少年应避免过量摄入盐油糖。

示例 7:附有营养声称和(或)营养成分作用声称的格式

低脂肪

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	
儿童青少年应避免过量摄入盐油糖。		

注:根据包装特点,营养声称和(或)营养成分作用声称可标示在食品标签任意位置。

销售单元内包含多品种或多口味食品时,可以统一制作一个营养标签;如各有独立包装也可以分别标示营养标签;或在同一销售单元包装上并列标示各食品的营养标签(示例 8 为并列标示各食品的营养标签举例)。

示例 8:内有多种食品的营养标签格式

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 或 NRV%	每 100 克(g)或 100 毫升(mL)或每份 或 NRV%	每 100 克(g)或 100 毫升(mL)或每份 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
儿童青少年应避免过量摄入盐油糖。			

注:同一包装内含有消费者自行添加的食品配料时(如调料包等),也可采用本方法进行标示。

食品间有或无纵向框线均可。

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限制性条件。

表 C.1 能量和营养成分含量声称的要求和限制性条件

项目	含量声称方式 ^a	含量要求 ^b	限制性条件
能量	无能量或 无卡、无千卡或无卡路里	≤ 17 kJ/100 g(固体)或 100 mL(液体)	脂肪供能比 $\leq 50\%$
	低能量或 低卡、低千卡或低卡路里	≤ 170 kJ/100 g(固体) ≤ 80 kJ/100 mL(液体)	
蛋白质	蛋白质来源或含有蛋白质	每 100 g 的含量 $\geq 10\%$ NRV(固体) 每 100 mL 的含量 $\geq 5\%$ NRV(液体)或 每 420 kJ 的含量 $\geq 5\%$ NRV	
	高或富含蛋白质	每 100 g 的含量 $\geq 20\%$ NRV(固体) 每 100 mL 的含量 $\geq 10\%$ NRV(液体)或 每 420 kJ 的含量 $\geq 10\%$ NRV	
脂肪	无或不含脂肪	≤ 0.5 g/100 g(固体)或 100 mL(液体)	
	低脂肪	≤ 3 g/100 g(固体) ≤ 1.5 g/100 mL(液体)	
	瘦	脂肪含量 ≤ 10 g/100 g	仅指畜肉类和禽肉类
	脱脂	≤ 0.5 g/100g(液体乳) ≤ 1.5 g/100g(乳粉)	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/100 g(固体)或 100 mL(液体)	
	低饱和脂肪	≤ 1.5 g/100 g(固体) ≤ 0.75 g/100 mL(液体)	饱和脂肪供能比 $\leq 10\%$
	无或不含反式脂肪酸	≤ 0.3 g/100 g(固体)或 100 mL(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 ^c	α -亚麻酸 ≥ 0.3 g/100 g(固体)或 100 mL (液体) 或 EPA 和 DHA 总和 ≥ 40 mg/100 g(固 体)或 100 mL(液体)	
	高或富含 n-3 多不饱和脂肪酸	α -亚麻酸 ≥ 0.6 g/100 g(固体)或 100 mL (液体) 或者 EPA 和 DHA 总和 ≥ 80 mg/100 g (固体)或 100 mL(液体)	
胆固醇	无或不含胆固醇	≤ 5 mg/100 g(固体)或 100 mL(液体)	应同时符合低饱和脂肪 的含量要求和限制性 条件
	低胆固醇	≤ 20 mg/100 g(固体) ≤ 10 mg/100 mL(液体)	
糖	无或不含糖	≤ 0.5 g/100 g(固体)或 100 mL(液体)	
	低糖	≤ 5 g/100 g(固体)或 100 mL(液体)	
乳糖	无乳糖	≤ 0.5 g/100 g(mL)	仅指乳品类
	低乳糖	≤ 2 g/100 g(mL)	

表 C.1 能量和营养成分含量声称的要求和限制性条件（续）

项目	含量声称方式 ^a	含量要求 ^b	限制性条件
膳食纤维	膳食纤维来源或含有膳食纤维	$\geq 3 \text{ g}/100 \text{ g}$ (固体) $\geq 1.5 \text{ g}/100 \text{ mL}$ (液体)或 $\geq 1.5 \text{ g}/420 \text{ kJ}$	膳食纤维总量符合含量要求;或者可溶性膳食纤维、不溶性膳食纤维、膳食纤维单体成分符合含量要求
	高或富含膳食纤维	$\geq 6 \text{ g}/100 \text{ g}$ (固体) $\geq 3 \text{ g}/100 \text{ mL}$ (液体)或 $\geq 3 \text{ g}/420 \text{ kJ}$	
钠	无或不含钠	$\leq 5 \text{ mg}/100 \text{ g}$ (固体)或 100 mL (液体)	符合“钠”声称时,也可用“盐”字代替“钠”字,如“低盐”等
	极低钠或极少钠	$\leq 40 \text{ mg}/100 \text{ g}$ (固体)或 100 mL (液体)	
	低钠	$\leq 120 \text{ mg}/100 \text{ g}$ (固体)或 100 mL (液体)	
维生素	维生素 X 来源或含有维生素 X	每 100 g 中 $\geq 15\%$ NRV(固体) 每 100 mL 中 $\geq 7.5\%$ NRV(液体)或 每 420 kJ 中 $\geq 5\%$ NRV	含有“多种维生素”指 3 种及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 $\geq 30\%$ NRV(固体) 每 100 mL 中 $\geq 15\%$ NRV(液体)或 每 420 kJ 中 $\geq 10\%$ NRV	富含“多种维生素”指 3 种及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 $\geq 15\%$ NRV(固体) 每 100 mL 中 $\geq 7.5\%$ NRV(液体)或 每 420 kJ 中 $\geq 5\%$ NRV	含有“多种矿物质”指 3 种及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 $\geq 30\%$ NRV(固体) 每 100 mL 中 $\geq 15\%$ NRV(液体)或 每 420 kJ 中 $\geq 10\%$ NRV	富含“多种矿物质”指 3 种及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”。“低”的同义语有“少”。“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 $\times$ ”“丰富的(的) $\times$ ”“富”。 ^b 用“份”作为食品计量单位时,也应符合 100 g (mL)或 420 kJ 的含量要求才可以进行声称;半固体或固液混合食品采用 100 g (mL)进行含量声称时应与净含量的计量单位保持一致。 ^c “n-3 多不饱和脂肪酸”也可以用“ ω -3 多不饱和脂肪酸”标示。			

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.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(含 25%)	参考食品的数据来源: 1. 同一企业同类或同一属类食品的营养成分含量 或 2.《中国食物成分表》中同类食品营养成分含量
减少脂肪	与参考食品比较,脂肪含量减少 25%以上(含 25%)	
减少饱和脂肪	与参考食品比较,饱和脂肪含量减少 25%以上(含 25%)	
减少糖	与参考食品比较,糖含量减少 25%以上(含 25%)	
减少钠(盐)	与参考食品比较,钠含量减少 25%以上(含 25%)	
增加蛋白质	与参考食品比较,蛋白质含量增加 25%以上(含 25%)	
增加膳食纤维	与参考食品比较,膳食纤维含量增加 25%以上(含 25%)	
增加维生素	与参考食品比较,维生素含量增加 25%以上(含 25%)	
增加矿物质(不包括钠)	与参考食品比较,矿物质含量增加 25%以上(含 25%)	
^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)”“多×%”“提高×倍”。		

附录 D

能量和营养成分作用声称标准用语

本附录规定了能量和营养成分作用声称标准用语。

D.1 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 蛋白质

蛋白质是人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。
蛋白质构成人体组织的重要成分。
蛋白质有助于组织的形成、修复。
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。

D.3 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。
长期高脂肪摄入不利于维持正常体重和体脂水平。

D.3.1 饱和脂肪

饱和脂肪可促进食品中胆固醇的吸收。
长期过多摄入饱和脂肪可使血胆固醇增高。
饱和脂肪的摄入量应少于每日总能量的 10%。

D.3.2 反式脂肪酸

每天摄入反式脂肪酸不应超过 2.2 g,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%。
过多摄入反式脂肪酸可增加心血管疾病发生的风险。

D.3.3 α -亚麻酸

α -亚麻酸是人体必需脂肪酸。

D.4 糖

糖是提供能量的基本物质。

长期高糖摄入可增加龋齿和肥胖发生的风险。

D.5 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.6 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 5 g。

长期高盐摄入可以导致血压升高。

D.7 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.8 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.9 维生素 E

维生素 E 有抗氧化作用。

D.10 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.11 维生素 B₁

维生素 B₁ 是能量代谢中不可缺少的成分。

维生素 B₁ 有助于维持神经系统的正常生理功能。

D.12 维生素 B₂

维生素 B₂ 有助于维持皮肤和黏膜健康。

维生素 B₂ 是能量代谢中不可缺少的成分。

D.13 维生素 B₆

维生素 B₆ 有助于蛋白质的代谢和利用。

维生素 B₆ 有助于正常能量代谢。

维生素 B₆ 有助于维持神经系统的正常生理功能。

D.14 维生素 B₁₂

维生素 B₁₂ 有助于红细胞形成。

维生素 B₁₂ 有助于正常的能量代谢。

维生素 B₁₂ 有助于维持神经系统的正常生理功能。

D.15 维生素 C

维生素 C 有助于维持皮肤和黏膜健康。

维生素 C 有助于维持骨骼和牙龈的健康。

维生素 C 可以促进铁的吸收。

维生素 C 有抗氧化作用。

维生素 C 有助于维持免疫系统的正常生理功能。

D.16 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.17 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.18 泛酸

泛酸是参与能量代谢的物质。

D.19 生物素

生物素有助于维持皮肤和毛发健康。

D.20 胆碱

胆碱是参与脂类代谢的重要成分。

D.21 钙

钙是人体骨骼和牙齿的主要组成成分。

钙是骨骼和牙齿的主要成分,并可维持骨密度。

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.22 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.23 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。

钾对尿钠的排出有促进作用。

钾参与糖和蛋白质的代谢。

D.24 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.25 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.26 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。

锌有助于维持免疫系统的正常生理功能。

D.27 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.28 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
(资料性)
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

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

18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(以可食部计)

食品类别	份量参考值
酱油,酱,酱腌菜,底料	10 g 或 mL
熟肉干制品(肉松、肉干、肉脯等)	10 g
水果干制品	10 g
坚果及籽类食品	20 g
西式装饰蛋糕类(派、蛋糕)	30 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,代餐粉	30 g
饼干,谷物棒	30 g
膨化食品(薯片、锅巴、馍片)	30 g
面包和发酵面制品(馒头、花卷)	50 g
蛋类(鸡蛋、皮蛋、咸蛋、卤蛋、糟蛋等)	50 g
冰淇淋	50 g 或 mL
方便面(面饼)	100 g
发酵乳	120 g 或 mL
液体乳(巴氏杀菌乳、调制乳、灭菌乳)	200 mL 或 g
液体饮料或冲调后固体饮料	200 mL
豆浆	200 mL

E.2 食品份量参考值的应用

根据预包装食品最小单元质量(或体积),可参照表 E.1 推荐的份量参考值,在适当范围内制定每份食品的质量(或体积)。以下几种情况可供参考。

- 食品最小单元质量(或体积)在相应类别食品份量参考值 50%~150%范围内,可直接以最小单元质量(或体积)作为一份。
- 当食品最小单元质量(或体积)小于相应类别食品份量参考值的 50%时,可以按照接近份量参考值的若干个最小单元质量(或体积)作为一份。如饼干的份量参考值为 30 g,每片饼干为

7 g,可 4 片为一份,标示为“每份 28 g/4 片”;也可以 3 片 21 g,5 片 35 g 或 6 片 42 g 为一份。
——当食品最小单元质量(或体积)超过相应类别食品份量参考值 150%时,可直接采用食品份量参考值作为一份;也可通过分割为片、块、勺、包等进行等分,以落在食品份量参考值范围内的适宜质量(或体积)作为一份。例如:一桶薯片为 102 g,可分为 3 包,标示为“每份 34 g”或“34 g/份 $\times$ 3 份”;也可以在 15 g~45 g 中选择合适值作为一份。
