餐饮业营养标签的制作

蒙牛纯牛奶营养标示

项目	每100g	NRV%
能量	275KJ	3%
蛋白质	2.9g	5%
脂肪	3.6g	6%
碳水化合物	4.7g	2%
钠	60mg	3%

伊利儿童成长牛奶营养标示

项目	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	钠	钙	维生素a
每100ml	325KJ	2.9g	3.2g	9.5g	58mg	110mg	18ug
NRV%	4 %	5 %	5 %	3 %	3 %	14 %	2 %

旺旺集团旺仔小馒头营养标示

项目	每100g	NRV%
能量	1610KJ	19%
蛋白质	2.6g	4%
脂肪	1.3g	2%
碳水化合物	88.6g	30%
钠	60mg	3%

第一部分 认识营养标签

- 营养标签，是对食品营养素含量的客观标示，方便消费者迅速客观地了解食品的营养属性。

项目	每100g	NRV%
能量	275KJ	3%
蛋白质	2.9g	5%
脂肪	3.6	6%
碳水化合物	4.7	2%
钠	60m	3%

营养项目

相对含量标示

数值含量标示

营养素绝对标示

- 一般标示100g（固体）或100ml（液体）食物中所含有的各种营养素的量。
- 数据来源：

  1. 用中国食物营养成分表、相关数据库中相似的同类菜品的成分数据，计算出产品的营养成分含量。

  2. 通过实验室检测直接获得。

营养素相对标示

- 一般来说，相对标示建立在绝对值标示的基础上，是个计算得来的指标。
- 标示方法：

  该营养成分含量占营养素参考值（NRV）的百分比。

项目	每100g	NRV%
能量	1610KJ	19%

如上例中的相对标示值19%，就是用1610KJ/营养素参考值（NRV）得来的。

什么是营养素参考值（NRV）？？

营养标签基本格式1：

强制要求营养标签格式（必须标示）

Basic format 1:compulsory requestmen

项目	每100克(g)或毫升(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)	%

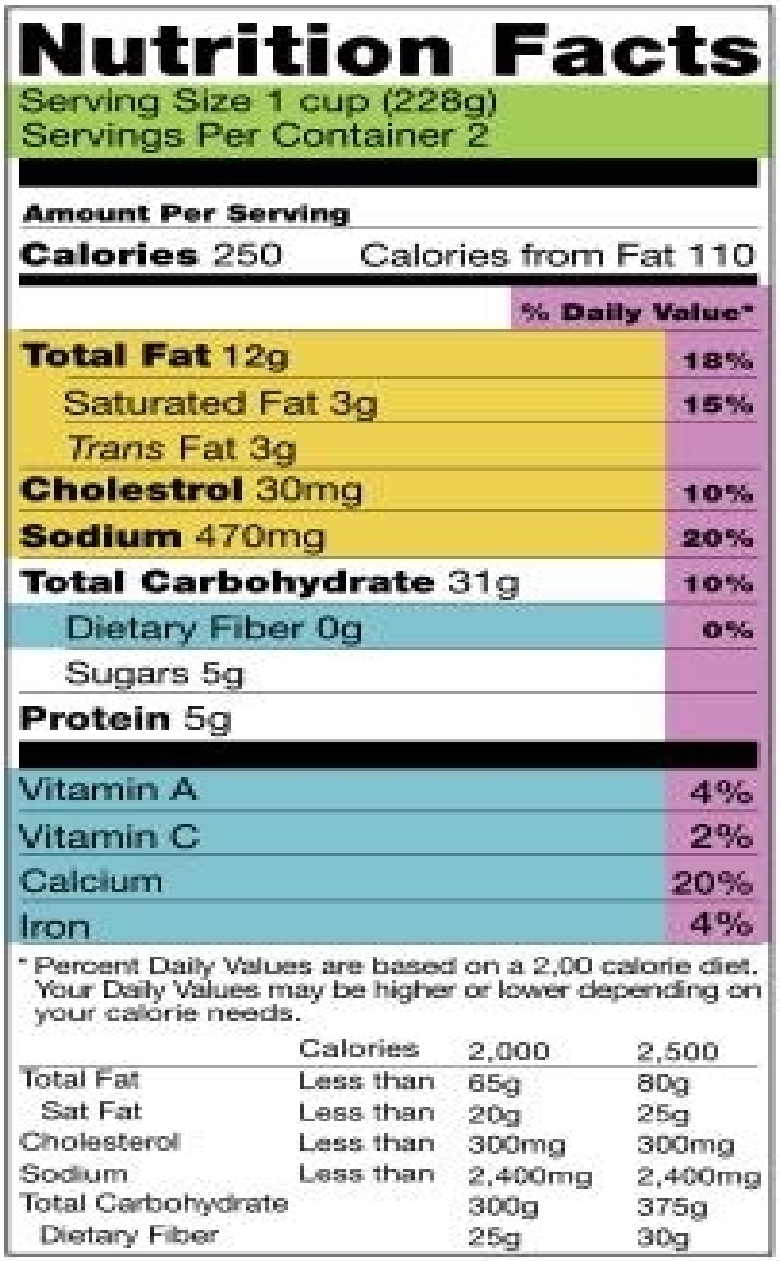
营养标签基本格式2：

强制要求重要营养成分营养标签格式（可选择标示）

Basic format 2:optional requestment

项目	每100克(g)或毫升(ml)或每份	营养素参考值%或NRV%
能量	千焦(kJ)	%
蛋白质	克(g)	%
脂肪 ——饱和脂肪	克(g) 克(g)	%
胆固醇	克(g)	%
碳水化合物 ——糖	克(g) 克(g)	%
膳食纤维	克(g)	%
钠	毫克(mg)	%
钙	毫克(mg)	%
维生素A	微克视黄醇当量(μg Re)	%

Sample label for
Macaroni & Cheese



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250 Calories from Fat 110

	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholestrol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,00 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

营养素参考值（NRV）

- 指“中国食品标签营养素参考值”的简称，是专用于食品标签的、可比较菜品营养成分含量多少的参考标准，是消费者选择菜品时的一种营养参照尺度。营养素参考值主要依据我国居民膳食营养素推荐摄入量（RNI）和适宜摄入量（AI）而制定。

中国食品标签营养素参考值(NRV)

能量和营养素	NRV /天	能量和营养素	NRV/天
能量	8400 kJ	泛酸	5 mg
蛋白质	60 g	生物素	30mg
脂肪	＜60 g	胆碱	450 mg
饱和脂肪酸	＜20 g		
胆固醇	＜300 mg		
总碳水化合物	300 g	钙	800 mg
膳食纤维	25 g	磷	700 mg
维生素		钾	2000 mg
维生素A	800mgRE	钠	2000mg
维生素D	5mg	镁	300 mg
维生素E	14mga-TE	铁	15 mg
维生素K	80mg	锌	15 mg
维生素B1	1.4 mg	碘	150mg
维生素B2	1.4 mg	硒	50mg
维生素B6	1.4 mg	铜	1.5 mg
维生素B12	2.4mg	氟	1mg
维生素C	100 mg	铬	50mg
烟酸	14 mg	锰	3 mg
叶酸	400mgDFE	钼	40mg

- 举例：农夫果园（30%混合果蔬饮料），每100ml中含有
- 能量 170KJ
- 蛋白质 0g
- 脂肪 0g
- 碳水化合物 9g
- 钠 20mg
- 维生素B6 0.105mg
- 维生素C 10mg

- 那么，营养成分表中营养素参考值%（NRV%）的标示方法是：
- 项目 每100ml 能量 170KJ 170KJ/8400KJ约等于2%（下同）
- 蛋白质 0g 0%
- 脂肪 0g 0%
- 碳水化合物 9g 3%
- 钠 20mg 1%
- 维生素B6 0.105mg 8%
- 维生素C 10mg 10%

举例：请标示下列食品的NRV%

- 味全活性乳酸菌饮品营养成分表

项目	每100ml	NRV%
能量	292kJ	3%
蛋白质	1.1g	2%
脂肪	0.0g	0%
碳水化合物	16.2g	5%
钠	22.0mg	1%

=292/8400=0.0347

=1.1/60=0.0183

=0/60=0.0

=16.2/300=0.054

=22/2000=0.011

第二部分 餐饮业营养标签

- 1、目的

  为指导和规范菜品营养标签的标示，引导消费者合理选择菜品，促进膳食营养平衡，保护消费者知情权和身体健康。

- 2 、范围

  适用于餐饮业，包括餐馆、餐厅（含饭店、宾馆、酒店对外经营的餐厅）、快餐店、食堂以及集体供餐配送企业。

- 3、餐饮营养标签 （restaurant and catering industry menu labeling standard）内容

  以餐饮服务菜品营养标签为主要内容，显示菜品的营养特性和相关营养学信息，是向消费者提供餐饮菜品营养成分信息和特征的说明。包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称。

3. 1营养成分表

- 营养素 (nutrients) 种类标示要求

  指菜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,缺少这些物质，将导致机体发生相应的生化或生理学的不良变化。包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素五大类。

  核心营养素指蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠（必须标示）推荐标示的重要营养成分：饱和脂肪（酸）、胆固醇、糖、膳食纤维、钙和维生素A，