



中华人民共和国国家标准

GB 28050—xxxx

食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则

(征求意见稿)

xxxx-xx-xx 发布

xxxx-xx-xx 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；
- 增补了能量和部分营养成分的术语和定义；
- 增补了警示性用语；
- 修改了可选择标示内容，增加了其他补充信息；
- 修改了豁免强制标示营养标签的预包装食品；
- 修改了部分营养成分含量的允许误差范围
- 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功能声称标准用语；
- 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的营养标签。

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

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。

2.4 营养素

食品中具有特定生理作用，是维持机体生长、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，其它营养成分的术语和定义参照 GB/Z 21922《食品营养成分基本术语》。

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总氮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。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 克或每 100 毫升食品中碳水化合物含量可采用减法或加法计算而得。

当营养标签中标示膳食纤维时，碳水化合物=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=100-水分-灰分-蛋白质-脂肪

当食品中蛋白质、脂肪含量达到 0 界限值时，碳水化合物= 糖+淀粉

2.5.4 糖

食品中单糖、双糖之和（不包含糖醇）。

用于营养标签标示的糖特指食品中葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖的总和。

2.6 营养素参考值（NRV）

用于比较食品营养成分含量水平的参考值，适用于 36 月龄以上人群食用的预包装食品营养标签。营养素参考值依据《中国居民营养素参考摄入量》制定。

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。各营养素参考值（NRV）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

与消费者熟知的同类食品相比较，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

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

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）。

2.11 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。
- 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附录 B 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。
- 3.7 进口预包装食品的营养标签标示内容应符合本标准的规定。

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(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%)。
- 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。规定了营养素参考值的，应标示出该营养成分占营养素参考值百分比(NRV%)。
- 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该营养成分的含量。规定了营养素参考值的，应标示出该营养成分占营养素参考值百分比(NRV%)。
- 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)和(或)每份可食部中的具体数值来标示；以每份可食部进行标示时，应在同一版面标明出每份食品的质量或体积。
- 4.6 预包装食品应明确标示：儿童青少年谨慎选择高盐、高脂、高糖食品。

5 可选择标示内容

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 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。当某营养成分含量标示值满足附录表 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，可以使用其中一种或者同时使用两种声称方式。

5.3 营养成分功能声称

当某营养成分的含量标示值符合声称要求时，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

按份标示预包装食品中能量和营养成分的含量时，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、文字等方式对食品的营养成分表信息进行补充说明。

5.5.1 描述能量时，允许使用“卡、千卡、卡路里”等文字进行说明。

5.5.2 描述钠含量时，允许使用“盐”字进行说明。

5.5.3 描述脂肪含量时，允许使用“油”字进行说明。

5.5.4 可以使用“中国居民膳食指南”的宝塔图形和核心推荐，正面宣传合理膳食和(或)适量减少盐油糖的摄入。

6 营养成分的标示和表达方式

- 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。不标示的营养成分依序上移。
- 6.2 当标示4.1以外的其他营养成分时，强制标示内容应采取增大字号、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 营养成分含量标示值的确定，可以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》及其他来源可信的数据计算获得。判定营养成分标示值准确性时，宜综合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，其含量标示值应为“0”。当使用“份”标示营养成分含量时，也应根据每100克或100毫升食品的“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)
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	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)

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 100 g 或 100 mL)
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 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	≤ 0.1 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)
磷	毫克 (mg)	1	≤ 14 毫克 (mg)
钾	毫克 (mg)	1	≤ 20 毫克 (mg)
镁	毫克 (mg)	1	≤ 6 毫克 (mg)
钙	毫克 (mg)	1	≤ 8 毫克 (mg)
铁	毫克 (mg)	0.1	≤ 0.3 毫克 (mg)
锌	毫克 (mg)	0.01	≤ 0.30 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)

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 100 g 或 100 mL)
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)
<p>^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。</p> <p>^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。</p>			

6.7 在产品保质期内，食品中的能量以及各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（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（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，如畜禽肉、水产、蔬果、蛋等；
- 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、干制菌藻果蔬等；
- 包装饮用水；
- 乙醇含量≥0.5%的饮料酒类；
- 每日食用量≤10 g (mL) 的预包装食品或单一原料调味品；
- 预包装食品包装物或包装容器的最大表面积小于≤40cm²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。

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）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	8400 kJ	叶酸	400 μg(或 μgDFE)
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	25 g	磷	700 mg
维生素 A	800 μg RE	钾	2000 mg
维生素 D	10 μg	钠 ^b	2000 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 能量相当于 2000kcal。 ^b 2000mg 钠相当于 5g 盐。			

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。

当膳食纤维以可溶性膳食纤维(或单体)标示含量时,可使用膳食纤维的NRV值计算NRV%。

A.3 计算

NRV计算公式见式(A.1):

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

式中:

X——食品(以可食部计)中某营养素的含量标示值;

NRV——该营养素的营养素参考值。

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.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，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.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。

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	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	营养素参考值%或 NRV%
			[每份××克(g)或每份××毫升(mL)]a	
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	

注：a 每份质量也可以在同一版面的表格里或表格外。

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	
膳食纤维	克或 g	
钠	毫克或 mg	
维生素 D	微克或 μg	
维生素 B2	毫克或 mg	
维生素 B6	毫克或 mg	
铁	毫克或 mg	
锌	毫克或 mg	

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	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/sugars	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。

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		—	—	

注：根据包装特点，可将营养成分表分成两列或两列以上进行标示，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。

示例 6 文字格式

预包装食品包装物或包装容器的最大表面积小于 $\leq 40\text{cm}^2$ ，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，营养成分可以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：能量 \times kJ,蛋白质 \times g, 脂肪 \times g, 饱和脂肪 \times g, 碳水化合物 \times g, 糖 \times g, 钠 \times mg。

示例 7 附有营养声称和（或）营养成分功能声称的格式

营养声称如：低脂肪 \times 。

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	

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	营养素参考值 % 或 NRV%	每 100 克 (g) 或 100 毫升 (mL) 或每份	营养素参考值 % 或 NRV%	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		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：同一包装内含有由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

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。

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	无能量或 无卡、无卡路里	≤17 kJ/100g (固体) 或 100mL (液体)	脂肪供能比≤50%。
	低能量或 低卡或低卡路里	≤170 kJ/100g (固体) ≤80 kJ/100mL (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%。
	无或不饱和反式脂肪酸	≤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 ^c	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	≤20 mg/100g (固体) ≤10 mg/100mL (液体)	
糖	无或不含糖	≤ 0.5 g/100g (固体) 或 100mL (液体)	
	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)	仅限乳品类
	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 (低聚半乳糖、低聚

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	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
	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)	≥2 g/100g (固体) ≥1.0 g/100mL (液体) 或 ≥1.0 g/420 kJ	
	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 (固体) 或 100mL (液体)	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 (固体) 或 100mL (液体)	
	低钠	≤120 mg/100g (固体) 或 100mL (液体)	
维生素	维生素 X 来源或含有维生素 X	每 100 g 中 ≥15% NRV (固体) 每 100 mL 中 ≥7.5% NRV (液体) 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 (固体) 每 100 mL 中 ≥15% NRV (液体) 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 (固体) 每 100 mL 中 ≥7.5% NRV (液体) 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 (固体) 每 100 mL 中 ≥15% NRV (液体) 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”。“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××”、“丰富(的)××”、“富”。 ^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。 ^c “n-3 多不饱和脂肪酸”也可以“ω-3 多不饱和脂肪酸”标示。			

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%)	参考食品应为 1. 同一企业的同类或同一属类或同质量等级食品的实测数据; 2. 来源于《中国食物成分表》中的同类食品数据。
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%）	
<p>^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”。</p>		

附录 D

能量和营养成分功能声称标准用语

本附录规定了能量和营养成分功能声称标准用语。

D.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 2.2g， 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 5g。

长期高盐摄入可导致血压升高。

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、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，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.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。

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

铁是红细胞形成的重要成分。

铁是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

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 18 类预包装食品的份量参考值如表 E.1 所示。

名称	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
坚果制品	10 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	40 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
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。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。

E2.1 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）作为一份。

E2.2 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）之和作为一份。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”。

E2.3 当食品最小单元质量（或体积）超过食品份量参考值 150% 时，可直接采用食品份量参考值作为一份；或通过分割为片、块、勺、包等，以落在食品份量参考值范围内的适宜质量（或体积）为一份。例如薯片份量参考值为 40g，一桶薯片为 100g，可分为 2 包，标示为“每份 50 克”或 50 克/份×2 份。

表 E.1 中未列出的食品类别，可根据产品特性由企业自行确定每份质量（或体积）。