



ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОЈВОДИНЕ



# ДЕКЛАРАЦИЈА ПРОИЗВОДА

**КАКО ДА ЧИТАМО И РАЗУМЕМО ДЕКЛАРАЦИЈЕ НА ХРАНИ?**

**Проф. др Милка Поповић**  
**Институт за јавно здравље**  
**Војводине**

# 1. НУТРИТИВНА ДЕКЛАРАЦИЈА

## 1 НУТРИТИВНА ДЕКЛАРАЦИЈА

Већина производа је у обавези да има нутритивну декларацију. Она садржи податке о просечној енергетској вредности (у kJ и kcal), количини масти, засићених масних киселина, угљених хидрата, шећера, протеина и соли у 100g или 100ml хране или пића. Додатно, на декларацији се могу наводити и количине моно и полинезасићених масних киселина, полиола, скроба, влакана и било ког витамина или минерала, ако су присутни у значајним количинама или су наглашени нутритивном или здравственом изјавом (дефинисано прописима).

Просечне хранљиве вредности	на 100 g/100 ml
Енергија	kJ/kcal
Масти	g
од којих:	
– засићене масне киселине	g
угљени хидрати	g
од којих:	
– шећери	g
Протеини	g
Со	g

# 1. НУТРИТИВНА ДЕКЛАРАЦИЈА

Просечне хранљиве вредности	на 100 g/100 ml
Енергија	kJ/kcal
Масти	g
од којих:	
– засићене масне киселине	g
– <b>мононезасићене масне киселине</b>	g
– <b>полинезасићене масне киселине</b>	g
Угљени хидрати	g
од којих:	
– шећери	g
– <b>полиоли</b>	g
– <b>скроб</b>	g
<b>Влакна</b>	g
Протеини	g
Со	g
<b>Витамини и минерали</b>	у јединицама наведеним у Прилогу 12 део А тачка I.



# 3. ПОРЦИЈА ИЛИ ПОТРОШАЧКА ЈЕДИНИЦА

## 3 ПОРЦИЈА ИЛИ ПОТРОШАЧКА ЈЕДИНИЦА

Енергетска вредност и количина хранљивих материја поред изражавања на 100g или 100ml могу се додатно изражавати и по порцији или потрошачкој јединици.

На амбалажи, у непосредној близини нутритивне декларације, мора бити назначен број порција.

# 4. НАЗИВ ХРАНЕ

## 4 НАЗИВ ХРАНЕ

Ради лакше идентификације производа, декларација производа мора да садржи назив производа.

Назив производа је или прописан назив или назив који је уобичајен или описан (нпр. воћни јогурт са јагодама, уколико садржи јагоде или ароматизовани јогурт, уколико не садржи јагоде, већ арому јагода).



# 5. ИНФОРМАЦИЈА О АЛЕРГЕНИМА

## 6. АЛЕРГЕНИ

### 5 ИНФОРМАЦИЈА О АЛЕРГЕНИМА

Неки састојци хране или супстанце додате храни могу изазвати тешке алергијске реакције и/или интолеранцију. Ти састојци морају бити јасно наведени у списку састојака и истакнути другачијим ФОНТОМ, стилем или позадином.

Ове податке није потребно наводити само уколико назив хране јасно упућује на тај састојак (нпр. пшенично брашно).

### 6 АЛЕРГЕНИ

1. житарице које садрже глутен (пшеница, раж, јечам, овас)
2. орашасти плодови (кикирики, ораси, бадеми, лешници, пистаћи...)
3. љускари и производи, шкољкаши и мекушци
4. риба и производи од рибе
5. јаја и производи од јаја
6. соја и производи од соје
7. млеко и производи од млека
8. целер и производи од целера
9. слачица и производи од слачице
10. сусам и производи од сусама
11. сумпор диоксид и сулфити
12. лупина (вучика)

# 7. САСТОЈЦИ

# 8. АДТИВИ

## 7 САСТОЈЦИ

На декларацији мора обавезно бити наведен списак састојака по опадајућем редоследу.

Уколико се састојци налазе на почетку списка, производ их има више у односу на састојке са краја списка састојака. Што је већи број састојака, производ је више прерађен. За неке састојке се мора навести количина у %.

## 8 АДТИВИ

Прехрамбени адитиви морају бити наведени у оквиру списка састојака, обично навођењем класе адитива (нпр. боје, заслађивачи, конзерванси, згушњивачи, емулгатори и сл.) и назива адитива или Е броја. Нпр. згушњивач Е440 или згушњивач - пектин.



## **9. РОК ТРАЈАЊА И ОЗНАКА СЕРИЈЕ ИЛИ ЛОТА**

## **10. УСЛОВИ ЧУВАЊА И УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ ХРАНЕ**

### **9 РОК ТРАЈАЊА И ОЗНАКА СЕРИЈЕ ИЛИ ЛОТА**

Рок трајања се може навести речима:

1. „УПОТРЕБЉИВО ДО“ после датума наведеног на декларацији храна није безбедна. Датум указује до када је производ безбедан а користи се за лако кварљиве намирнице.
2. „НАЈБОЉЕ УПОТРЕБИТИ ДО“ или „НАЈБОЉЕ УПОТРЕБИТИ ДО КРАЈА...“. Може бити у форми пуног датума или у форми месеца и године до када производ задржава свој квалитет.

Храна која се ставља у промет мора да има ознаку припадајуће серије или лота са ознаком „L“ или рока трајања означеног пуним даном, месецом и годином.

### **10 УСЛОВИ ЧУВАЊА И УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ ХРАНЕ**

У случајевима у којима храна захтева посебне услове чувања или употребе, те податке треба навести на декларацији производа. Уколико је потребно, наводи се и упутство за употребу хране.

# 11. ВИДНО ПОЉЕ

# 12. ИДЕНТИФИКАЦИЈА ХРАНЕ

## 11 ВИДНО ПОЉЕ

Видно поље је простор на декларацији производа који се може обухватити једним погледом. Мора да садржи најмање:

- Назив хране
- Нето количину (у јединицама за масу или течност)
- Стварни садржај алкохола (ако садржи више од 1,2% vol алкохола)

## 12 ИДЕНТИФИКАЦИЈА ХРАНЕ

Ради лакше идентификације производа, декларација производа мора да садржи:

- Назив и адресу/седиште произвођача, увозника или субјекта који храну ставља у промет у Републици Србији
- Земља порекла или земља и место порекла

# 13. НУТРИТИВНЕ И ЗДРАВСТВЕНЕ ИЗЈАВЕ

## 13 НУТРИТИВНЕ И ЗДРАВСТВЕНЕ ИЗЈАВЕ

Нутритивне изјаве су изјаве којима се изјављује да храна има посебна повољна својства због своје енергетске вредности или хранљивих састојака.

Здравствене изјаве су изјаве којима се изјављује постојање везе између састојка или категорије хране и здравља. Нутритивне и здравствене изјаве су строго регулисане прописом.

# 14. САДРЖАЈ СОЛИ

Ради лакше оријентације о количини соли у производу, погледајте нутритивну декларацију!

Садржај соли у производу је:

- НИЗАК ако је мањи од 0,3g/100g
- СРЕДЊИ ако је између 0,3-1,5 g/100g
- ВИСОК ако је већи од 1,5 g/100g

## UNDERSTANDING THE TRAFFIC LIGHT SYSTEM

	Sugars	Fat	Saturates	Salt
What is <b>HIGH</b> per 100g?	Over 15g	Over 20g	Over 5g	Over 1.5g
What is <b>MEDIUM</b> per 100g?	Between 5g and 15g	Between 3g and 20g	Between 1.5g and 5g	Between 0.3g and 1.5g
What is <b>LOW</b> per 100g?	5g and below	3g and below	1.5g and below	0.3g and below

Source: Food Standards Agency