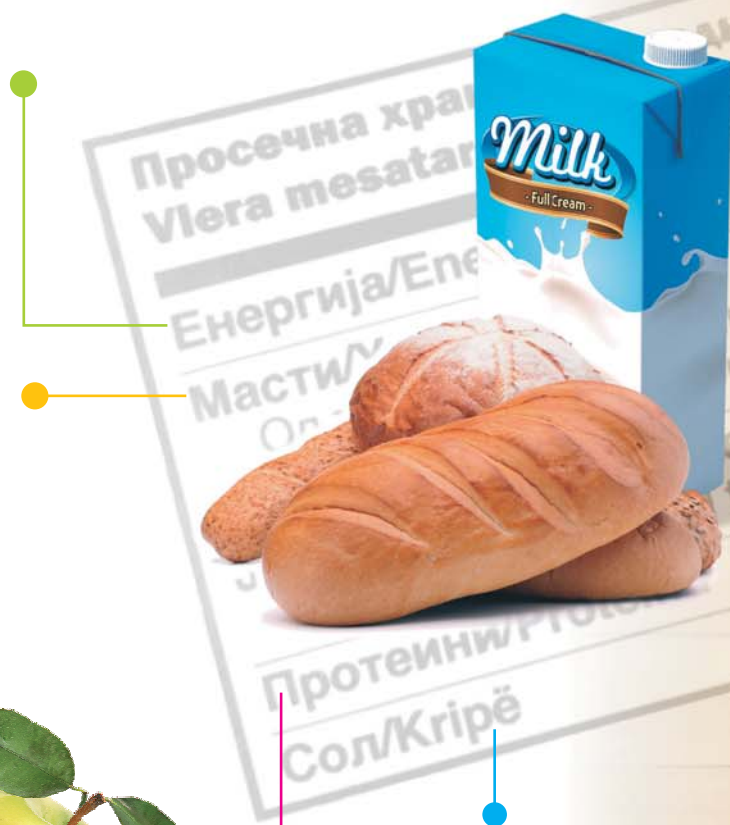


# ИНФОРМАЦИИ

ПОВРЗАНИ СО

# ХРАНА



## ВОВЕД

Целта на означувањето на храната, односно информациите поврзани со храната, е да им се овозможи на потрошувачите да добијат клучни информации за природата и карактеристиките на храната што ќе им помогне во вистинскиот избор на храната која ја купуваат. Најважното правило е дека означувањето, презентирањето и рекламирањето на храната (вклучувајќи го и нејзиниот облик, изглед или пакување) не смее да го доведе во заблуда потрошувачот.

### *Примена:*

Брошурата е наменета за сите крајни потрошувачи на храна, како и за сите оператори со храна во сите фази на производството на храната.

### *Цел:*

Целта на брошурата е да се дадат корисни совети со кои на потрошувачите и операторите со храна ќе им се поедностави разбирањето на информациите во врска со храната и новите правила на означување кои стапија во сила во 2015 година во Република Македонија.

### *Правна рамка:*

Врз основа на Законот за безбедност на храната, Агенцијата за храна и ветеринарство донесе **Правилник за информации поврзани со храната**, објавен во „Службен весник на РМ“ бр. 150 од 2.09.2015 година. Правилникот е усогласен со Регулативата (ЕУ) бр. 1169/2011 на Европскиот парламент и на Советот.

### *Дефиниција:*

„**Информации за храната**“ се информации во врска со храната, достапни до крајниот потрошувач со помош на означувањето, други придружни материјали или кој било друг начин, вклучувајќи ги и модерните технолошки алатки или вербалната комуникација

„**Задолжителни информации за храната**“ се податоците кои треба да бидат доставени до крајниот потрошувач.



## ЗАДОЛЖИТЕЛНИ ИНФОРМАЦИИ ЗА ХРАНАТА

Во согласност со националната легислатива, потребно е прехранбените производи да бидат означени со задолжителни информации кои се наведуваат на забележително место на начин кој овозможува лесно да се видливи и јасно читливи.

Следните основни податоци и информации за храната се задолжителни:

1. Името на храната;
2. Списокот на состојките;
3. Секоја состојка или помошно технолошко средство или друга супстанција која предизвикува алергии или нетолерантност и е наведена во Табела 1, а се употребува во производството или подготовката на храната и сè уште е присутна во крајниот производ, дури и во изменета форма, треба да биде потенцирана и посебно означена од другите состојки во списокот на состојки;
4. Количеството на одредени состојки или категории на состојки;
5. Нето- количеството на храната;
6. Датумот на минимална трајност или датумот за „Употребливо до“:
7. Сите посебни услови за чување и/или услови за употреба;
8. Името или деловното име и адресата на операторот со храната;
9. Земја или место на потекло;
10. Упатствата за употреба;
11. Пијалациите кои содржат повеќе од 1,2% алкохол по волумен, реалната јачина на алкохолот по волумен; и
12. Информациите за хранливата вредност на храната изразени во нутритивна табела.

Во одредени случаи постојат посебни барања за името на храната и информации кои задолжително треба да го придружуваат името на храната во ознаката.

Тоа се следните случаи:

- Означување на физичката состојба на храната или посебната обработка на која била подложена, на пример: во прав, повторно замрзната, лиофилизирана, брзо замрзната, концентрирана, чадена.
- Кога прехранбените производи кои биле замрзнати пред продажба се продаваат одмрзнати, името на храната се придружува со ознаката „одмрзнато“, освен:
  - кај состојки кои се присутни во крајниот производ, на пр., одмрзнати ракчиња во салата;



- прехранбени производи за кои одмрзнувањето е технолошки потребен чекор за производниот процес, на пр., процес на замрзнување за контрола на паразити во рибите;
- прехранбени производи за кои одмрзнувањето нема негативно влијание врз безбедноста или квалитетот на храната (докажано преку научен извештај).
- Прехранбени производи третирани со јонизирачко зрачење.
- При употреба на составен елемент или состојка која е употребена за делумна или целосна замена.
- Во случај на производи од месо и преработки од месо и рибини производи кои содржат додадени протеини, вклучувајќи и хидролизирани протеини, од различни видови животни, името на прехранбениот производ треба да има ознака за присуство на тие протеини и за нивното потекло. Тука се вклучени албумин, колаген, казеин, млечен протеин, протеин од јајце и др.
- Во случај на производи од месо и преработки од месо кои се во облик на едно парче, дел од труп или труп од месо, името на производот треба да вклучува ознака за присуство на додадена вода ако таа дополнува повеќе од 5% од тежината на крајниот производ. Истото се применува и кај риба и подготвени рибини производи.
- Производи од месо, преработки од месо и рибини производи кои изгледаат дека се добиени од цело парче месо или риба, но всушност се состојат од различни парчиња комбинирани заедно со други состојки, вклучувајќи адитиви за храна, ензими или со други средства, треба да ја имаат ознаката „реконструирано месо“ и „реконструирана риба“.

## СПИСОК НА СОСТОЈКИ

Списокот на состојки треба да биде наведен на означувањето со соодветно име кое содржи или го вклучува зборот „состојки“.

Сите состојки на храната треба да бидат означени во опаѓачки редослед според тежината, како што е запишано во текот на производството на храната, во производната спецификација.

Сите состојки кои се присутни во облик на конструирани нано материјали, јасно се наведуваат во списокот на состојки. Имињата на тие состојки се придружени со зборот „нано“ во заградата.

Следните прехранбени производи не е потребно да имаат список на состојки како задолжителна информација:

- 1) Свежо овошје и зеленчук, вклучувајќи компири кои не се излупени, исечени или на сличен начин обработени;
- 2) Газирана вода чијшто опис посочува дека е газирана;
- 3) Ферментирани оцети добиени исклучиво од еден основен производ, доколку не е додадена друга состојка;



- 4) Сирење, путер, ферментирано млеко и павлака, на кои не им се додадени други состојки освен млечни производи, прехранбени ензими и култури од микроорганизми кои се неопходни за производство; или во случајот на сирење, различно од свежо сирење и преработено сирење, солта која е потребна за нивно производство.
- 5) Прехранбени производи кои се состојат од една состојка, каде што:
- (а) името на храната е идентично со името на состојката; или
  - (б) името на храната овозможува јасно да се идентификува природата на состојката.

### ОЗНАЧУВАЊЕ НА АДТИВИТЕ ВО ЛИСТАТА НА СОСТОЈКИ

„Адитив“ е секоја супстанција која нормално се консумира како храна и нормално не се користи како карактеристична состојка на храната, без оглед дали има или не хранлива вредност и која намерно се додава во храната за технолошка намена во производството, преработката, пакувањето, транспортот или складирањето на храната.

Адитивите за храна и прехранбените ензими треба да се означат со името на категоријата на која припаѓаат, придружено со нивното посебно име или, ако е соодветно, Е-број. Ако една состојка припаѓа на повеќе од една од категориите, категоријата соодветна на првичната функција во случајот на одредениот прехранбен производ се означува.

Прехранбените адитиви и прехранбените ензими чие присуство во дадена храна е единствено резултат на фактот што тие се содржат во една или повеќе состојки од таа храна, во согласност со начелото на пренесување (carry-overprinciple), доколку тие немаат никаква технолошка функција во крајниот производ или кои се употребуваат како помошни технолошки средства, не треба да се вклучат во списокот на состојки.

Дозволените адитиви се пропишани во Правилникот за адитивите што се употребуваат во производството на храна („Сл. весник на РМ“ бр. 31/2012 и 114/2013).

*Функционални класи на прехранбените адитиви и прехранбените ензими се:*

1. Засладувачи
2. Бои
3. Конзерванси
4. Антиоксиданси
5. Носачи
6. Киселини
7. Регулатори на киселост
8. Агенси против стврднување
9. Агенси против пенење
10. Агенси за зголемување на волумен
11. Емулгатори
12. Соли за емулгација
13. Агенси за зацврстување



14. Засилувачи на арома	21. Пропелати
15. Агенси за пенење	22. Агенси за нараснување
16. Агенси за желатинирање	23. Секвестранти
17. Агенси за глазирање	24. Стабилизатори
18. Хигроскопни средства	25. Згуснувачи
19. Модифицирани скрбови	26. Средства за третман на брашно
20. Гасови за пакување	27. Засилувачи на контраст

## ОЗНАЧУВАЊЕ НА АЛЕРГЕНИ ВО СПИСОКОТ НА СОСТОЈКИ

Алергијата е прекумерна реакција на одбранбениот систем на организмот при контакт со алергени состојки. Симптомите на алергијата на храна се манифестираат главно после внесувањето на храна преку устата, но во некои случаи реакција може да се појави и при вдишување или допирање на честичките од алергенот.

Според законодавството, утврдени се **14 групи (Табела 1)** на супстанции или производи кои предизвикуваат алергии или нетолерантност. Доколку се употребуваат во производството или подготовката на храна и сè уште се присутни во крајниот производ, дури и во изменета форма, тие треба да бидат потенцирани и посебно означени од другите состојки во списокот на состојки. Тие треба да бидат јасно нагласени преку различни видови, форми или различна големина на буквите и бројките или различна боја на позадината, при што јасно треба да се разграничат од списокот на состојки. Во отсуство на список на состојки, наведувањето на супстанции или производи кои предизвикуваат алергии или нетолерантност, го опфаќа зборот „содржи“ придружен со името на супстанцијата или производот. Подолу е сликовито прикажан пример на јасно означување на алергените состојки. Тоа може да биде и во *Italic*, подвлечени или со **ГОЛЕМИ БУКВИ**.

*Порано:*

**СОСТОЈКИ:** вода, јајца, морков, компир, лук, грашок, сол, шеќер, целер, магдонос, пченично брашно

*Сега:*

**СОСТОЈКИ:** вода, **јајца**, морков, компир, лук, грашок, сол, шеќер, **целер**, магдонос, **пченично брашно**

Табела 1.

Супстанции или производи кои предизвикуваат алергии или нетолерантност

- Житарки кои содржат глутен: пченица, 'рж, јачмен, овес, спелта (пиреј), камут или нивни хибридни сорти и производи од нив, освен:
  - гликозни сирупи базирани на пченица, вклучувајќи декстроза;
  - малтодекстрини базирани на пченица;
  - глукозни сирупи базирани на јачмен;
  - житарки кои се употребуваат за правење на алкохолни дестилати, вклучувајќи етил алкохол од земјоделско потекло.



2. Ракови и производи од ракови

3. Јајца и производи од јајца

4. Риби и рибини производи, освен:

- (а) желатин од риби кој се употребува како носител на витамински или препарати од каротен;
- (б) желатин од риби или желатин од рибен меур кој се употребува како средство за разбистрување на пива или вина.

5. Кикиритки и производи од нив

6. Зрна од соја и производи од нив, освен:

- (а) целосно рафинирано масло и маст од соја;
- (б) природни мешани токофероли (E306), природен D-алфа токоферол, природен ацетат на D-алфа токоферол и природен сукцинат на D-алфа токоферол од зрна од соја;
- (в) фитостероли добиени од растителни масла и естри на фитостерол од зрна од соја;
- (г) растителен станол естер произведен од стероли од растително масло од зрна од соја.

7. Млеко и производи од млеко (вклучувајќи лактоза), освен:

- (а) сурутка која се употребува за правење на алкохолни дестилати, вклучувајќи етил алкохол од земјоделско потекло;
- (б) лактитол.

8. Јаткасто овошје: бадеми, лешници, ореви, индиски оревчиња, американски ореви, бразилски ореви, фстаци, макадемија или Квинсленд-оревци и производи од нив, освен:

- (а) за јаткасти овошја кои се употребуваат за правење на алкохолни дестилати вклучувајќи етил алкохол од земјоделско потекло.

9. Целер и производи од целер

10. Сенф и производи од сенф

11. Семе од сусам и производи од него

12. Сулфур диоксид и сулфити на концентрации поголеми од 10 mg/kg или 10 mg/литар изразени како вкупен SO<sub>2</sub> кој треба да се пресмета за производи готови за консумација или реструктурирани според упатствата на производителите.

13. Лупина и производи од лупина

14. Мекотели и производи од мекотели

## КВАНТИТАТИВНО ОЗНАЧУВАЊЕ

Квантитативно означување на количеството на состојките или категоријата на состојките што се употребуваат во производството или подготовката на храната, се бара кога состојките или категориите на состојките:

- 1) се појавуваат во името на храната или вообичаено се поврзуваат со името од страна на потрошувачот;
- 2) се нагласуваат на означувањето со зборови, слики или графика; или
- 3) е основа за карактеризирање на храната и за разграничување од производите со кои може да се помеша поради нејзиното име или изглед.



## НЕТО-ОЗНАЧУВАЊЕ

Нето-количеството на храна се изразува со употреба на литри, центилитри, милилитри, килограми или грамови, како што е соодветно:

- 1) во единици на волумен во случај на течни производи и
- 2) во единици на тежина во случај на други производи.

На производите на кои нето-количината им е помала од 5g или 5ml или подлежат на значителни загуби на нивниот волумен или маса и кои се продаваат на рефус, информацијата за нето-количината не е задолжителна.

## ДАТУМ „ДА СЕ УПОТРЕБИ ДО“

Датумот на минималната трајност се наведува со зборовите:

- „Употребливо до...“ кога датумот вклучува ознака за денот,
- „Употребливо до крајот на...“ во други случаи



Доколку се работи за прехранбени производи каде што постои можност да поддржат раст на микроорганизми, имаат висок степен на расипливост и после краток временски период може да претставуваат директна опасност по здравјето на луѓето (на пр., риба, месо, колачи и др.), датумот на минималната трајност се заменува со датумот „да се употреби до“. После ова означување треба да стои ознака со ден, месец и година.

Кај производите како што се свежо овошје и зеленчук, вина, пијалаци со 10% или повеќе волуменски % на алкохол, оцет, сол, шеќер, пекарски или слаткарски производи кои вообичаено се конзумираат во рок од 24 часа и др., ознаката за минимална трајност не е потребна.

*Рокот на траење е една од најзначајните информации на храната која на потрошувачите им претставува показател за правилна и сигурна консумација на храната.*



*Пред да купиш, проверете го датумот на прехранбениот производ и правилно шолкувајте го. После отворањето на производот, следете ги упатствата наведени на означувањето за правилно чување.*

## УСЛОВИ НА ЧУВАЊЕ И УПОТРЕБА

Во случаи каде што за прехранбените производи се бараат посебни температурни услови за чување и/или услови за употреба, тие барања треба да бидат назначени.

За да се овозможи соодветно чување или употреба на храната по отворање на амбалажата, условите за чување и/или временскиот рок за консумација се наведуваат на означувањето или во упатството за употреба. На пример: да се чува на ладно и суво место и др.





## ЗЕМЈА НА ПОТЕКЛО

Задолжителни информации за земјата на потекло или местото на потекло треба да има во случај на:

1) вид на месо поинаков од говедското; 2) млеко; 3) млеко кое се користи како состојка во производството на млечни производи; 4) непреработена храна; 5) производи од една состојка; 6) состојка која претставува повеќе од 50% од храната.

Означувањето на земјоделските производи како и месото и производите од месо е регулирано со посебни подзаконски акти.

## ЈАЧИНА НА АЛКОХОЛ

Реалната јачина на алкохолот по волумен на пијалаци кои содржат повеќе од 1,2% по волумен на алкохол се наведува со број со најмногу едно децимално место. Потоа следи симболот „% vol“ и пред него може да стои „алкохол“ или кратенката „алк.“



## ДОПОЛНИТЕЛНИ ИНФОРМАЦИИ ЗА ОЗНАЧУВАЊЕ

Следните категории на прехранбени производи во означувањето треба да содржат една или повеќе дополнителни информации:

**1. Прехранбени производи спакувани во одредени гасови.**

На пр.: „*Спакувани во заштитна атмосфера*“.

**2. Прехранбени производи кои содржат засладувачи.** На пр.: „*Содржи аспартам (извор на фенилаланин)*“ - оваа ознака се вклучува во означувањето само кога аспартамот/аспартам-ацесулфам е наведен во списокот на состојки само со упатување кон Е-бројот.

**3. Прехранбени производи кои содржат глициризина киселина или нејзина амониева сол.** На пр.: „*Содржи сладок корен - луѓето кои страдаат од хипертензија треба да избежнуваат прекумерна консумација*“ - оваа ознака се додава непосредно по списокот на состојки. Во отсуство на список на состојки, оваа реченица го придружува името на прехранбениот производ.

**4. Пијалаци со висока содржина на кофеин или прехранбени производи со додаден кофеин.** На пр.: „*Содржи кофеин. Не се препорачува за деца или бремени жени*“ во истото видно поле како и името на прехранбениот производ.

**5. Прехранбени производи со додадени фитостероли, естри на фитостерол, фитостаноли или естри на фитостанол.** На пр.: „*Со додадени стероли на растенија*“ или „*Со додадени станоли*“ во истото видно поле како и името на прехранбениот производ.

**6. Замрзнато месо, замрзнати преработки од месо и замрзнати непреработени рибни производи.** Кај овие производи се наведува датумот на замрзнување или датумот на првото замрзнување во случаи кога производот е замрзнат повеќе од еднаш.



## ОЗНАЧУВАЊЕ НА НУТРИТИВНИТЕ ВРЕДНОСТИ

Со новите правила означувањето на нутритивните вредности на пакуваните прехранбени производи е задолжително и треба да ги содржи следните информации:

- 1) Енергетска вредност и
- 2) Количества на масти, заситени масти, јаглехидрати, шеќери, протеини и сол.

Во близина на местото на означувањето на нутритивната вредност, може да се истакне изјава со која се наведува дека содржината на сол која е наведена е резултат исклучиво на природно присутен натриум.

Содржината на задолжителното означување за нутритивната вредност може да се дополни со наведување на износите на една или повеќе од следните состојки:

- 1) мононезаситени масти;
- 2) полинезаситени масти;
- 3) полиоли;
- 4) скроб;
- 5) влакна;
- 6) витамини или минерали кои можат да се означат, како и нивниот препорачан дневен внес, наведени во Табела 2.

Доколку производителите сакаат да означат дека некој производ има значително количество на витамини и минерали, тогаш тоа може да се означат само доколку производот (освен пијалците) обезбедува:

- 15% од просечните дневни внесови (ПДВ) дадени во Табела 2 по 100g или 100ml производ;
- 7,5% од просечните дневни внесови кои се обезбедуваат по 100ml во случај на пијалаци, или,
- 15% од просечните дневни внесови по порција ако пакувањето содржи само една порција.

Табела 2.

Витамини и минерали кои можат да се означат и нивните просечни дневни внесови (ПДВ)

Витамин А (μg)	800	Хлорид (mg)	800
Витамин D (μg)	5	Калциум (mg)	800
Витамин E (mg)	12	Фосфор (mg)	700
Витамин K (mg)	75	Магнезиум (mg)	375
Витамин C (mg)	80	Железо (mg)	14
Тиамин (mg)	1.1	Цинк (mg)	10
Рибофлавин (mg)	1.4	Бакар (mg)	1



Ниацин (mg)	16	Манган (mg)	2
Витамин B6 (mg)	14	Флуорид (mg)	3,5
Фолна киселина ( $\mu\text{g}$ )	200	Селен ( $\mu\text{g}$ )	55
Витамин B12 ( $\mu\text{g}$ )	2.5	Хром ( $\mu\text{g}$ )	40
Биотин ( $\mu\text{g}$ )	50	Молибден ( $\mu\text{g}$ )	50
Пантотенска киселина	6	Јод ( $\mu\text{g}$ )	150
Калиум (mg)	2 000		

Кај храната која не е спакувана, содржината на означувањето на нутритивните вредности е на доброволна основа, но содржината може да се ограничи единствено на:

- 1) енергетската вредност или
- 2) енергетската вредност заедно со количествата на масти, заситени масти, шеќери и сол.

Информациите за храната кои се даваат на доброволна основа треба да ги исполнуваат следните барања:

- 1) да не го наведуваат лажно потрошувачот,
- 2) да не се двосмислени и да не го збунуваат потрошувачот и
- 3) онаму каде што е соодветно, да се засноваат на соодветни научни податоци.

### ИЗРАЗУВАЊЕ И ПРЕТСТАВУВАЊЕ НА ТАБЕЛАТА ЗА НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ

Информацијата за нутритивните вредности треба да биде претставена во табела со редни броеви. Доколку не дозволува просторот на пакувањето, тогаш може да биде подредена линеарно. Енергетската вредност треба да биде изразена во килоџули (kJ) и килокалории (kcal) и количествата на нутритивните материи треба да бидат изразени во грамови (g).

Редоследот на претставување на нутритивните вредности на ознаката на прехранбените производи е даден во Табела 3.

Табела 3.

Задолжително означување на нутритивната вредност со дополнителна информација за некои нутритивни материи

Нутритивни материи	На 100 g/ml
Енергија	XX kJ/kcal
Масти	XX g
од кои:	
- заситени масти	XX g
- мононезаситени масти	XX g
- полинезаситени масти	XX g



Јаглехидрати	XX g
од кои:	
- шеќери	XX g
- полиоли	XX g
- скроб	XX g
Влакна	XX g
Протеини	XX g
Сол	XX g
Витамини и минерали	Во мерни единици според Правилникот за информации поврзани со храната

■ Задолжителни информации

■ Доброволни информации

Енергетската вредност и износите на нутритивните материи можат да се изразат по порција и/или по единица на консумација која е лесно препознатлива од страна на потрошувачот. Информацијата за порцијата или единицата за количество се наведува блиску до местото на означување на нутритивната вредност (пример: Табела 4).

Табела 4.

#### Задолжителна нутритивна декларација со информација за „порција“

Нутритивни материи	На 100 gr	На 10 gr*
Енергија	kJ/kcal	kJ/kcal
Масти		
од кои заситени	XX g	XX g
Јаглехидрати		
од кои шеќери	XX g	XX g
Протеини	XX g	XX g
Сол	XX g	XX g

\* на две бисквити, пакувањето содржи 10 порции (20 бисквити)

■ Задолжителни информации

■ Доброволни (незадолжителни) информации

Енергетската вредност и количествата на нутритивни материи можат да се изразат, доколку е соодветно, преку процент од референтните внесови во однос на 100g или на 100ml од производот. (пример: Табела 5).



Табела 5.

Задолжителна нутритивна декларација со информација за референтен внес за 100gr.

Нутритивни материи	На 100 gr	*Референтен внес за 100gr
Енергија	kJ/kcal	kJ/kcal
Масти		
од кои заситени	XX g	XX %
Јаглехидрати		
од кои шеќери	XX g	XX %
Протеини	XX g	XX %
Сол	XX g	XX %

\*Референтен внес на просечен возрасен човек (8 400 kJ/2 000 kcal)

■ Задолжителни информации

■ Доброволни (незадолжителни) информации

Кога означувањето на витамините и минералите е изразено како процент од референтните дози, референтните дози се во однос на 100g или на 100ml од производот (пример: Табела 6).

Табела 6.

Задолжителна нутритивна декларација со дополнителна информација за витамини и минерали

Нутритивни материи	На 100 gr/ml
Енергија	kJ/kcal
Масти	
од кои заситени	XX g
Јаглехидрати	
од кои шеќери	XX g
Протеини	XX g
Сол	XX g
Витамин А	µg(..%)
Витамин С	mg(..%)
Железо	mg(..%)
Калциум	mg(..%)

■ Задолжителни информации

■ Доброволни (незадолжителни) информации





Бесплатна линија  
0800 3 22 22

III Македонска бригада, бр. 20, Скопје  
Тел. 02 2457 893, 02 2457 895  
[www.fva.gov.mk](http://www.fva.gov.mk)



Организација на потрошувачите  
на Македонија  
Водњанска, 66, П. Фах 150, Скопје  
Тел. 02 3179 592  
e-mail: [opm@opm.org.mk](mailto:opm@opm.org.mk)  
e-mail: [sovetuvanja@opm.org.mk](mailto:sovetuvanja@opm.org.mk)  
[www.opm.org.mk](http://www.opm.org.mk)