

## Hướng dẫn ghi nhãn dinh dưỡng

*Guidelines on nutrition labelling*

### 1 Phạm vi áp dụng

**1.1** Tiêu chuẩn này hướng dẫn cách thức ghi nhãn về dinh dưỡng cho thực phẩm.

**1.2** Tiêu chuẩn này áp dụng để ghi nhãn dinh dưỡng tất cả các loại thực phẩm. Đối với thực phẩm dùng cho mục đích ăn kiêng đặc biệt, có thể có thêm các điều khoản quy định cụ thể, chi tiết hơn.

### 2 Thuật ngữ và định nghĩa

Trong tiêu chuẩn này áp dụng các thuật ngữ và định nghĩa sau:

**2.1 Ghi nhãn dinh dưỡng (Nutrition labelling):** Sự mô tả nhằm thông tin cho khách hàng các đặc tính dinh dưỡng của một thực phẩm.

**2.2** Ghi nhãn dinh dưỡng bao gồm hai phần nội dung:

- a) Công bố dinh dưỡng;
- b) Thông tin bổ sung về dinh dưỡng.

**2.3 Công bố dinh dưỡng (Nutrition declaration):** Thông báo đã được tiêu chuẩn hoá hoặc liệt kê các thành phần dinh dưỡng của thực phẩm.

**2.4 Thông báo dinh dưỡng (Nutrition claim):** Việc trình bày nhằm thông báo, gợi ý hoặc hàm ý rằng một thực phẩm có các đặc tính dinh dưỡng riêng biệt nhưng không chỉ giới hạn bao gồm giá trị năng lượng, hàm lượng protein, chất béo, cacbonhidrat cũng như hàm lượng vitamin và chất khoáng. Những nội dung dưới đây không cấu thành thông báo dinh dưỡng:

- a) Việc đề cập đến các chất trong bảng liệt kê các thành phần thực phẩm;
- b) Sự giải thích về các chất dinh dưỡng như một phần nội dung bắt buộc của việc ghi nhãn dinh dưỡng;

## TCVN 7088 : 2002

c) Sự công bố định tính hoặc định lượng về một chất dinh dưỡng hay một thành phần dinh dưỡng được ghi trên nhãn theo quy định hiện hành.

**2.5 Chất dinh dưỡng (Nutrient):** Chất là thành phần của thực phẩm mà:

- a) Cung cấp năng lượng; hoặc
- b) Cần thiết cho sự tăng trưởng, phát triển và duy trì sự sống; hoặc
- c) Thiếu chất đó sẽ gây ra những biến đổi đặc trưng về sinh lý, sinh hoá.

**2.6 Đường (Sugars) :** Tất cả đường đơn (mono-saccharit) hoặc đường đôi (di-saccharit) có trong thực phẩm.

**2.7 Xơ thực phẩm (dietary fibre):** Chất ăn được, có nguồn gốc từ thực vật hoặc động vật mà không bị thuỷ phân bởi các men nội sinh trong hệ tiêu hoá của con người khi được xác định bằng phương pháp đã được chấp thuận.

**2.8 Axit béo không có khả năng sinh cholesterol (polyunsaturated fatty acid):** Các axit béo có các liên kết đôi và liên kết đơn xen kẽ theo kiểu đồng phân cis - cis của metylen.

## 3 Công bố dinh dưỡng

### 3.1 Áp dụng công bố dinh dưỡng

**3.1.1** Bắt buộc công bố dinh dưỡng đối với các thực phẩm đã thực hiện việc thông báo dinh dưỡng như đã nêu trong 2.4.

**3.1.2** Đối với tất cả các loại thực phẩm khác, việc công bố dinh dưỡng là tự nguyện.

### 3.2 Liệt kê các chất dinh dưỡng

**3.2.1** Các nội dung bắt buộc khi công bố dinh dưỡng:

**3.2.1.1** Giá trị năng lượng; và

**3.2.1.2** Lượng protein, cacbonhydrat dễ tiêu (nghĩa là cacbonhydrat không chứa “xơ thực phẩm”) và chất béo; và

**3.2.1.3** Lượng các chất dinh dưỡng khác đã được thông báo trên nhãn; và

**3.2.1.4** Lượng các chất dinh dưỡng khác được coi là có liên quan đến việc duy trì một tình trạng dinh dưỡng tốt, theo quy định hiện hành.

**3.2.2** Nếu trên thực phẩm có thông báo về số lượng và/ hoặc loại cacbonhydrat thì ngoài những yêu cầu quy định trong 3.2.1 phải liệt kê lượng đường tổng số. Cũng có thể liệt kê thêm lượng tinh bột và/ hoặc những loại cacbonhydrat thành phần khác. Nếu trên thực phẩm có thông báo về hàm lượng xơ thực phẩm thì phải công bố số lượng xơ thực phẩm.

**3.2.3** Nếu trên thực phẩm có thông báo về số lượng và/ hoặc loại axit béo thì phải công bố số lượng các axit béo no và các axit béo không có khả năng sinh cholesterol theo 3.4.7.

**3.2.4** Ngoài những công bố bắt buộc theo quy định trong 3.2.1, 3.2.2 và 3.2.3, có thể liệt kê các vitamin và chất khoáng phù hợp với những chuẩn cứ sau:

**3.2.4.1** Chỉ cần liệt kê những vitamin và chất khoáng mà liều sử dụng đã được thiết lập theo yêu cầu của cơ quan có thẩm quyền hoặc khi có quy định của cơ quan có thẩm quyền.

**3.2.5** Khi công bố dinh dưỡng, chỉ cần liệt kê những vitamin và chất khoáng nói trên trong trường hợp chúng có mặt trong thực phẩm với một lượng có ý nghĩa.<sup>1)</sup>

**3.2.6** Nếu sản phẩm đã có quy định ghi nhãn riêng thì có thể ưu tiên công bố dinh dưỡng theo quy định đó nhưng không được mâu thuẫn với các nội dung quy định trong 3.2.1 đến 3.2.5 của tiêu chuẩn này.

### 3.3 Tính các chất dinh dưỡng

#### 3.3.1 Tính giá trị năng lượng

Giá trị năng lượng công bố phải được tính theo các hệ số chuyển đổi được liệt kê dưới đây:

Cacbonhydrat	4 kcal/g - 17 KJ
Protein	4 kcal/g - 17 KJ
Chất béo	9 kcal/g - 37 KJ
Cồn (etanol)	7 kcal/g - 29 KJ
Axit hữu cơ	3 kcal/g - 13 KJ

#### 3.3.2 Tính hàm lượng protein

Hàm lượng protein liệt kê trên nhãn được tính theo công thức sau:

Hàm lượng Protein = Hàm lượng Nitơ Kendan tổng số x 6,25 (Pr = N x 6,25)

Tùy từng trường hợp cụ thể, sẽ có các hệ số hiệu chỉnh khác nhau được quy định trong các quy định kỹ thuật tương ứng hoặc trong phương pháp phân tích áp dụng cho thực phẩm đó.

<sup>1)</sup> Theo nguyên tắc chung, số lượng thành phần thực phẩm không dưới 5 % liều dùng khuyến nghị của suất sử dụng được ghi trên nhãn thì được coi là có ý nghĩa.

### **3.4 Trình bày hàm lượng chất dinh dưỡng**

**3.4.1** Cân lượng hoá hàm lượng chất dinh dưỡng khi công bố. Tuy nhiên, không loại trừ các hình thức trình bày bổ sung khác.

**3.4.2** Thông tin về giá trị năng lượng phải được biểu diễn theo kJ hoặc kcal trên 100 g hoặc 100 ml thực phẩm hay trên mỗi bao gói, nếu bao gói đó chỉ chứa một khẩu phần duy nhất. Ngoài ra có thể tính theo suất sử dụng đã ghi trên nhãn hoặc theo mỗi khẩu phần miễn là số khẩu phần có trong bao gói đó được công bố.

**3.4.3** Thông tin về hàm lượng protein, cacbonhydrat và chất béo có trong thực phẩm phải được biểu diễn bằng số g có trong 100 g hoặc trong 100 ml thực phẩm hay trong mỗi bao gói, nếu bao gói đó chỉ chứa một khẩu phần duy nhất. Ngoài ra cũng có thể tính theo suất sử dụng đã ghi trên nhãn hoặc theo mỗi khẩu phần miễn là số khẩu phần có trong bao gói đó được công bố.

**3.4.4** Thông tin định lượng về hàm lượng vitamin và chất khoáng phải được biểu diễn bằng các đơn vị đo lường của hệ SI hoặc biểu diễn theo tỷ lệ phần trăm của giá trị dinh dưỡng quy chuẩn trên 100 g hoặc 100 ml thực phẩm hay trên mỗi bao gói nếu bao gói đó chỉ chứa một khẩu phần duy nhất. Cũng có thể tính theo suất sử dụng đã ghi trên nhãn hoặc theo mỗi khẩu phần miễn là số khẩu phần có trong bao gói đó được công bố.

Ngoài ra, thông tin về protein cũng có thể biểu diễn theo phần trăm của giá trị dinh dưỡng quy chuẩn.

Khi ghi nhãn, cần tham khảo những giá trị dinh dưỡng quy chuẩn đã được tiêu chuẩn hoá và hài hoà ở cấp quốc tế dưới đây:

Protein	(g)	50
Vitamin A	(µg)	800 <sup>1</sup>
Vitamin D	(µg)	5 <sup>2</sup>
Vitamin C	(mg)	60
Thiamin	(mg)	1.4
Riboflavin	(mg)	1.6
Niacin	(mg)	18 <sup>3</sup>
Vitamin B <sub>6</sub>	(mg)	2
Axit folic	(µg)	200

<sup>1</sup> Phần được đề nghị bổ sung cho điều 3.3 (tính lượng chất dinh dưỡng) trong hướng dẫn ghi nhãn dinh dưỡng là: "Khi công bố hàm lượng β- caroten (provitamin A) phải sử dụng hệ số chuyển đổi: 1 µg retinol = 6 µg β- caroten".

<sup>2</sup> Xem điều 3.2.4.1 trong của tiêu chuẩn này.

Vitamin B <sub>12</sub>	(µg)	1
Canxi	(mg)	800
Magiê	(mg)	300
Sắt	(mg)	14
Kẽm	(mg)	15
Iot	(µg)	150 <sup>3</sup>
Đồng	theo quy định hiện hành	
Selen	theo quy định hiện hành	

**3.4.5** Nếu ghi nhãn theo suất sử dụng, có thể công bố những thông tin quy định trong 3.4.2, 3.4.3 và 3.4.4 theo từng suất sử dụng chỉ khi chúng được ghi trên nhãn hoặc công bố theo mỗi khẩu phần miễn là số khẩu phần có trong bao gói được công bố.

**3.4.6** Hàm lượng cacbonhydrat dễ hấp thụ phải được ghi nhãn là “cacbonhydrat”. Nếu công bố các loại cacbonhydrat cụ thể thì cần ghi tên gọi của chúng ngay sau hàm lượng cacbonhydrat tổng số theo mẫu sau:

“cacbonhydrat ... g, trong đó đường ... g”

Hoặc sau hàm lượng cacbonhydrat tổng số có thể ghi :

“x” ... g

Trong đó “x” là tên cụ thể của toàn bộ từng loại cacbonhydrat.

**3.4.7** Khi công bố hàm lượng và/ hoặc loại axit béo, các thông tin này phải được ghi ngay sau lượng chất béo tổng số phù hợp với quy định trong 3.4.3. Có thể sử dụng mẫu sau khi ghi nhãn:

Chất béo ... g

trong đó axit béo không có khả năng sinh cholesterol ... g

và axit béo no ... g

### 3.5 Sai lệch cho phép và sự phù hợp

**3.5.1** Giới hạn sai lệch cần được thiết lập dựa trên đối tượng sử dụng, thời hạn sử dụng của sản phẩm, độ chính xác của các phương pháp phân tích, sự biến đổi trong quá trình chế biến, tính không ổn định vốn có và sự biến đổi của chất dinh dưỡng trong sản phẩm, đồng thời cũng phải tùy thuộc vào việc chất dinh dưỡng được bổ sung vào sản phẩm hay có mặt một cách tự nhiên trong sản phẩm.

**3.5.2** Các giá trị dùng để công bố chất dinh dưỡng phải là các giá trị khối lượng trung bình của các giá trị đặc trưng thu được từ phép phân tích các mẫu sản phẩm đại diện cho sản phẩm được ghi nhãn.

**3.5.3** Khi xây dựng tiêu chuẩn cho một sản phẩm, thì các yêu cầu về sai lệch đối với công bố dinh dưỡng phải tuân theo tiêu chuẩn này.

## **4 Thông tin bổ sung về dinh dưỡng**

**4.1** Thông tin bổ sung về dinh dưỡng nhằm tăng cường sự hiểu biết của khách hàng về giá trị dinh dưỡng của thực phẩm và giúp giải thích sự công bố dinh dưỡng. Có nhiều cách để trình bày các thông tin bổ sung về dinh dưỡng để có thể phù hợp với yêu cầu ghi nhãn thực phẩm.

**4.2** Việc sử dụng thông tin bổ sung về dinh dưỡng ghi trên nhãn là không bắt buộc và chỉ để bổ sung thêm nhưng không thể thay thế việc công bố chất dinh dưỡng, trừ khi nhóm đối tượng mục tiêu có tỷ lệ mù chữ cao và/hoặc có hiểu biết tương đối ít về dinh dưỡng. Với những đối tượng này, có thể sử dụng các biểu tượng của các nhóm thực phẩm hoặc sự trình bày bằng màu sắc hay hình ảnh để thể hiện những thông tin bổ sung về dinh dưỡng mà không cần công bố dinh dưỡng.

**4.3** Thông tin bổ sung về dinh dưỡng ghi trên nhãn phải đi kèm với những chương trình phổ biến kiến thức để tăng cường sự hiểu biết cho khách hàng và để khách hàng sử dụng được những thông tin đó.

## **5 Định kỳ soát xét ghi nhãn giá trị dinh dưỡng**

**5.1** Phải định kỳ soát xét việc ghi nhãn dinh dưỡng để duy trì danh mục các chất dinh dưỡng, nhằm chuyển tải được những thông tin về thành phần thực phẩm, cập nhật và phù hợp với tình trạng thực tế của sức khỏe cộng đồng về mặt dinh dưỡng.

**5.2** Cần soát xét những thông tin không bắt buộc được sử dụng trong phổ biến dinh dưỡng, kể cả các nhóm thực phẩm, nhằm tăng cường những kiến thức dinh dưỡng cho nhóm đối tượng mục tiêu.

**5.3** Cần soát xét lại định nghĩa của đường trong 2.6, định nghĩa của xơ thực phẩm trong 2.7 và công bố về năng lượng trong 3.4.2 cho phù hợp với sự phát triển.