



**АКАДЕМИЈА СТРУКОВНИХ
СТУДИЈА БЕОГРАД
ACADEMY FOR APPLIED
STUDIES BELGRADE**



**ВИСОКА
ХОТЕЛЈЕРСКА ШКОЛА
БЕОГРАД**
**THE COLLEGE OF
HOTEL MANAGEMENT
BELGRADE**



ТЕХНОЛОГИЈА ХРАНЕ И ПИЋА

ДР АНА КАЛУШЕВИЋ

АКАДЕМИЈА СТРУКОВНИХ СТУДИЈА БЕОГРАД

Пре свега...



Законска регулатива

- ✓ Закон о безбедности хране
- ✓ Правилник о квалитету и условима употребе адитива
- ✓ **Правилник о декларисању и означавању**
- ✓ Правилник о прехранбеним и **здравственим изјавама** које се наводе на декларацији хране
- ✓ Правилник о здравственој исправности дијететских производа
- ✓ ...

ПРАВИЛНИК О ДЕКЛАРИСАЊУ, ОЗНАЧАВАЊУ И РЕКЛАМИРАЊУ ХРАНЕ

(Сл.гласник бр. 85/2013, 101/2013, 19/2017 и 16/2018)

Одредбе овог правилника односе се на:

1. Упакована храна



2. Неупакована храна



Вино - намирница чије је декларисање уређено прописима о вину

Упакована vs. неупакована храна



- **Упакована храна** - производ намењен крајњем потрошачу и објектима јавне исхране, а састоји се од хране и амбалаже у коју је храна упакована пре стављања у промет, било да амбалажа затвара или само делимично затвара храну, али на такав начин да садржај не може бити промењен без отварања или видног оштећења амбалаже
- **Неупакована храна** - храна која се ставља у промет без претходног паковања или се пакује на месту продаје у присуству крајњег потрошача или без њега

ПРАВИЛНИК О ДЕКЛАРИСАЊУ, ОЗНАЧАВАЊУ И РЕКЛАМИРАЊУ ХРАНЕ

(Сл.гласник бр. 85/2013, 101/2013, 19/2017 и 16/2018)

Одредбе овог правилника односе се на храну намењену:

1. Крајњем потрошачу



2. Објектима јавне исхране



Објекат јавне исхране



Објекат јавне исхране - било који објекат (укључујући возило или непокретни или покретни штанд), као што је угоститељски објекат, кантина, болница, дечији вртић, школа, социјална установа и други објекти који испоручују храну крајњем потрошачу, у којима се, у оквиру њихове делатности, храна припрема за директну конзумацију крајњем потрошачу;

Декларисање



Декларисање односно означавање подразумева било које речи, податке, словну ознаку, назив робне или трговинске марке, сликовне приказе или симболе, који се односе на храну која се декларише, а налазе се на било којој амбалажи, етикети, документу, алкици, омоту хране или привеску.

Декларисање упаковане хране



- 1) **назив** под којим се храна ставља у промет (није трговачко име, већ назив);
- 2) **списак састојака**;
- 3) сви састојци или помоћна средства у процесу производње, који могу да изазову **алергије и/или интолеранције** или су добијени од таквих састојака или производа, а који су употребљени у процесу производње или припреме хране и који су присутни у готовом производу, чак и у измењеном облику;
- 4) **количина одређених састојака** или категорије састојака;
- 5) **нето количина**;
- 6) **рок трајања**;
- 7) **услови чувања и начин употребе** хране, где је то потребно, ако утичу на својства хране и рок употребе;

Декларисање упаковане хране



- 8) **назив и адреса/седиште** субјекта у пословању храном под чијим се називом односно пословним именом храна ставља у промет, а који је регистрован у Републици Србији;
- 9) место, односно **земља порекла** и земља из које је храна увезена;
- 10) **упутство за употребу**, где је то потребно, ради правилне употребе хране;
- 11) стварни **садржај алкохола** код пића која садрже више од 1,2% вол алкохола;
- 12) **нутритивна декларација**
- 13) **ознака серије или лота**;
- 14) **категорија квалитета или класа хране**, ако та храна, у складу са посебним прописима, подлеже категоризацији или класификацији.

MAXI
Premia

Grašak

sa faširanom šniclom

POGODNO ZA
MIKROTALASNU



10 min.

carnex

Ćufte u paradajz sosu

Preporučujemo:



Sterilizirana jela sa mesom u konzervi
Sastojci: sos (voda, povrće (črni luk, paprika, mrkva), konzerva
brašno, biljno (sunčokretovo) ulje, kuhinjska so, koncentrat paradajza,
začini i ekstrakti začina (celer), šećer, pojačivač arome E921), grašak
30%, fahirana finica min. 22% (svinjako meso, povrće (črni luk), voda,
belančevinski proizvodi od soje, pšenično brašno, kuhinjska so,
začini i ekstrakti začina, šećer),
Čuvati na temperaturi do 25°C.
Najbolje upotrebiti do: označeno na obodu posudice.
Lot broj: označen na pakovanju.
Ako je ambalaža probušena ili naduvana proizvod nije upotrebljiv.
Nakon zagrevanja i otvaranja iskoristiti kao jedan obrok.

Prosežne nutritivne vrednosti	Za 100g proizvoda	Za porciju 200g proizvoda	%RUT za odrasli
Energija	382kJ/91kcal	764kJ/182kcal	8%
Masti	2.9g	5.8g	8%
Od kojih zasićene masne kiseline	0.9g	1.8g	9%
Ugljeni hidrati	10.0g	20.0g	8%
Od kojih šećeri	0.7g	1.4g	2%
Vlakna	1.4g	2.8g	-
Proteini	6.1g	12.2g	24%
So	1.04g	2.08g	35%

*%RU – Referentni unos za prosečnu odraslu osobu (8400kJ/2000kcal).
Pakovanje sadrži 2 porcije.

Za Delhaize Serbia d.o.o., Jurija Gagarina 14,
11070 Novi Beograd, Republika Srbija, **proizvodi/pakuje:**
CARNEX d.o.o. Industrija mesa Vrbas, ul. Kulski put 26, Vrbas,
tel: +381 21 7953 630. Proizvedeno u Republici Srbiji.
Zemlja porekla: Republika Srbija.

Vaše primedbe i predloge možete slati na: robnamarka@delhaize.rs



Neto količina: **400g**



МК – МЛЕЧНО ЧОКОЛАДА СО ЗАСЛАДИВАЧ, БЕЗ ДОДАТОК НА ШЕКЕР, СОДРЖИ ПРИРОДНИ ШЕКЕРИ Састојки: заслађивач: малтитол; какао путер, полиномасно млеко у прав, какао маса, емулгатор: соја лецитин; природна арома на ванила. Млечното чоколадо содржи: траги од какао: 34 % мин., сува млечна супстанца: 20,5% мин. Може да содржи траги од бадем, лешник, ф'стак, кикирики, јајца, и глутен. Прекомјерна конзумација може имати лаксативни ефекат. Земља порекла: ЕУ. Земља поријекла какао масе: ЕУ и ван ЕУ.

SRB – МЛЕЧНА ЧОКОЛАДА СА ЗАСЛАДИВАЧЕМ, БЕЗ ДОДАТОГ ШЕЋЕРА. САДРЖИ ПРИРОДНО ПРISUTNE ШЕЋЕРЕ. Састојки: заслађивач: maltitol (E965); какао маслац, **punomasno mliječko prahu**, какао маса, емулгатор: **sojin lecitin**; природна арома ваниле. Млечна чоколада садржи: какао делови 34 % мин. и суве материје млека 20,5 % мин. Може садржати бадеме, лешнике, pistačije, кикирики, јаја и глутен у траговима. Прекoměрна употреба може да изазове лаксативни ефекат. Произведено у Хрватској.

MNE – МЛИЈЕЧНА ЧОКОЛАДА СА ЗАСЛАДИВАЧЕМ, БЕЗ ДОДАТОГ ШЕЋЕРА. САДРЖИ ПРИРОДНО ПРISUTNE ШЕЋЕРЕ Састојки: заслађивач: maltitol; какао маслац, **punomasno mliječko u prahu**, какао маса, емулгатор: **sojin lecitin**; природна арома ваниле. Млијечна чоколада садржи: какао дијелове: 34 % мин. сува материја млијека 20,5 % мин. Може садржати бадеме, лешнике, pistačije, кикирики, јаја и глутен у траговима. Прекoměрна конзумација може имати лаксативни ефекат. Земља поријекла: Земља поријекла какаове масе: ЕУ и изван ЕУ.

Uvoznik i distributer za BIH: Mepas d.o.o., Varošinska 1, 88220 Široki Brijeg, tel: 039/700-808; fax: 039/700-808; e-mail: mepas@mepas.net, P.P.41 Uvoznik i distributer za R. Slovenija: Atlantic trade d.o.o., Kolinska ulica 1, 1000 Ljubljana, +38614721500 Uvoznik za R. Severna Makedonija: ВСР Дистрибуција и Логистика ДООЕЛ, ул. Митрополит Теодосиј Гологанц 57/1-6, 1000 Скопје Uvoznik i distributer za R. Srbiju: Atlantic Brands d.o.o. Beograd, Bulvar Peka Dapčevića 29, 11010 Beograd, +381 113956000 Uvoznik za Crnu Goru: Stadion d.o.o. Bulevar Ibrahima Dreševića 1, p. 7ah 231, 81000 Podgorica, tel: 020 / 622 569

HRANJIVA VRIJEDNOST / HRANLJIVA VREDNOST / HRANILNA VREDNOST / HRANLJIVA VREDNOST / ХРАНЛИВА ВРЕДНОСТ на 100 g: Energija / Energijska vrednost / Energetska vrijednost / Энергетическая ценность 2081 kJ / 497 kcal, Masti / Maščobe / Масли 36,6 g (od kojih zasićene masne kiseline / od kojih zasićene masne kiseline / од којих засићене масне киселине 22,0 g), Ugljikohidrati / Ugljeni hidrati / Ogljikovi hidrati / Јаглени хидрати 50,4 g (od kojih šećeri / od tega sladkor / од којих шеќери 7,8 g; od kojih poliololi / od katerih poliololi / од којих полиоли 41,6 g), Bjelančevine / Proteini / Белјаковине / Протеини 6,8 g, Sol / So / Сол 0,20 g.

Čuvati na suhom i hladnom / Hraniti na suhem i hladnem / Да се чува на суво и ладно мjestу / Čuvati na suvom i hladnom mjestu / Čuvati na suvom i hladnom mjestu

Prosečna nutritivna vrednost na 100 g / Просечна хранљива вредност на 100 g од производа	
Energetska vrednost / Energetska vrednost	647 kJ / 155 kcal
Masti / Масли	11 g
od kojih: zasićene masne kiseline / од којих: засићене масне киселине	3,6 g
Ugljeni hidrati / Јаглени хидрати	8,8 g
od kojih: šećeri / од којих: шеќери	1,6 g
Proteini / Протеини	5,3 g
Sol / Сол	1,5 g

Proizvođač / Произвођач / Manufacturer: CARNEX d.o.o. Industrija mesa Vrbas, ul. Kulski put 26, tel: +381 21 7953 630. Sedište proizvođača: VRBAS.



NETO KOLIČINA / НЕТО-КОЛИЧЕСТВО / NET WEIGHT: **400g**



Country of origin: Republic of Serbia.

NUTRITION INFORMATION		
Serving per package: 1	Serving size: 400g	
	Per serving	per 100g
Energy value	2588 kJ / 620 kcal	647 kJ / 155 kcal
Proteins	21 g	5.3 g
Fats	44 g	11 g
of which: saturated fatty acids	14 g	3.6 g
Carbohydrates	35 g	8.8 g
of which: sugars	6.4 g	1.6 g
Sodium	2340 mg	585 mg

Ingredients: water, vegetable oil, soy lecithin, natural vanilla aroma, maltitol, cocoa butter, milk powder, cocoa mass, emulsifier: soy lecithin, natural vanilla aroma. Contains 34% minimum cocoa solids and 20.5% minimum dry milk solids. May contain traces of almonds, hazelnuts, pistachios, sesame seeds, kiwifruit, eggs and gluten. Excessive consumption may have a laxative effect. Country of origin: EU. Country of origin of cocoa mass: EU and non-EU.

Декларисање неупаковане хране



- 1) **назив** под којим се храна ставља у промет;
- 2) податак о састојцима који могу да изазову **алергије и/или интолеранције**;
- 3) податак **о субјекту** у пословању храном који храну пакује на месту продаје крајњем потрошачу.

Поред података из става 1. овог члана наводе се и следећи подаци:

- 1) **нето количина**, код пекарских производа, у складу са посебним прописом којим се уређују параметри квалитета пекарских производа, који се продају по комаду;
- 2) о **року трајања** – код хране која је са микробиолошког гледишта брзо кварљива храна;
- 3) о **начину улова или узгоја**, и то речима: „уловљено у мору” или „уловљено у копненим водама” или „гајено” – код означавања производа рибарства;



Списак састојака



На декларацији, испред списка састојака, наводи се реч: „састојци”.

У списку састојака наводе се сви састојци хране, **према опадајућем редоследу, а на основу масе тих састојака** која је утврђена у време њихове употребе при производњи хране.

Ако су витамини и минерали додати у храну наводи се хемијски извор витамина и минерала

Списак састојака **није потребно наводити** код следеће хране:

- 1) свежег воћа и поврћа, укључујући кромпир, које није ољуштено, расечено или обрађено на сличан начин;
- 2) газиране воде, чији опис наводи да је газирана;
- 3) сирћета које је произведено искључиво од једне сировине која је наведена у производу, под условом да му није додат ни један други састојак;
- 4) сира, маслаца, ферментисаног млека и павлаке, под условом да су им додати само млечни састојци, ензими и микробиолошке културе који су неопходни за њихову производњу, осим соли која је потребна за производњу свежег и топљеног сира;
- 5) хране која садржи само један састојак, када је назив хране идентичан називу састојака, или када назив хране омогућава јасно препознавање природе састојка.

Састојци који могу да изазову алергије и/или интолеранције



- 1) житарице које садрже **глутен**, тј. пшеница, раж, јечам, овас и варијетети добијени њиховим укрштањем, као и производи од тих житарица, осим:
 - (1) глукозног сирупа на бази пшенице, укључујући и декстрозу⁽¹⁾,
 - (2) малтодекстрина на бази пшенице⁽¹⁾,
 - (3) глукозних сирупа на бази јечма,
 - (4) житарица које се користе за производњу алкохолних дестилата, укључујући етил алкохол пољопривредног порекла;
- 2) **љускар** (ракови) и производи од љускара;
- 3) **јаја** и производи од јаја;
- 4) **риба** и производи рибарства осим:
 - (1) рибљег желатина који се користи као носач за витамине и каротеноидне приправке,
 - (2) рибљег желатина или желатина из рибљег мехура (Isinglass) за бистрење пива и вина;
- 5) **кикирики** и производи од кикирикија;
- 6) **соја** и производи од соје, осим:
 - (1) потпуно рафинисаног сојиног уља и масти⁽¹⁾,
 - (2) природног екстрата богатог токоферолима (Е 306), природног D-алфа токоферола, D-алфа токоферола ацетата, D-алфа токоферолсукцината пореклом из соје,
 - (3) издвојеног фитостерола и фитостерола естри из уља соје,
 - (4) биљног станола естара произведеног из стерола уља соје;

Састојци који могу да изазову алергије и/или интолеранције



7) **млеко** и производи од млека (укључујући лактозу), осим:

- (1) сурутке која се користи за производњу алкохолних дестилата укључујући етил алкохол пољопривредног порекла,
- (2) лактитола;

8) **језграсто воће**: бадем, лешник, орах, индијски орах, пекан орах, бразилски орах, pistaћ, макадамиа орах и Queensland орах и њихови производи, осим:

- (1) језграстог воћа које се користи за производњу алкохолних дестилата укључујући етил алкохол пољопривредног порекла;

9) **целер** и производи од целера;

10) **слачица** и производи од слачице;

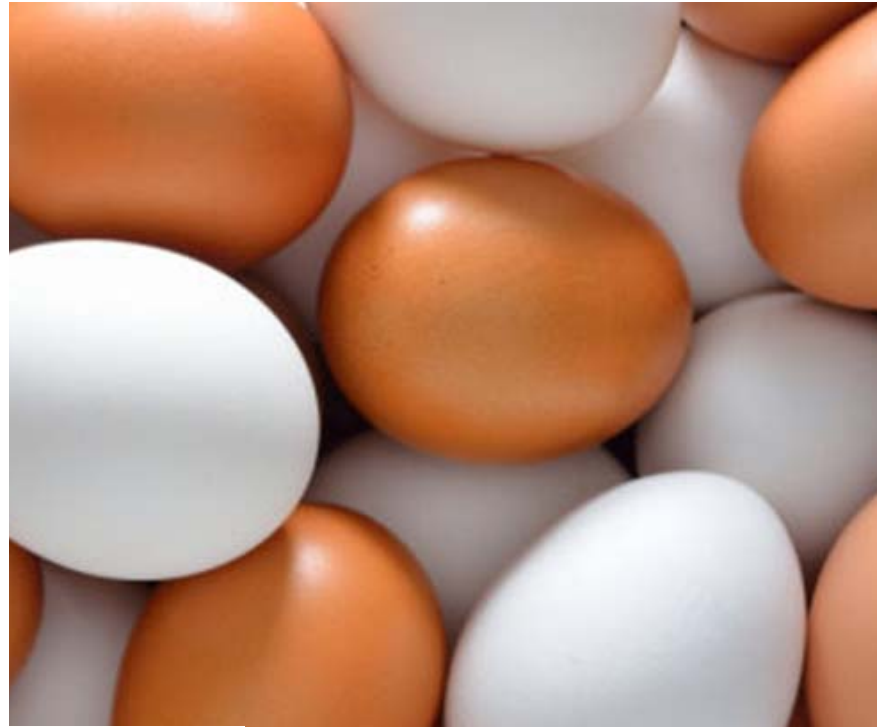
11) семе **сусама** и производи од сусама;

12) **сумпор-диоксид и сулфити** у концентрацијама већим од 10 mg/kg или 10 mg/l изражено као SO₂, који се израчунава за производе који су спремни за потрошњу или који су реконституисани у складу са упутством произвођача;

13) **лупина** и производи од лупине;

14) **шкољкаши** и остали мекушци и њихови производи.

Примери алергена



Презентација хране у угоститељским објектима



Члан 7.

- Правна и физичка лица која обављају угоститељску делатност, приликом презентације хране коју нуде крајњем потрошачу, пре конзумације, треба да истакну све потребне информације о присутности састојака хране који могу да изазову алергије и/или интолеранције утврђене у складу са овим правилником, а остале информације да документују крајњем потрошачу, ако он то захтева.

Рок трајања



- Рок трајања хране која је са микробиолошког становишта брзо кварљива и која након краћег временског периода може да представља непосредну опасност за здравље људи, уместо речима: „најбоље употребити до...” датум или „најбоље употребити до краја” датум, означава се речима: „употребљиво до” након чега се наводи датум или податак о томе где се датум налази на амбалажи.
- „Употребљиво до” и датум наводи се на сваком појединачном паковању или порцији. Поред тих података наводе се и подаци о условима чувања хране којих се треба придржавати.

Навођење рока трајања није потребно код:



- 1) **свежег воћа и поврћа**, укључујући кромпир, које није ољуштено, нарезано или слично обрађено, осим семена са клицама или сличних производа као што су клице махунарке;
- 2) **вина**, ликерских вина, пенушавих, ароматизованих вина, као и сличних производа добијених од разних врста воћа осим грозђа и пића обухваћених царинским тарифним бројем 2206 00, у складу са посебним актом којим се уређују номенклатуре царинске тарифе, а која се добијају из грозђа или грозђане шире;
- 3) **пића** која садрже **10 и више % v/v алкохола**;
- 4) **пекарских производа** и колача који се, обзиром на састав и намене, потроше у року од **24 сата** од производње;
- 5) **сирћета**;
- 6) **кристал шећера**;
- 7) **кондиторских производа** који готово искључиво садрже **ароматизовани и/или обојени шећер**;
- 8) **жвакаћих гума**.

Декларисање мора да се врши
на начин којим се
не обмањује крајњи потрошач!



**...А НАРОЧИТО У
ПОГЛЕДУ:**

1.



- Карактеристичних особина хране, а посебно њене:
 - природе,
 - идентитета,
 - својстава,
 - састава,
 - количине,
 - трајности,
 - порекла и
 - начина производње

2.



- Приписивања храни особина и својстава које не поседује и потенцирањем карактеристика хране, које поседује и друга храна исте врсте.
- На пример
 - ✦ *природни* воћни сок,
 - ✦ биљно уље *без холестерола*
 - ✦ млеко *без конзерванса*
 - ✦ сок *без конзерванса и вештачких боја*



3.



- Мора да се врши на начин којим се храни не приписују особине превенције и лечења болести људи, осим ако овим правилником и посебним прописима није другачије прописано.
- На пример
 - За јачи имунитет
 - Топи килограме
 - Снижава холестерол
- означавање које упућује на својства превенције и лечења болести људи, приликом декларисања минералних вода, изворских вода и стоних вода, као и дијететских производа, уређује се посебним прописима.



4.



- Подаци морају да су написани на српском језику
 - не искључује могућност вишејезичног навођења података.

5.



- Подаци морају да су
 - разумљиви,
 - видљиви,
 - јасни,
 - не бришу се лако
 - не могу да буду прекривени на било који начин
 - не могу да буду испрекидани другим текстом или
 - испрекидани сликовним приказом.



Nutrition			
Typical values			
Amount per 100g			
	per 100g	per 1/4 pack	% adult GD
Energy kJ	1007	2014	
Protein	9.4g	18.8g	18.8%
Carbohydrate	20.6g	41.2g	20.6%
of which sugars	1.9g	3.8g	4.0%
Fat	16.8g	33.6g	33.6%
of which saturates	11.7g	23.4g	23.4%
mono-saturates	5.2g	10.4g	10.4%
poly-saturates	1.3g	2.6g	2.6%
Fibre	0.9g	1.8g	1.8%
Salt	0.30g	0.60g	6.0%
of which sodium	0.20g	0.40g	4.0%

GDs = Adult Guidelines Daily Amounts are based on a diet of 2000 calories. GDs are guidelines and personal requirements may vary depending on age, gender, weight and activity.

Nutrition Facts	
Blueberries	
Serving Size 100g (3.5oz)	
Amount	
Calories 55	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 4mg	0%
Carbohydrate 14g	3%
Fiber 2.5g	5%
Sugars 10g	20%
Protein 1g	2%
Vitamin A	
Vitamin C	

Mekanih Krastavčići

Sjajant Tartar sos. **BIH Sos** na bazi ma...
 ... 10% (krastavci, sirće, voda, limunska kiselina, ...
 ... sirće, modifikovani škrob, kuhinjska so...
 ... konzervans (kalijum-sorbat/kalij sorbat), z...
 ... vati tragove proizvoda od slačice/goru...
 ... trijebiti do datuma utisnutog na rubu...
 ... ubom mjestu na temperaturi od 5...

Нутритивна декларација



Обавезна нутритивна декларација садржи следеће податке:

- 1) **енергетску вредност;**
- 2) **количину масти, засићених масних киселина, угљених хидрата, шећера, протеина и соли.**

Када означавање упаковане хране укључује обавезну нутритивну декларацију из на декларацији се може поновити један од података:

- 1) енергетска вредност, или
- 2) енергетска вредност заједно са количинама масти, засићених масних киселина, шећера и соли.

Ако декларација пића која садрже више од 1,2% vol алкохола садржи нутритивну декларацију, може да се наведе само енергетска вредност.

Ако декларација неупаковане хране садржи нутритивну декларацију може да се наведе само:

- 1) енергетска вредност, или
- 2) енергетска вредност заједно са количинама масти, засићених масних киселина, шећера и соли.

Енергетска вредност



- Енергетска вредност и количина хранљивих материја могу се односити и на храну после припреме, под условом да су упутства за припрему хране довољно детаљна и да се информације односе на храну припремљену за конзумирање.
- Наведене вредности су у односу на сваки појединачни случај, просечне вредности које се добијају на основу:
 - 1) анализе хране произвођача;
 - 2) прорачуна на основу познатих или стварних просечних вредности употребљених састојака, или
 - 3) прорачуна из утврђених и опште прихваћених података.

Навођење и приказивање хранљивих вредности



Мерне јединице које се употребљавају при навођењу хранљивих вредности за енергију (килоџули (kJ) и килокалорије (kcal)) и масу (грами (g), милиграми (mg) или микрограми (µg)) и редослед приказивања података, у зависности од случаја, су следеће:

енергија	kJ/kcal
масти	g
од којих:	
– засићене масне киселине	g
– мононезасићене масне киселине	g
– полинезасићене масне киселине	g
угљени хидрати	g
од којих:	
– шећери	g
– полиоли	g
– скроб	g
vlakна	g
протеини	g
со	g
витамини и минерали	у јединицама наведеним у Прилогу 12 Део А тачка 1. овог правилника

Конверзиони фактори



Енергетска вредност која се наводи, израчунава се уз помоћ следећих конверзионих фактора:

угљени хидрати (осим полиола)	17 kJ/g	4 kcal/g
полиоли	10 kJ/g	2,4 kcal/g
протеини	17 kJ/g	4 kcal/g
масти	37 kJ/g	9 kcal/g
салатрими	25 kJ/g	6 kcal/g
алкохол (етанол)	29 kJ/g	7 kcal/g
органске киселине	13 kJ/g	3 kcal/g
vlakна	8 kJ/g	2 kcal/g
еритритол	0 kJ/g	0 kcal/g

Референтни унос енергије и одабраних хранљивих састојака



Енергетска вредност и хранљиви састојак	Референтни унос
Енергетска вредност	8400 kJ/2000 kcal
Укупне масти	70 g
Засићене масти	20 g
Угљени хидрати	260 g
Шећери	90 g
Протеини	50 g
Со	6 g

Дневни референтни унос витамина и минерала (одрасли)



Витамини и минерали који се могу навести и њихове нутритивне референтне вредности (NRV)

Витамин А (μg)	800	Калијум (mg)	2.000
Витамин D (μg)	5	Хлориди (mg)	800
Витамин Е (mg)	12	Калцијум (mg)	800
Витамин К (μg)	75	Фосфор (mg)	700
Витамин С (mg)	80	Магнезијум (mg)	375
Тиамин (mg)	1,1	Гвожђе (mg)	14
Рибофлавин (mg)	1,4	Цинк (mg)	10
Ниацин (mg)	16	Бакар (mg)	1
Витамин В6 (mg)	1,4	Манган (mg)	2
Фолна киселина (μg)	200	Флуорид (mg)	3,5
Витамин В12 (μg)	2,5	Селен (μg)	55
Биотин (μg)	50	Хром (μg)	40
Пантотенска киселина (mg)	6	Молибден (μg)	50
		Јод (μg)	150

Примери нутритивних изјава



Ниска енергетска вредност – када је енергетска вредности мања од 170 kJ (40 kcal)/100 g, или мања од 80 kJ (20 kcal)/100 mL;

Смањена енергетска вредност – када је енергетска вредност смањена најмање 30% у односу на енергетску вредност исте или сличне намирнице;

Без енергетске вредности – када је енергетска вредност мања од 17 kJ (4 kcal)/100 mL. Ако су природно без енергетске вредности, префикс "природно";

Примери нутритивних изјава



4. **Низак садржај шећера** – када је садржај шећера мањи од 5 g/100g или mL. Ако су природно без енергетске вредности, префикс "природно";
5. **Без шећера** – када је садржај шећера мањи од 0,5 g/100 g или mL. Ако су природно без енергетске вредности, префикс "природно";
6. **Без додатка шећера** – када намирница не садржи додате моно- или дисахариде или друге намирнице слатког укуса у сврху заслађивања;
7. **Light** (или **lite**) – када садржај хранљивог састојка одговара захтевима за изјаву "смањен садржај (назив хранљивог састојка)" при чему ова изјава мора да буде допуњена навођењем података које намирници дају ово својство

Примери нутритивних изјава



Низак садржај масти – када је садржај мањи од 3 g/100 g, или мањи од 1,5 g/100 mL;

Без масти – када је садржај масти мањи од 0,5 g/100 g, или 100 mL;

Мала количина засићених масти - само ако збир засићених масних киселина и транс-масних киселина у том производу не прелази 1,5 g на 100 g у чврстом стању или 0,75 g/100 ml у течном стању, а ни у једном случају збир засићених масних киселина и транс-масних киселина не сме давати више од 10% енергије.

Без засићених масти - само ако збир засићених масних киселина и транс-масних киселина не прелази 0,1 g засићених масних киселина на 100 g или 100 ml.

Примери нутритивних изјава



Извор витамина и/или минерала – када је садржај витамина и/или минерала најмање 15% препоручене дневне количине (RDA) у 100 g или 100 mL. У случају намирница које су природан извор витамина и/или минерала за ову изјаву о хранљивој вредности може се користити префикс "природан";

Обогаћено витаминима и/или минералима – када је садржај витамина и/или минерала најмање 15% ПДУ (RDA).

Значајна количина витамина и минерала



При одређивању значајне количине витамина и минерала, узимају се у обзир следеће вредности:

- ✓ **15%** од нутритивне референтне вредности на 100 g или 100 ml у случају производа који нису пића;
- ✓ **7,5 %** од нутритивне референтне вредности на 100 ml у случају пића;
- ✓ **15%** од нутритивне референтне вредности по порцији, ако паковање садржи само једну порцију.

Примери здравствених изјава

ПРИЛОГ 2.

ЛИСТА ОДОБРЕНИХ ЗДРАВСТВЕНИХ ИЗЈАВА

Ред. бр.	Врста здравствене изјаве	Хранљиви састојак/ супстанца/храна/ категорија хране	Здравствена изјава	Услови коришћења здравствене изјаве	Упозорења везана за здравствену изјаву	Референца мишљења EFSA-e Journal
1.	13.1	Активни угља	Активни угља доприноси смањењу прекомерног надимања после јела.	Изјава може да се користи само за храну која садржи 1 г активног угља по порцији. Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже употребом 1 г активног угља најмање 30 минута пре оброка и 1 г убрзо након оброка.		2011;9(4):2049
2.	13.1	α – линоленска киселина (енгл. ALA)	ALA доприноси одржавању нормалног нивоа холестерола у крви.	Изјава може да се користи само за храну која је најмање извор ALA, према нутритивној изјави „Извор омега – 3 –масних киселина“, како је наведено у Прилогу 1. овог правилника. Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже дневним уносом од 2 г ALA.		2009;7(9):1252, 2011;9(6):2203
3.	13.1	Арабиноксилан произведен из ендосперма пшенице	Конзумирање арабиноксилана као дела оброка доприноси смањењу пораста нивоа глукозе у крви, након тог оброка.	Изјава може да се користи само за храну која садржи најмање 8 г влакана богатих арабиноксиланом произведених из ендосперма пшенице (најмање 60% арабиноксилана по тежини) на 100 г присутних угљених хидрата у количински одређеној порцији као делу оброка. Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже узимањем влакана богатих арабиноксиланом произведених из ендосперма пшенице као дела оброка.		2011;9(6):2205
4.	13.1	Влакна из зрна јечма	Влакна зрна јечма доприносе повећању масе столице.	Изјава може да се користи само за храну која је најмање богата том врстом влакана према нутритивној изјави „богата влакнима“, како је наведено у Прилогу 1. овог правилника.		2011;9(6):2249
5.	13.1	Бета-гљукани	Бета-гљукани доприносе одржавању нормалног нивоа холестерола у крви.	Изјава може да се користи само за храну која садржи најмање 1 г бета-гљукана из овса, мекиња овса, јечма, мекиња јечма или из њихове смеше по количински одређеној порцији. Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже дневним уносом од 3 г бета-гљукана из овса, мекиња овса, јечма, мекиња јечма или из мешавине ових бета-гљукана.		2009;7(9):1254, 2011;9(6):2207
6.	13.1	Бета-гљукани из овса и јечма	Конзумација бета -гљукана из овса или јечма, као дела оброка, доприноси смањењу пораста нивоа глукозе у крви после	Изјава може да се користи само за храну која садржи најмање 4 г бета-гљукана из овса и јечма на сваких 30 г доступних угљених хидрата по порцији као дела оброка. Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже узимањем бета-гљукана из овса или јечма као дела оброка.		2011;9(6):2207

Примери здравствених изјава

70.	13.1	Гвожђе	доприноси нормалном стварању црвених крвних зрнаца и хемоглобина.	је наведена у нутритивној изјави ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И / ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) из Прилога 1. овог правилника		2009;7(9):1215, 2010;8(10):1740
71.	13.1	Гвожђе	Гвожђе доприноси нормалном транспорту кисеоника у телу.	Изјава може да се користи само за храну која је извор најмање оне количине гвожђа која је наведена у нутритивној изјави ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И / ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) из Прилога 1. овог правилника		2009;7(9):1215, 2010;8(10):1740
72.	13.1	Лактаза (ензим)	Ензим лактаза олакшава варење лактозе код особа које имају проблем при варењу лактозе.	Изјава може да се користи само за додатке исхрани, са минималном дозом од 4500 FCC (Food Chemicals Codex) јединица ¹ са саветом особама да их узму са сваким оброком који садржи лактозу.	Потрошачу треба дати информацију да је толеранција на лактозу променљива и да потраже савет о улози лактозе у исхрани.	2009;7(9):1236, 2011;9(6):2203
73.	13.1	Лактулоза	Лактулоза доприноси убрзању проласка цревног садржаја кроз црева.	Изјава може да се користи само за храну која садржи 10g лактулозе по порцији. Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже конзумирањем појединачне порције од 10g лактулозе дневно.		2010;8(10):1806
74.	13.1	Линолна киселина (енгл. LA)	Линолна киселина доприноси одржавању нормалног нивоа холестерола у крви.	Изјава може да се користи само за храну која осигурава најмање 1,5 g линолне киселине (LA) на 100 g и на 100 kcal. Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже дневним уносом од 10 g LA.		2009;7(9):1276, 2011;9(6):2235
75.	13.1	Живе јогуртне културе	Живе културе у јогурту или ферментисаном млеку побољшавају варење лактозе из тог производа код особа које имају проблем са варењем лактозе.	Изјава може да се користи ако јогурт или ферментисано млеко садрже најмање 10 ⁸ Colony Forming Unit (CFU) живих starter микроорганизама (<i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> and <i>Streptococcus thermophilus</i>) по грам ² .		2010;8(10):1763
76.	13.1	Магнезијум	Магнезијум има улогу у процесу деобе ћелије.	Изјава може да се користи само за храну која је извор најмање оне количине магнезијума која је наведена у нутритивној изјави ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И / ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) из Прилога 1. овог правилника		2009;7(9):1216
77.	13.1	Магнезијум	Магнезијум доприноси нормалној психолошкој функцији.	Изјава може да се користити само за храну која је извор најмање оне количине магнезијума која је наведена у нутритивној изјави ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И / ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) из Прилога 1. овог правилника		2010;8(10):1807
78.	13.1	Магнезијум	Магнезијум доприноси одржавању нормалних костију.	Изјава може да се користи само за храну која је извор најмање оне количине магнезијума која је наведена у нутритивној изјави ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И / ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) из Прилога 1. овог правилника		2009;7(9):1216

Примери здравствених изјава

233.	14.1.a	Бета глукан из овса	доприноси снижавању нивоа холестерола у крви. Висок холестерол је фактор ризика у развоју коронарне болести срца.	порцији. Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже дневним уносом 3 g бета глукана из овса.		EFSA-Q-2008-681
234.	14.1.a	Биљни стероли / естри биљних станола	Показало се да биљни стероли и естри биљних станола доприносе снижавању нивоа холестерола у крви. Висок холестерол је фактор ризика у развоју коронарне болести срца.	Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже дневним уносом 1,5–2,4 g биљних стерола / станола. Значајни ефекат може се постићи само са храном следећих категорија: мазиве масти, млечни производи, мајонез и преливи за салату. При навођењу корисног ефекта потрошач се мора информисати о утицају на смањење нивоа холестерола од 7–10% и времену потребном за постизање тог ефекта за 2 до 3 недеље.		EFSA-Q-2008-779
235.	14.1.a	Биљни стероли: Стероли екстраховани из биљака, слободни или естерификовани са јестивим масним киселинама.	Показало се да биљни стероли доприносе снижавању нивоа холестерола у крви. Висок холестерол је фактор ризика у развоју коронарне болести срца.	Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже дневним уносом 1,5 – 2,4 g биљних стерола. Значајни ефекат може се постићи само са храном следећих категорија: мазиве масти, млечни производи, мајонез и преливи за салату. При навођењу корисног ефекта потрошач се мора информисати о утицају на смањење нивоа холестерола од 7 -10% и времену потребном за постизање тог ефекта за 2 до 3 недеље.		EFSA-Q-2008-085
236.	14.1.a	Естри биљних станола	Показало се да естри биљних станола доприносе снижавању нивоа холестерола у крви. Висок холестерол је фактор ризика у развоју коронарне болести срца.	Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже дневним уносом 1,5–2,4 g биљних станола. Значајни ефекат може се постићи само са храном следећих категорија: мазиве масти, млечни производи, мајонез и преливи за салату. При навођењу корисног ефекта потрошач се мора информисати о утицају на смањење нивоа холестерола од 7–10% и времену потребном за постизање тог ефекта за 2 до 3 недеље.		EFSA-Q-2008-118
237.	14.1.a	Гума за жвакање заслађена са 100%-тним ксилитолом	Показало се да гума за жвакање заслађена са 100%-тним ксилитолом смањује зубни плак. Зубни плак је фактор ризика за развој каријеса код деце.	Потрошача треба информисати да се користан ефекат постиже жвакањем 2–3 g гума за жвакање без шећера са 100%-тним ксилитолом, 3 пута дневно након оброка.		EFSA-Q-2008-321
238.	14.1.6	Докосахекаенска киселина (енгл. DHA)	Унос докосахекаенске киселине (DHA) током трудноће и дојења доприноси нормалном развоју мозга фетуса и одојчади.	Информација за труднице и дојиље: Користан ефекат се постиже уносом 200 mg DHA на дан уз препоручени дневни унос омега-3 масних киселина за одрасле, нпр. 250 mg DHA и еикосапентаенске киселине (EPA). Изјава се може навести само на храни која обезбеђује дневни унос од најмање 200 mg DHA.		EFSA-Q-2008-773

“CLEAN LABEL”

“*Clean label*” - поједностављена декларација, без ичега вештачког и транспарентно за потрошаче:

- ✓ Без вештачких боја и арома
- ✓ Без вештачких заслађивача
- ✓ Без конзерванса
- ✓ Без глутена
- ✓ Замена нитрита у месним прерађевинама
- ✓ Без ГМО

Који састојак
желите да
видите на
декларацији?



SRBIJA

15

Ne verujte sve što piše na ambalaži: Da li su 100 % prirodni i sigurno prirodni ili je to samo trik?

Sok je voće u tečnoj formi koje ne mora biti zaslađeno šećerom, visoko fruktoznim zaslađivačem ili veštačkim zaslađivačem

16. maja

DOMACI SIRUPI

Lekoviti sok od borovnice recept

June 1, 2014

Sok od borovnice recept

U čiste, staklene litarske flaše staviti očišćene borovnice tako da se popuni 1/3 svake. Uzeti od 300 g do 1/2 kg šećera po flaši, naliti ih u litarske grezine i posipati sa šećerom tako da se šećer ne rastopi. Ovim šećernim rastvorom se pune flaše u kojima su borovnice i odmah zatvore.

Zatvorene flaše sa sokom od borovnice stave se uspravno u lonac u kojem se kuva koja treba da bude do grla flaša. Na šporetu se lonac zagreva do ključanja i kuva jedan sat. Umotane u tepihe i ostaviti da tako odstoji 24 sata. Flaše se izvade iz lonca i ostave na hladnom i mračnom mestu. Ovaj sok od borovnice je bez ikakvog veštačkog konzervansa i izuzetno je zdrav za jačanje organizma kako bolesnih, dece, tako i zdravih osoba.

VITAMINSKI SOK 100% PRIRODAN MNOGO BOLJI OD SKUPIH KUPUVNI SOKOVA A I MNOGO ZDRAVI

SASTOJCI:

3 kg očišćenih jabuka

1 kg šargarepe

1 kg šećera

9 kg vode

3 kesice limontusa

Priprema:

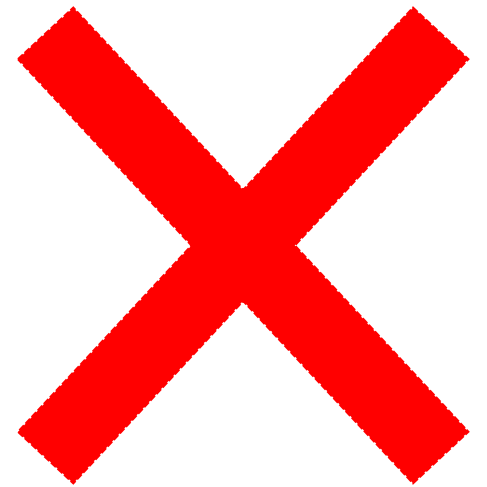
Izabrati zrele i zdrave jabuke i šargarepu i iseći na veće parčad. Takođe očititi i iseći na krupniju parčad.

Jabuke skuvati u 5 l vode, šargarepu u 2,5 l vode.

Skuvano i ohladjeno voće pasirati u blenderu, dodati vodu u kojoj se kuvalo voće i još 2 – 3 l vode. Staviti da se sve to prokuva. Kad počinje da vrije, dodati šećer i limontus i ostaviti da vrije 2-3 minuta.

Smanjiti temperaturu i ostaviti da struji još jedno 10 minuta. Sipati vreo sok u zagrejjane flaše, zatvoriti ih i umotati u ćebe. Ostaviti ih tako dok se ne ohlade.





Sastojci:

jagode(min60%), voda, invertni sirup, dekstroza, šećer,
modifikovani kukuruzni skrob, regulator kiselosti:
limunska kiselina, sredstvo za želiranje: rogač,
stabilizator: guar guma i karboksi metil celuloza,
konzervans: kalijum sorbat boja: E-124



Нутритивна табела (обавезна)

Трговачко име
(није обавезно)

Састојци се наводе по опадајућем редоследу.
Адитиви се означавају: конзерванс - натријум-
бензоат или конзерванс Е 211.

Назив производа
(обавезно се наводи)

Базна
сировина
није
састојак



Nutritivna i
hranjiva vrednost
u 100 ml proizvoda

Energetska
vrednost
193 kJ (45 kcal)

Proteini	< 0,1 gr
Ugljeni hidrati	10,9 gr
Masti	0,1gr
Vitamin C	9 mg

Upotrebljivo do datuma označenog
na zatvaraču ili vratu boce.
Čuvati na hladnom i tamnom.
Pre upotrebe promućkati.

NETO: 0,5 L



NEGAZIRANO
OSVEŽAVAJUĆE
BEZALKOHOLNO PIĆE
SA VOĆNIM SOKOM
NARANDŽE

SASTOJCI: voda, šećer, bazna
sirovina za osvežavajuća
bezalkoholna pića sa voćnim
sokom narandže (10% min.),
kiselina E330, konzervansi: E202,
E211, E242; boje: E100, E160a;
prirodne arome, stabilizator:
E440, antioksidans: E300
Pasterizovano.

Bahus

Proizvodi i puni:
BAHUS D.O.O. Paraćin,
Striža, Striško naselje bb, Srbija

Info. linija za potrošače:

+381 (0)35 561 049

Пастеризовано (не наводи се, није грешка)

Величина слова - висина малих
слова треба да буде мин. 1,2 мм,

У истом видном пољу морају да се
налазе: 1) назив хране; 2) нето
количина; 3) рок трајања или назнака
места где се он налази; 4) садржај
алк. код пића преко 1,2% вол алк.

Примери комерцијалних изјава




Svetsko a naše!



nije svejedno.

Примери комерцијалних изјава



Примери комерцијалних изјава



Red Bull daje ti kriiila.



Вежбе



Израчунати колику енергетску вредност (у kcal и kJ) има порција пиреа од воћа и кекса од 125 грама, ако на 100 грама производа садрже – масти 2,5 грама, од тога засићене масне киселине 1 грам, протеина 3,5 грама, угљених хидрата 18 грама, од тога шећера 10 грама, влакана 1 грам.

Колико грама би требало појести да би се унело 1550 кЈ?

Вежбе



Колико уносимо енергије (у kcal и kJ) ако поједемо порцију чоколаде од 30 грама. На 100 грама чоколада садржи 35 грама масти, од чега засићене масне киселине 20 грама, угљених хидрата 51 грама од чега прости шећери 45 грама, влакана 2,5 грама, протеина 6,5 грама и соли 0,5 грама.

Колико калорија има цела чоколада од 300 грама?

Колико грама би требало појести да би се унело 2550 кЈ?

Колико грама би требало појести да би се унело 750 килокалорија?

Вежбе



Колико ће нека особа унети мање калорија, ако у оквиру вечере конзумира јогурт са 4 % млечне масти уместо павлаке са 16 % млечне масти? Удео осталих компоненти млечног производа је веома сличан (протеини 2,6 % , угљени хидрати 3,8 %). У оквиру оброка особа уноси 250 грама млечног производа.

Вежбе



Колико ће нека особа унети калорија ако за ужину поједе наполитанку која има 38 грама масти од чега засићене масне киселине 19 грама, 56 грама угљених хидрата од чега 30 грама шећера. Уз то, садржи и 3,6 грама влакана, 4,5 грама протеина и 0,3 грама соли. У оквиру оброка особа уноси 70 грама ове послатице. Колико грама је потребно да поједе да би унела 2500 кЈ?

Ако 100 грама јабука има енергетску вредност 55 килокалорија, а 100 грама путера од кикирикија 550 килокалорија, колико јабука, а колико путера можемо конзумирати ако желимо да унесемо 330 килокалорија? А колико ако желимо унети 1000 kJ?