食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则

（GB 28050—2025）

标准重点修订对照表

左侧为《食品安全国家标准　预包装食品营养标签通则》（GB 28050-2025），其中黄色带框部分为变化内容。

食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则 （GB 28050-2025） （2025年03月16日）	食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则 （GB 28050-2011） （2011年10月12日）
1 范围	**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，如标示营养标签应按本标准实施。	本标准适用于预包装食品营养标签上营养信息的描述和说明。 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标示。

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作用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

标有食品能量和营养成分名称、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以下供能成分标示值与相应能量换算系数的乘积加和而得。

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。

当标示膳食纤维含量时，以8kJ/g为换算系数计算其能量。

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食品营养信息和特性的说明，包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称。营养标签是预包装食品标签的一部分。

2.5 营养成分表

标有食品营养成分名称、含量和占营养素参考值（NRV）百分比的规范性表格。

2.4 营养素

食品中具有特定生理作用，能维持机体生长、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，其他营养成分的术语和定义参照 GB/Z 21922。

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氮含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

2.2 营养素

食物中具有特定生理作用，能维持机体生长、发育、活动、繁殖以及正常代谢所需的物质，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质及维生素等。

2.3 营养成分

食品中的营养素和除营养素以外的具有营养和（或）生理功能的其他食物成分。各营养成分的定义可参照GB/Z 21922《食品营养成分基本术语》。

2.4 核心营养素

营养标签中的核心营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠。

脂肪又称甘油三酯，由脂肪酸和甘油结合而成。

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和天然存在的、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100g或每100mL食品中碳水化合物含量可采用减法计算而得。

减法：碳水化合物=100-水分-灰分-蛋白质-脂肪；当标示膳食纤维含量时，还应减去其含量。

当蛋白质和脂肪含量达到“0”界限值，且碳水化合物来源为糖和（或）淀粉时，也可采用加法。

加法：碳水化合物=糖+淀粉。

2.5.4 糖

专用于营养标签标示的糖特指食品中果糖、葡萄糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖之和。

2.6 营养素参考值（NRV）

专用于营养标签比较食品能量和营养素含量水平的参考值。

营养素参考值根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》制定，适用于36月龄以上（>36月龄）人群食用的预包装食品营养标签。

根据单位质量（每100g、每100mL或每份）食品可食部中营养素含量占营养素参考值（NRV）的百分比，可以计算营养素参考值百分比，记为营养素参考值%或NRV%。

营养素参考值（NRV）及其使用方法见附录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。

2.6 营养素参考值（NRV）

专用于食品营养标签，用于比较食品营养成分含量的参考值。

2.7 营养声称

对食品营养特性的描述和声明，如能量水平、蛋白质含量水平。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 营养成分作用声称

对某营养成分维持人体正常生长、发育和生理功能作用的描述和说明。

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

当营养标签按“份”标示营养成分表时，推荐使用的每份食品参考质量或体积（以可食部计）。

2.7.1 含量声称

描述食品中能量或营养成分含量水平的声称。声称用语包括“含有”、“高”、“低”或“无”等。

2.7.2 比较声称

与消费者熟知的同类食品的营养成分含量或能量值进行比较以后的声称。声称用语包括“增加”或“减少”等。

2.8 营养成分功能声称

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声称。

2.10 可食部

预包装食品净含量去除其中不可食用的部分后的剩余部分。

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“方框表”的形式标示（特殊情况除外），需与包装或标签的基线垂直，表头为“营养成分表”。

3.4

营养成分表中能量和营养成分含量应以每100克（g）和/或每

2.9 修约间隔

修约值的最小数值单位。

3 基本要求

3.1

预包装食品营养标签标示的任何营养信息，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中文。如同时使用外文标示的，其内容应当与中文相对应，外文字号不得大于中文字号。

3.3

营养成分表应以一个“方框表”的形式表示（特殊情况除外），方框可为任意尺寸，并与包装的基线垂直，表题为“营养成分表”。

3.4

食品营养成分含量应以具体数值标示，数值可通过原料计算或

100毫升（mL）和/或每份可食部中具体数值标示；以每份进行标示时，应在同一版面标明每份食品的质量或体积。

3.5

营养标签应符合附录B的格式规范，食品企业可根据食品营养特性、包装面积大小和形状等因素进行选择。

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

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、糖和钠的含量及其占营养素参考值百分比。

产品检测获得。各营养成分的营养素参考值（NRV）见附录A。

3.5

营养标签的格式见附录B，食品企业可根据食品的营养特性、包装面积的大小和形状等因素选择使用其中的一种格式。

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。

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、核心营养素的含量值及其占营养素参考值（NRV）的百分比。当标示其他成分时，应采取适当形式使能量和核

4.2

当对4.1以外的营养成分进行营养声称或营养成分作用声称时，应在营养成分表中标示出该营养成分的含量及其占营养素参考值百分比。

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强化营养成分的含量及其占营养素参考值百分比。

4.4

当食品或其配料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

预包装食品应在营养成分表下方标示“儿童青少年应避免过量摄入盐油糖”。

心营养素的标示更加醒目。

4.2

对除能量和核心营养素外的其他营养成分进行营养声称或营养成分功能声称时，在营养成分表中还应标示出该营养成分的含量及其占营养素参考值（NRV）的百分比。

4.3

使用了营养强化剂的预包装食品，除4.1的要求外，在营养成分表中还应标示强化后食品中该营养成分的含量值及其占营养素参考值（NRV）的百分比。

4.4

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，在营养成分表中还应标示出反式脂肪（酸）的含量。

4.5

上述未规定营养素参考值（NRV）的营养成分仅需标示含量。

5 可选择标示内容

5.1 营养成分

鼓励在营养成分表中标示维生素A、维生素B_1、维生素B_2、钙、铁、锌，以及表1中列出的其他成分。

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[c]	“0”界限值（每100g或100mL）
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(或ω-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）
膳食纤维[或可溶性膳食纤维、不溶性膳食纤维、膳食纤维（以单体成分计）]	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）

5 可选择标示内容

5.1

除上述强制标示内容外，营养成分表中还可选择标示表1中的其他成分。

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	表达单位[a]	修约间隔	“0”界限值（每100g或100mL)[b]
能量	千焦（kJ）	1	≤17 kJ
蛋白质	克（g）	0.1	≤0.5 g
脂肪	克（g）	0.1	≤0.5 g
饱和脂肪（酸）	克（g）	0.1	≤0.1 g
反式脂肪（酸）	克（g）	0.1	≤0.3 g
单不饱和脂肪（酸）	克（g）	0.1	≤0.1 g
多不饱和脂肪（酸）	克（g）	0.1	≤0.1 g
胆固醇	毫克（mg）	1	≤5 mg
碳水化合物	克（g）	0.1	≤0.5 g
糖（乳糖[c]）	克（g）	0.1	≤0.5 g
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	≤0.5g
钠	毫克（mg）	1	≤5 mg
维生素A	微克视黄醇当量（μg RE）	1	≤ 8 μg RE
维生素D	微克（μg）	0.1	≤0.1 μg
维生素E	毫克α-生育酚当量（mg α-TE）	0.01	≤0.28 mgα-TE
维生素K	微克（μg）	0.1	≤1.6 μg
维生素B_1（硫胺素）	毫克（mg）	0.01	≤0.03 mg
维生素B_2（核黄素）	毫克（mg）	0.01	≤0.03 mg
维生素B_6	毫克（mg）	0.01	≤0.03 mg
维生素B_{12}	微克（μg）	0.01	≤0.05μg
维生素C（抗坏血酸）	毫克（mg）	0.1	≤2.0mg
烟酸（烟酰胺）	毫克（mg）	0.01	≤0.28 mg
叶酸	微克或微克叶酸当量（μg或μg	1	≤8 μg

（硫胺素）			
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	≤0.10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） ≤1.6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）
钙	毫克（mg）	1	≤8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	≤3毫克（mg）
铁	毫克（mg）	0.1	≤0.3毫克（mg）
锌	毫克（mg）	0.01	≤0.10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）
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）

[a] 营养成分可以选择括号内外任一名称进行标示，当有“或”字时仅可选其一。

[b] 营养成分的表达单位可选择括号内外任意一种或两者同时使用。

[c] 能量和营养成分含量标示值应为修约间隔的整数倍。

5.2 营养声称

当能量或某营养成分含量标示值符合表C.1的含量要求和限制性条件时，可对能量或该营养成分进行含量声称；符合表C.2的要求和条件时，可对能量或该营养成分进行比较声称；同时符合含量声称

	DFE）		
泛酸	毫克（mg）	0.01	≤0.10 mg
生物素	微克（μg）	0.1	≤0.6μg
胆碱	毫克（mg）	0.1	≤9.0 mg
磷	毫克（mg）	1	≤14 mg
钾	毫克（mg）	1	≤20 mg
镁	毫克（mg）	1	≤6 mg
钙	毫克（mg）	1	≤8 mg
铁	毫克（mg）	0.1	≤0.3 mg
锌	毫克（mg）	0.01	≤0.30 mg
碘	微克（μg）	0.1	≤3.0 μg
硒	微克（μg）	0.1	≤1.0 μg
铜	毫克（mg）	0.01	≤0.03 mg
氟	毫克（mg）	0.01	≤0.02 mg
锰	毫克（mg）	0.01	≤0.06 mg

[a] 营养成分的表达单位可选择表格中的中文或英文，也可以两者都使用。

[b] 当某营养成分含量数值≤“0”界限值时，其含量应标示为“0”；使用“份”的计量单位时，也要同时符合每100g或100mL的“0”界限值的规定。

[c] 在乳及乳制品的营养标签中可直接标示乳糖。

5.2

当某营养成分含量标示值符合表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，声称方式见表C.1。当某营养成分含量满足表C.3的要求和条件时，可对该成分进行比较声称，声称方式

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 营养成分作用声称

当能量或某营养成分的含量标示值符合营养声称要求和条件时，可使用附录D中相应一条或多条作用声称标准用语。不得对营养成分作用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进行标示。

5.5 其他补充信息

允许采用图形、文字等方式对以下信息进行补充说明。

— 描述能量时，允许使用“卡”“千卡”“卡路里”等文字进行说明。

— 描述钠含量时，允许使用

见表C.3。当某营养成分同时符合含量声称和比较声称的要求时，可以同时使用两种声称方式，或仅使用含量声称。含量声称和比较声称的同义语见表C.2和表C.4。

5.3

当某营养成分的含量标示值符合含量声称或比较声称的要求和条件时，可使用附录D中相应的一条或多条营养成分功能声称标准用语。不应对功能声称用语进行任何形式的删改、添加和合并。

“盐”字进行说明。

— 描述脂肪含量时，允许使用“油”“脂”等文字进行说明。

— 可以使用“中国居民膳食指南”的宝塔图形和核心推荐条目。

6 能量和营养成分的标示与表达方式

6.1

营养成分表中能量和营养成分的名称和顺序、表达单位、修约间隔、“0”界限值应符合表1的规定，当不标示某一营养成分时依序上移。

6.2

当标示4.1以外的营养成分时，应采取增大字号、改变字体（如斜体、加粗、加黑）或调整颜色（文字或背景颜色）等形式使4.1强制标示内容更加醒目。

6.3

当标示GB 14880 和有关公告中允许强化的表1以外的其他营养成分时，其排列顺序应位于表1所

6 营养成分的表达方式

6.1

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）每份食品可食部中的具体数值来标示。当用份标示时，应标明每份食品的量。份的大小可根据食品的特点或推荐量规定。

6.2

营养成分表中强制标示和可选择性标示的营养成分的名称和顺序、标示单位、修约间隔、“0”界限值应符合表1的规定。当不标示某一营养成分时，依序上移。

6.3

当标示GB 14880和卫生部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

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，宜综合考虑标示值的确定方法。

6.5

当每100g或100mL食品中能量或某营养成分含量小于或等于表1规定的“0”界限值时，应标示为“0”。当使用“每份”标示营养成分含量时，也依此进行判断。

6.6

营养声称、营养成分作用声称的字高不得超过食品名称的最大字高。

6.7

在产品保质期内，食品中能量和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

所列营养素之后。

6.4

在产品保质期内，能量和营养成分含量的允许误差范围应符合表2的规定。

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（或多不饱和及单不饱和脂肪酸），碳水化合物，膳食纤维[或可溶性膳食纤维、不溶性膳食纤维、膳食纤维（以单体成分计）]，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：

— 生鲜食品和粮食籽粒，如畜禽肉、鱼虾蟹贝、鲜蛋、蔬菜水果、菌藻类等；

— 经简单物理处理、未添加其他配料的单一原料干制品，如谷物和杂粮等；

— 包装饮用水、茶叶；

—酒精度在0.5%vol以上的饮料酒；

— 每日食用量≤10g（mL）的预包装食品和单一原料调味品；

— 包装物或包装容器的最大表面

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（酸），碳水化合物、糖（仅限乳糖），总的、可溶性或不溶性膳食纤维及其单体，维生素（不包括维生素D、维生素A），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（酸）、反式脂肪（酸），胆固醇，钠，糖（除外乳糖）	≤120%标示值
食品中的维生素A和维生素D	80%~180%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，如包装的生肉、生鱼、生蔬菜和水果、禽蛋等；

— 乙醇含量≥0.5%的饮料酒类；

— 包装总表面积≤100cm^2 或最大表面面积≤20cm^2 的食品；

— 现制现售的食品；

— 包装的饮用水；

— 每日食用量≤10g或10mL的预包装食品；

— 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。

— 积$\leq 40\text{cm}^2$的食品；

— 其他法律法规和食品安全国家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，如标示营养标签应按照本标准执行。

8 其他

特殊膳食用食品营养标签的标示范围及标示方式按照GB 13432 执行。

附录A
营养标签用营养素参考值（NRV）及其使用方法

A.1 营养标签用营养素参考值（NRV）

规定的能量和31种营养素参考值如表A.1所示。

表A.1 营养素参考值（NRV）

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）

规定的能量和32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）

能量和营养成分	NRV	营养成分	NRV
能量[a]	8400kJ	叶酸	400μg(或μg DFE)
蛋白质	60g	泛酸	5mg
脂肪	60g	生物素	40μg
饱和脂肪	20g	胆碱	500mg
碳水化合物	300g	钙	800mg
膳食纤维[b]	25g	磷	700mg
维生素A	800μg RE	钾	2000mg
维生素D	10μg	钠[c]	2000mg
维生素E	14mg α-TE	镁	300mg
维生素K	80μg	铁	15mg
维生素B_1	1.4mg	锌	11mg
维生素B_2	1.4mg	碘	120μg
维生素B_6	1.4mg	硒	60μg
维生素B_{12}	2.4μg	铜	0.8mg
维生素C	100mg	氟	1mg
烟酸	14mg	锰	3mg

[a] 能量8400 kJ相当于2000kcal。

[b] 以可溶性膳食纤维、不溶性膳食纤维、膳食纤维(以单体成分计)进行含量标示时均采用膳食纤维的NRV。

[c] 使用“盐”字描述钠含量时，可根据2000mg钠相当于5g盐进行换算。

A.2 使用目的和方式

使用目的为用于描述食品中能量或营养成分含量水平的参考值；可作为营养声称时的比较基准。

使用方式为计算食品中能量或营养成分含量占营养素参考值的百分比，计为“营养素参考值%”或“NRV%”。

A.3 营养素参考值百分比的计算

能量和营养成分	NRV	营养成分	NRV
能量[a]	8400 kJ	叶酸	400μg DFE
蛋白质	60g	泛酸	5mg
脂肪	≤60g	生物素	30μg
饱和脂肪酸	≤20g	胆碱	450mg
胆固醇	≤300mg	钙	800mg
碳水化合物	300g	磷	700mg
膳食纤维	25g	钾	2000mg
维生素A	800μg RE	钠	2000mg
维生素D	5μg	镁	300mg
维生素E	14mg α-TE	铁	15mg
维生素K	80μg	锌	15mg
维生素B_1	1.4mg	碘	150μg
维生素B_2	1.4mg	硒	50μg
维生素B_6	1.4mg	铜	1.5mg
维生素B_{12}	2.4μg	氟	1mg
维生素C	100mg	锰	3mg
烟酸	14mg		

[a] 能量相当于2000kcal；蛋白质、脂肪、碳水化合物供能分别占总能量的13%、27%与60%。

A.2 使用目的和方式

用于比较和描述能量或营养成分含量的多少，使用营养声称和零数值的标示时，用作标准参考值。

使用方式为营养成分含量占营养素参考值（NRV）的百分数；指定NRV%的修约间隔为1，如1%、5%、16%等。

A.3.1 计算

营养素参考值百分比的计算见式（A.1）：

$$NRV\% = \frac{X}{NRV} \times 100\% \cdots\cdots\cdots\cdots (A.1)$$

式中：

NRV%— 单位质量食品（以可食部计）中营养素含量占该营养素参考值的百分比；

X— 单位质量食品（以可食部计）中营养素含量标示值；

NRV— 该营养素参考值。

A.3.2 结果表达

NRV%的修约间隔为1。

未规定营养素参考值（NRV）的营养成分，不做NRV%计算。

附录 B 营养标签格式规范

B.1

本附录规定了预包装食品营养标签的格式。

B.2

A.3 计算

营养成分含量占营养素参考值（NRV）的百分数计算公式见式（A.1）：

$$NRV\% = \frac{X}{NRV} \times 100\% \cdots\cdots\cdots\cdots (A.1)$$

式中：

X—食品中某营养素的含量；

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或体积，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”或“每份××克(g)/×勺”等。

B.5

能量和营养成分的含量以具体数值标示；其营养素参考值%或NRV%可标示为“×”或“×%”；对于未规定营养素参考值(NRV)的营养成分，其营养素参考值%或NRV%可以为空白，也可以用横线、

应选择以下6种格式中的一种进行营养标签的标示。

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选择标注，如“千焦kJ”“千焦/kJ”“千焦(kJ)”。

B.7

营养成分表下也可补充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

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	
儿童青少年应避免过量摄入盐油糖。		

注：用语“儿童少年应避免过量摄入盐油糖。”可以标示在营养成分表下方居左、居中或居右位置，可有框或无框。

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[每份××克(g)或每份××毫升(mL)]	营养素参考值%或NRV%
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	

B.2.1

仅标示能量和核心营养素的格式

仅标示能量和核心营养素的营养标签见示例1。

示例1：

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（kJ）	%
蛋白质	克（g）	%
脂肪	克（g）	%
碳水化合物	克（g）	%
钠	毫克（mg）	%

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.4.1 饱和脂肪

饱和脂肪可促进食品中胆固醇的吸收。

饱和脂肪摄入过多有害健康。

过多摄入饱和脂肪可使胆固醇增高，摄入量应少于每日总能量的10%。

D.4.2 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%，过多摄入有害健康。

过多摄入反式脂肪酸可使血液胆固醇增高，从而增加心血管疾病发生的风险。

D.5 胆固醇

成人一日膳食中胆固醇摄入总量不宜超过300mg。

D.6 碳水化合物

碳水化合物是人类生存的基

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。

长期高盐摄入可以导致血压升高。

D.7 维生素A

本物质和能量主要来源。

碳水化合物是人类能量的主要来源。

碳水化合物是血糖生成的主要来源。

膳食中碳水化合物应占能量的60%左右。

D.7 膳食纤维

膳食纤维有助于维持正常的肠道功能。

膳食纤维是低能量物质。

D.8 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超过6g。

钠摄入过高有害健康。

D.9 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B_1

维生素B_1是能量代谢中不可缺少的成分。

维生素B_1有助于维持神经系统的正常生理功能。

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。

D.10 维生素D

维生素D可促进钙的吸收。

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。

D.11 维生素E

维生素E有抗氧化作用。

D.12 维生素B_1

维生素B_1是能量代谢中不可缺少的成分。

维生素B_1有助于维持神经系统的正常生理功能。

D.12 维生素B_2

维生素B_2有助于维持皮肤和黏膜健康。

维生素B_2是能量代谢中不可缺少的成分。

D.13 维生素B_6

维生素B_6有助于蛋白质的代谢和利用。

维生素B_6有助于正常能量代谢。

维生素B_6有助于维持神经系统的正常生理功能。

D.14 维生素B_{12}

维生素B_{12}有助于红细胞形成。

维生素B_{12}有助于正常的能量代谢。

维生素B_{12}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有助于维持骨骼和牙龈的健康。

维生素C可以促进铁的吸收。

D.13 维生素B_2

维生素B_2有助于维持皮肤和黏膜健康。

维生素B_2是能量代谢中不可缺少的成分。

D.14 维生素B_6

维生素B_6有助于蛋白质的代谢和利用。

D.15 维生素B_{12}

维生素B_{12}有助于红细胞形成。

D.16 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。

维生素C有抗氧化作用。

D.17 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健康。

D.18 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。

叶酸有助于胎儿正常发育。

D.19 泛酸

泛酸是能量代谢和组织形成的重要成分。

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。

钙是骨骼和牙齿的主要成分，并可维持骨密度。

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。

钾对尿钠的排出有促进作用。

D.20 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。

钾参与糖和蛋白质的代谢。

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

铁是血红细胞形成的重要成分。

铁是血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。

D.21 镁

镁是能量代谢、组织形成和骨骼发育的重要成分。

D.22 铁

铁是血红细胞形成的重要成分。

铁是血红细胞形成的必需元素。

铁对血红蛋白的产生是必需的。

D.23 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。

D.24 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
（资料性）
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

食品份量参考值指当营养标签按“份”标示营养成分表时，推荐的每份食品质量或体积（以可食部计）。

18类预包装食品的份量参考值如表E.1所示。

表 E.1 预包装食品的份量参考值（以可食部计）

食品类别	份量参考值
酱油，酱，酱腌菜，底料	10g或mL
熟肉干制品(肉松、肉干、肉脯等)	10g
水果干制品	10g
坚果及籽类食品	20g

西式装饰蛋糕类(派、蛋糕)	30g
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	30g
乳粉(全脂乳粉、脱脂乳粉、部分脱脂乳粉、调制乳粉）	30g
即食谷物粉，代餐粉	30g
饼干，谷物棒	30g
膨化食品（薯片、锅巴、馍片）	30g
面包和发酵面制品（馒头、花卷）	50g
蛋类(鸡蛋、皮蛋、咸蛋、卤蛋、糟蛋等）	50g
冰淇淋	50g或mL
方便面(面饼）	100g
发酵乳	120g或mL
液体乳（巴氏杀菌乳、调制乳、灭菌乳）	200mL或g
液体饮料或冲调后固体饮料	200mL
豆浆	200mL

E.2 食品份量参考值的应用

根据预包装食品最小单元质量(或体积)，可参照表E.1推荐的份量参考值,在适当范围内制定每份食品的质量(或体积)。以下几种情况可供参考。

—食品最小单元质量（或体积）在相应类别食品份量参考值50%~150%范围内，可直接以最小单元质量（或体积）作为一份。

—当食品最小单元质量（或体积）小于相应类别食品份量参考值的50%时，可以按照接近份量参考值的若干个最小单元质量（或体积）作为一份。如饼干的份量参考

值为30g，每片饼干为7克，可4片为一份，标示为“每份28克/4片”；也可以3片21g，5片35g或6片42g为一份。

— 当食品最小单元质量（或体积）超过相应类别食品份量参考值150%时，可直接采用食品份量参考值作为一份；也可通过分割为片、块、勺、包等进行等分，以落在食品份量参考值范围内的适宜质量(或体积)作为一份。例如：一桶薯片为102g，可分为3包，标示为“每份34g”或“34g/份×3份”；也可以在15g~45g中选择合适值作为一份。

声明：本文仅供理解标准使用，不作为食品企业生产或市场监管工作的依据。

国家食品安全风险评估中心
China National Center for Food Safety Risk Assessment