



《餐饮食品营养标识指南》

问 答

国家食品安全风险评估中心

2021年5月

目 录

1、实施《餐饮食品营养标识指南》的目的和意义是什么？	1
2、《指南》制定依据是什么？	1
3、《指南》制定原则是什么？	2
4、《指南》是强制性执行文件吗？	2
5、国际上其他国家餐饮食品营养标识标准情况	3
6、《指南》的主要内容是什么？	4
7、《指南》发布后如何使用？	4
8、本《指南》和《营养健康餐厅建设指南》《营养健康食堂建设指南》 相互关系是什么？	5
9、如何计算和标示餐饮食品中的能量？	5
10、如何计算和标示餐饮食品中的脂肪？	6
11、如何计算和标示餐饮食品中的钠和食盐量？	6
12、如何计算和标示餐饮食品中的其他营养素？	7
13、如何计算和标示餐饮食品中能量和营养素的营养素参考值 (NRV)的百分比？	7
14、检测数据是否可用于餐饮食品能量和营养素含量数值计算？	8
15、如何进行套餐类餐饮食品的营养标识？	8

1 实施《餐饮食品营养标识指南》的目的和意义是什么？

《餐饮食品营养标识指南》（以下简称《指南》）的制定以满足人民群众健康需求为出发点，引导餐饮服务经营者和单位食堂实施餐饮食品营养标识，推广开展健康烹饪模式与营养均衡配餐，塑造和完善我国居民的合理膳食行为，提高国民营养健康水平。《指南》意义在于以下几个方面：一是以餐饮服务经营者、单位食堂为重点，通过示范推广，引导群众不断增强营养健康意识，提升营养健康水平；二是鼓励、引导餐饮行业实现营养转型；三是为餐饮行业进行餐饮食品营养信息标识提供技术指导。

2 《指南》制定依据是什么？

本指南制定依据为《健康中国行动（2019-2030年）》、《国民营养计划（2017-2030年）》相关要求。《健康中国行动（2019-2030年）》提出“鼓励餐饮业、集体食堂向消费者提供营养标识”，《国民营养计划（2017-2030年）》提出研究制定“餐饮食品营养标识等标准”。

3 《指南》制定原则是什么？

本指南的编制遵循以下三个原则：

一是科学性原则。《指南》参考国内外法规、指南、标准和有关文献资料，结合行业实际情况和专家意见，从客观、逻辑、广泛的角度确定指南体系框架，并逐一对条款内容进行反复的专家论证。二是协调一致性原则。本《指南》与我国现行食品法律、法规协调一致。三是前瞻性与可行性相结合的原则。指南制定考虑结合我国餐饮行业实际，是当前国情、社情下前瞻性与可行性相结合的产物。

4 《指南》是强制性执行文件吗？

《指南》是餐饮食品营养信息标识的指导性技术文件，不是强制性执行文件，但各类餐饮服务经营者和单位食堂标示餐饮食品营养信息时，应依据本《指南》。

5 国际上其他国家餐饮食品营养标识标准情况

美国《食品标签：餐馆及食品零售商店标准菜单项中的营养标签》（Food Labeling; Nutrition Labeling of Standard Menu Items in Restaurants and Similar Retail Food Establishments）、加拿大《餐馆和食品服务场所销售食品的营养标签规定》（Nutrition Labelling Regulations for Foods Sold in Restaurants and Food Service Establishments）、欧盟（EU）No 1169/2011《向消费者提供食品信息的规定》（The provision of food information to consumers）、英国《营养标签技术指南》（Technical guidance on nutrition labelling）、澳大利亚《快餐菜单标签计划》（Fast food menu labelling schemes）、日本《营养标识标准》、《食品标识法》均对餐饮食品营养标识相关标准进行了说明。本指南制定参考了以上法规及标准。

6 《指南》的主要内容是什么？

本《指南》规定了基本标示内容和可选择标示内容。

基本标示内容包括能量、脂肪和钠，通过钠与盐的换算关系在菜单同时标示总盐量。

可选择标示内容由为：餐饮食品可根据菜品特点，选择标示蛋白质、碳水化合物、糖、矿物质及维生素等；在标示能量和营养素含量的同时可标示出其占营养素参考值（NRV）的百分比。

7 《指南》发布后如何使用？

《指南》由国家卫生健康委员会发布并负责解释，鼓励各类餐饮服务经营者和单位食堂自愿参与。各类餐饮服务经营者和单位食堂可结合本单位实施能力，参照本指南对所提供的全部或部分餐饮食品进行营养标示。

8

本《指南》和《营养健康餐厅建设指南》《营养健康食堂建设指南》相互关系是什么？

《餐饮食品营养标识指南》为营养健康餐厅和营养健康食堂提供餐饮食品标识指导，是建设营养健康餐厅和营养健康食堂的条件之一；营养健康餐厅和营养健康食堂是餐饮标识指南执行的几种具体形式。

9

如何计算和标示餐饮食品中的能量？

餐饮食品中的能量指食品中蛋白质、脂肪、碳水化合物在人体代谢中产生能量的总和。

餐饮食品中的能量主要由计算法获得。即蛋白质、脂肪、碳水化合物的含量乘以各自相应的能量转换系数并进行加和，能量转换系数见表 1。

能量的标示：以千焦（kJ）或千卡（kcal）为单位标示每份和（或）每 100 克（g）和（或）每 100 毫升（mL）餐饮食品中能量值。

表 1. 蛋白质、脂肪、碳水化合物能量转换系数

成分	kJ/g	kcal/g
蛋白质	17	4
脂肪	37	9
碳水化合物	17	4

10 如何计算和标示餐饮食品中的脂肪？

餐饮食品中的脂肪包括来自食品原料中的脂肪和烹调过程中加入的脂肪，可根据原料、烹调油及调味品用量，应用《中国食物成分表》等权威数据库计算得出菜品中脂肪含量。

脂肪的标示：以克(g)为单位，标示每份和(或)每100克(g)和(或)每100毫升(mL)餐饮食品中脂肪含量。

11 如何计算和标示餐饮食品中的钠和食盐量？

餐饮食品中的钠指餐饮食品中各种化合物形式存在的钠的总和。食盐和其他调味品是膳食中钠的主要来源。

餐饮食品中的钠含量可根据食品原料、食盐及调味品用量，应用《中国食物成分表》等权威数据库计算得出餐饮食品中钠含量。通过钠与盐的换算关系在菜单上同时标示食盐量，1毫克(mg)钠相当于2.5毫克(mg)食盐。

钠及食盐量的标示：以毫克(mg)为单位，标示每份和(或)每100克(g)和(或)每100毫升(mL)餐饮食品中钠的含量；以克(g)为单位，标示每份和(或)每100克(g)和(或)每100毫升(mL)餐饮食品中食盐量。

12 如何计算和标示餐饮食品中的其他营养素？

可自愿标示能量、脂肪、钠(食盐)以外的营养素，如蛋白质、碳水化合物、糖、维生素和矿物质等。

其他营养素含量可根据食品原料及调味品用量，应用《中国食物成分表》等权威数据库计算得出餐饮食品中其他营养素含量，并按照本指南附录所规定的名称、顺序、表达单位等进行标示。

13 如何计算和标示餐饮食品中能量和营养素的营养素参考值(NRV)的百分比？

通过标示食品中所含的营养素量占NRV(NRV, Nutrition Reference Values)的比值，可以了解该营养素能够满足每天需要的程度，使消费者更好地理解营养成分含量的高低。

可参照《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050)标准附录A规定的能量和营养成分的NRV值，计算餐饮食品中能量和营养成分的NRV%，计算方法为含量标示值除以相应的NRV，并按照本指南附录所规定的格式进行标示。

14 检测数据是否可用于餐饮食品能量和营养素含量数值计算？

本指南规定餐饮食品能量和营养素含量数值主要通过参考《中国食物成分表》及其他权威数据库中成分数据计算获得，但通过有资质的实验室检测数据也可应用于餐饮食品营养成分标识。检验方法应首先选择国家标准方法，检测报告应科学、完整、真实，以备核实和溯源。

15 如何进行套餐类餐饮食品的营养标识？

对于套餐类餐饮食品，应对其套餐中的各组成单品分别进行营养标识。