

KALORIER PÅ MENUEN

**Guidelines for angivelse af energiindhold
på menutavler m.m.**

INDHOLD

Indledning	3
Guidelines	4
Vejledning	5
1. Mad- og drikkevarer, der er omfattet.....	6
2. Virksomheder omfattet af guidelinene	7
3. Energiindholdet angives i kJ og kcal.....	8
4. Energiindholdet angives per salgsenhed	9
5. Energiindholdet angives læsbart ved point(s)-of-choice	12
6. Referenceværdien for dagligt, gennemsnitligt energiindtag angives	13
7. Det angivne energiindhold skal være retvisende.....	14
Noter	16

Ansvarshavende redaktør: Susanne Tøttenborg, Kræftens Bekæmpelse, sto@cancer.dk

Guidelinene er udarbejdet af 4-kløveret (Kræftens Bekæmpelse, Forbrugerrådet TÆNK, Hjerteforeningen og Diabetesforeningen) med input fra en arbejdsgruppe bestående af Varefakta, Horesta, De Samvirkende Købmænd, Burger King, McDonald's og Sunset Boulevard. Fødevarestyrelsen har kvalitetssikret guidelinene i forhold til national og EU-lovgivning.

Alle illustrationer er fotomanipulation, hvor energiangevnelserne er tilnærmede værdier.

Denne version er publiceret november 2017.

INDLEDNING

Næsten halvdelen af danskerne er overvægtige og en fremskrivning af udviklingen viser, at andelen vil stige til 70 procent i 2045¹. Det vil kræve en indsats fra både den enkelte dansker og alle sektorer i samfundet, hvis vi skal knække overvægtskurven. Og det skal vi, for overvægt er en alvorlig risikofaktor for at udvikle kræft, hjerte-kar-sygdomme og type 2-diabetes og en belastning for den enkelte og for samfundsøkonomien.

Fastfood, cafémad og take-away er blevet hverdagskost for mange mennesker, og stigningen forventes at fortsætte. Der er imidlertid ikke lovkrav om at næringsdeklarere ikke-færdigpakkede fødevarer ligesom for de fødevarer, vi køber i dagligvarehandlen. Det er uheldigt, for undersøgelser viser, at kunderne har svært ved at vurdere energiindholdet i (især energitætte) mad- og drikkevarer, og at de ønsker kaloriemærkning på menuavler.

Med kaloriemærkning menes en **entydig sammenhæng mellem produkt, pris og kalorieindhold**. Oplysningen bør være point-of-choice – i købsøjeblikket, så kunderne har mulighed for at vælge på et oplyst grundlag. Kaloriemærkning er et dokumenteret effektivt tiltag for at få kunderne til at bestille og spise mad- og drikkevarer med færre kalorier^{2 3} og fremhæves af WHO som et kost-effektivt tiltag for overvægt⁴.

Det er op til den enkelte kæde at beslutte at oplyse kalorieindholdet. Det opfordrer 4-kløveret kæderne til. Branchen kan dermed bidrage til at knække overvægtskurven. For at gøre det nemt og sikkert for kæderne at indføre kaloriemærkning har 4-kløveret udarbejdet Guidelines for angivelse af energiindhold for standardiserede, ikke-færdigpakkede mad- og drikkevarer på menuavler m.m. i konceptstyrede kæder.

Guidelines og vejledning

Guidelinene overholder dansk og EU lovgivning og bygger på viden og erfaringer fra branchen, videnskabelig litteratur om effekten af kaloriemærkning og anbefalinger for tilsvarende mærkning i udlandet.

Enkelte punkter i guidelinene er lovfæstede; hvilke vil fremgå af teksten. Resten er 4-kløverets anbefalinger til en samlet løsning for kaloriemærkningen, så den er så forståelig og brugbar for forbrugerne som muligt uden samlet set at være i strid med lovgivningen.

Virksomhederne er til enhver tid ansvarlige for egen markedsføring. Kontrol af kaloriemærkning vil indgå i Fødevarestyrelsens almindelige kontrol af virksomhederne.

Guidelinene ledsages af en vejledning, som med eksempler viser, hvilke virksomheder samt mad- og drikkevarer der er omfattet af guidelinene, og hvordan mærkningen konkret kan udformes.

GUIDELINES

1. Mad- og drikkevarer omfattet af guidelinene

Guidelinene omfatter angivelse af energiindholdet i **alle** standardiserede, ikke-færdigpakkede mad- og drikkevarer, der sælges over disk eller i situationer, hvor der foregår en forarbejdning og/eller betjening i forbindelse med salget. Med standardiseret menes mad- og drikkevarer, som er reproducerbare, således at det faktiske energiindhold svarer til det angivne inden for de tilladte tolerancer.

2. Virksomheder omfattet af guidelinene

Guidelinene er udarbejdet til konceptstyrede kæder, som sælger eller serverer mad- og drikkevarer, som er omfattet af beskrivelsen i punkt 1.

3. Energiindholdet angives i kJ og kcal

Energiindholdet *skal* angives både i kilojoule (kJ) og kilokalorier (kcal)⁵ samt fremstå objektivt og på en ikke-anprisende måde⁶.

4. Energiindholdet angives per salgsenhed

Energiindholdet angives for den salgsenhed, som er afbilledet/beskrevet og prissat for at gøre det så let som muligt for forbrugerne at aflæse energiindholdet.

5. Energiindholdet angives læsbart der, hvor købsbeslutning træffes (point-of-choice)

Point(s)-of-choice er det/de sted(er), hvor kunderne træffer beslutning om køb af mad- og drikkevarer, typisk hvor udvalg og priser markedsføres. Energiindholdet angives læsbart sammen med prisen.

6. Referenceværdien for et gennemsnitligt, dagligt energiindtag angives også

Referenceværdien for en gennemsnitspersons daglige energiindtag - 8.400 kJ/2.000 kcal⁷ - angives læsbart ved bestillingsstederne for at sikre, at energiangivelsen giver mening for forbrugerne.

7. Det angivne energiindhold skal være retvisende

Energiindholdet *skal* angives for den færdigtilberedte mad- eller drikkevarer⁸. Det angivne energiindhold *skal* være retvisende⁹ samt være i overensstemmelse med gældende lovgivning.

VEJLEDNING

1. MAD- OG DRIKKEVARER, DER ER OMFATTET

Hele virksomhedens standardiserede sortiment er som udgangspunkt omfattet af guidelinene, dvs. mad- og drikkevarer som primært er sammensat af komponenter, som blot pakkes ud af indpakningen og/eller emballagen og evt. tilberedes, forarbejdes og/eller udportioneres efter standardiseret forskrift.

Eksempler

- Madvarer: Burgere, sandwich, pizza, wraps, nuggets, pølser/brød, pølsehorn, salater, pommes frites, grønsager, saucer/dips, boller, morgenbrød, dessert, is, kage, wienerbrød, croissants, popcorn m.m.
- Drikkevarer: Kaffe, te, kakao/chokolade, øl, læskedrik, mineralvand, juice, mælk, milkshakes, smoothies, slush ice m.m.
- Kombinationer af mad- og drikkevarer: Kaldes typisk en menu og består fx af en burger/sandwich, pommes frites, ketchup/dip og en læskedrik eller en pizza slice, et æble og en drik.

Mad- og drikkevarer, som ikke er omfattet

I situationer, hvor måltidets sammensætning eller portionsstørrelsen ikke er standardiseret, er det ikke hensigtsmæssigt eller retvisende at oplyse energiindholdet. De er derfor ikke omfattet af guidelinene, bl.a.:

- Buffetsservering
- Mad, som portionsanrettes på stedet, og hvor portionsstørrelsen ikke kan styres
- Mad, som sammensættes efter kundens ordre, fx sandwich med valgfrit tilbehør
- Mad og drikkevarer, som udbydes i mindre end 30 dage i løbet af et år
- Uforarbejdet frugt og grønt
- Hele brød.

2. VIRKSOMHEDER OMFATTET AF GUIDELINENE

Guidelinene er udarbejdet primært med henblik på konceptstyrede kæder, som (overvejende) sælger ikke-færdigpakkede standardiserede mad- og drikkevarer, jf. definitionen i guidelinens punkt 1.

Med konceptstyret kæder menes kæder med flere udsalgssteder, som er forbundet i en central enhed. Det er den centrale enhed, der er ansvarlig for produktudvikling, menu-/sortimentssammensætning og dokumentation for det beregnede energiindhold af de udbudte mad- og drikkevarer, således at udsalgsstederne følger de centralt fastlagte menuer/sortiment, tilberedningsanvisninger og mængdeangivelser.

Eksempler

- Quick service restauranter
- Familierestauranter
- Fastfood restauranter
- Pizza- og burgerrestauranter
- Sushi restauranter
- Kaffe-, juice- og sandwichbarer
- Bagerforretninger og supermarketers bagerafdelinger og ta'-selv-brød
- Tankstationer, kiosker m.fl.
- Biografer

Ordningen kan indføres på én gang eller løbende for kædens udsalgssteder for at gøre starten så smidig som mulig, dog således alle kædens udsalgssteder er omfattet inden for rimelig tid.

3. ENERGIINDHOLDET ANGIVES I KJ OG KCAL

Energiindholdet *skal* angives i både kilojoule (kJ) og kilokalorier (kcal) og i den nævnte rækkefølge. Angivelsen skal være objektiv og ikke-anprisende.

Energiindholdet må fx *ikke*

- Angives som et interval, fx "505 kJ/120 kcal – 925 kJ/220 kcal", hvis der er flere størrelser af drikkevarer, pommes frites eller flere pizzavarianter
- Angives med maksimalt energiindhold, fx "Denne menu kan indeholde op til 5.380 kJ/1.285 kcal"
- Have karakter af at være anprisende ved
 - at skrive "Kun 925 kJ/220 kcal"
 - udelukkende at angive energiindholdet for kalorielette varianter
 - at inddele mad- og drikkevarer i grupper efter energiindhold, fx under/over et givet niveau
 - at skrive fx "til dig der vil spise let" eller "med mindre energi".

Det vil ikke blive anset for anprisende, hvis mad- og drikkevarer på menutavlen eller menukortet rangeres efter energiindhold i stigende eller faldende orden.

Mundtlig anprisning af energiindholdet i forbindelse med betjening må ikke finde sted.

Det anbefales, at hele det definerede sortiment og alle relevante points-of-choice omfattes inden for kort tid, da selektiv angivelse af energiindhold på produkt- eller varegruppeniveau kan være i strid med fødevarerlovgivningens vildledningsbestemmelser eller EU-forordning Nr. 1924/2006 om ernærings- og sundhedsanprisninger af fødevarer.

Virksomheder, som ønsker at benytte ernærings- eller sundhedsanprisninger, skal være opmærksomme på relevant lovgivning.

4. ENERGIINDHOLDET ANGIVES PER SALGSENHED

Det anbefales, at energiindholdet angives pr. salgsenhed, som typisk er den mængde, forbrugeren spiser eller drikker. Det er mest forståeligt for forbrugerne.

Energiindholdet for mad- og drikkevarer angives enkeltvis, hvis de sælges enkeltvis dvs.:

- Energiindholdet i hovedbestanddelen, fx burger, sandwich, pizza
- Energiindholdet i tilbehøret, fx pommes frites, grønsager
- Energiindholdet i dip, fx ketchup, pommes frites sauce
- Energiindholdet i dessert/kager, fx is eller muffins
- Energiindholdet i drikkevarer.

Energiindholdet *skal* angives for mad- og drikkevarer i den viste variant og størrelse. Energiindholdet må ikke oplyses, hvis det ikke tydeligt fremgår, fx hvilken størrelse pommes frites eller sodavand der er tale om, eller hvis drikkevarer ikke kan identificeres via emballagen, fx hvor der bruges samme slags papkrus til alle drikkevarer.

The screenshot shows a laptop displaying the website **sulten.nu** with the heading **Børges Burger**. The menu lists three burger options, each with a description, variants, and energy values (kJ and kcal) and prices (DKK).

	Pris
1. Finn's Favorit En klassisk café burger med cheddar og bacon » Go American	4200 kJ / 1000 kcal DKK 99,00 +
» Go Large	5000 kJ / 1190 kcal DKK 159,00 +
2. José Classico En god stærk burger med guacamole, jalapenos, cheddar og salsa on the side » Go American	4600 kJ / 1100 kcal DKK 109,00 +
» Go Large	5400 kJ / 1285 kcal DKK 169,00 +
3. Herkules Special Med feta, oliventapenade, mix salat, soltørret tomat, olivenolie, tzatziki, bacon og oksekød » Go American	6200 kJ / 1475 kcal DKK 139,00 +
» Go Large	5040 kJ / 1200 kcal DKK 119,00 +
	5800 kJ / 1380 kcal DKK 179,00 +
	6600 kJ / 1570 kcal DKK 149,00 +

Gennemsnitligt, dagligt energiforbrug: 8.400 kJ/2.000 kcal

MacBook Pro

Din bestil
Ingen mad i kur
Leveringspri
Total
Til kass

Menuer

Energiindholdet angives samlet for menuer bestående af flere dele, hvis det er tydeligt, præcist hvad menuen består af. Det er ikke nødvendigt samtidigt at angive energiindhold for enkeltdelene i menuen.

Hvis energiindholdet angives for menuer, der sælges med flere slags tilbehør og drikkevarer eller størrelser på disse, skal energiindholdet angives for den viste kombination. Hvis det ikke tydeligt fremgår, fx hvilken størrelse pommes frites eller slags sodavand der er tale om, må energiindholdet for en tænkt kombination ikke angives, jf. punkt 3.

Referenceværdi for dagligt, gennemsnitligt energiindtag: 8.400 kJ/2.000 kcal

Fransk Hot Dog

2100 kJ
500 kcal

29,-

Store pølser
+5,-

840 kJ
200 kcal

Sodavand
+15,-



840 kJ 200 kcal	Coca-Cola	840 kJ 200 kcal	FREE MONSTER
840 kJ 200 kcal	Fanta	0 kJ 0 kcal	SPARKLING WATER
1470 kJ 350 kcal	7-UP	0 kJ 0 kcal	ICE TEA

50cl | Ekskl. pant | Gælder fra kl. 10-22

Flerstykkestilbud

Ved flerstykkestilbud på mad- og drikkevarer, fx "1 kyllingespyd 11 kr., 3 stk. 25 kr." anbefales at angive energiindholdet både pr. stk. og for 3 stk.



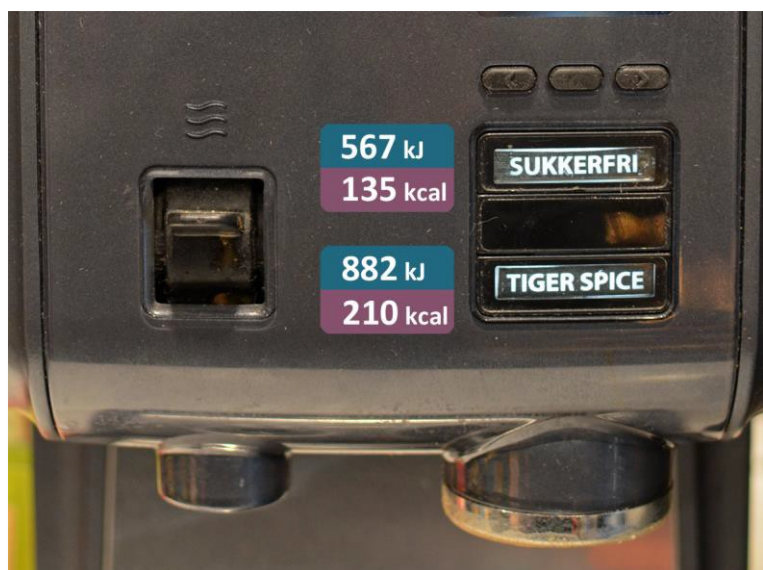
Mad, som kan deles af flere personer

For mad, som kan deles, fx pizza, pommes frites, nuggets, share boxes m.m. anbefales det at angive energiindholdet for hele salgsenheden, da det ikke vides, hvor mange der deler maden.

5. ENERGIINDHOLDET ANGIVES LÆSBART VED POINT(S)-OF-CHOICE

Det anbefales, at energiindholdet angives ved alle relevante point(s)-of-choice, hvor kunden tager beslutning om at købe mad- og drikkevarer, typisk hvor udvalg og priser markedsføres i og omkring udsalgsstedet. Afhængig af forretningskoncept er det:

- Menutavler, indendørs og udendørs, også i forbindelse med drive-thru
- Webshops, dvs. mobilapps eller computer, hvorfra bestilling kan afgives
- Hyldeforkanter eller -svirpere
- Drikkevareautomater
- Menumkort og borddryttere
- Anden skiltning, indendørs og udendørs.



6. REFERENCEVÆRDIEN FOR DAGLIGT, GENNEMSNITLIGT ENERGIINDTAG ANGIVES

For at energiangevnelserne skal give mening for forbrugerne, anbefales at angive referenceværdien for en gennemsnitspersons energiindtag. Det *skal* gøres således:

"Referenceindtag for en voksen gennemsnitsperson: 8400 kJ/2000 kcal"

Der må ikke angives særlige referenceindtag for kvinder, mænd eller børn.

Referenceindtaget angives tydeligt mindst én gang, hvor kunderne afgiver bestilling eller betjener sig selv. Afhængig af forretningskoncept er det:

- Ved kassen og i drive-thru på menutavlen
- Ved/på drikkevareautomater med selvbetjening
- Ved bordet på menukort og borddryttere
- I webshops, dvs. mobilapps eller computer.

KAFFE & THE

	alm.	alm.	stor	stor		alm.	alm.	stor	stor
Cappuccino	25,-	235 kJ 56 kcal	30,-	353 kJ 84 kcal	Kaffe	20,-	0 kJ 0 kcal	25,-	0 kJ 0 kcal
Café Latte	25,-	320 kJ 76 kcal	30,-	480 kJ 114 kcal	The	20,-	0 kJ 0 kcal	25,-	0 kJ 0 kcal
Cacao	25,-	630 kJ 150 kcal	30,-	945 kJ 225 kcal					

Gennemsnitligt, dagligt energiforbrug: 8.400 kJ/2.000 kcal

7. DET ANGIVNE ENERGIINDHOLD SKAL VÆRE RETVISENDE

Det grundlæggende princip for næringsdeklaration er, at det angivne energiindhold skal være retvisende for den pågældende mad- og drikkevare og skal præsenteres på en måde, som ikke kan vildlede forbrugerne. Virksomhederne er ansvarlige for, at gældende lovgivning overholdes.

Det er energiindholdet i den færdigtilberedte mad- eller drikkevare, sådan som den sælges til/serveres for forbrugeren, der skal angives, fx bøffen efter stegning og pommes frites efter friturestegning.

Guidelines for angivelse af energiindhold på menutavler m.m. bygger på den eksisterende lovgivning, især EU-Forordning Nr. 1169/2011 om fødevareinformation til forbrugerne (herefter kaldet fødevareinformationsforordningen). Vejledning om afvigelser fra de deklarerede værdier m.m. findes i EU-Vejledning til brug for myndigheders kontrol med EU-Forordning Nr. 1169/2011 om fødevareinformation til forbrugerne¹⁰ (herefter kaldet EU-vejledningen).

Det er ikke obligatorisk at næringsdeklarere ikke-færdigpakkede fødevarer. Vælger en virksomhed at gøre det frivilligt, skal deklarationen være i overensstemmelse med fødevareinformationsforordningen. Den bestemmer bl.a., at næringsdeklarationen for ikke-færdigpakkede varer kun behøver at omfatte energiindholdet, og at dette skal opgives i både kJ og kcal.

Mad- og drikkevarer har ikke altid præcis samme energi- eller næringsstofindhold på grund af naturlige variationer i fx ingredienser eller tilberedning. På den anden side må energiindholdet ikke afvige så meget, at det kan virke vildledende.

Det angivne energiindhold skal være udtryk for gennemsnitsværdier og - efter konkret vurdering, bl.a. adgang til næringsdata - baseres på:

- Virksomhedens analyser af varen
- Beregning ud fra kendte eller konkrete gennemsnitsværdier for de medgående komponenter, fx leverandøroplysninger
- Beregning ud fra anerkendte levnedsmiddeldata, fx <http://frida.fooddata.dk>.

Regneeksempel: Sandwich

Ingrediens	Vægt (g)	kJ/100 g	kJ i alt	kcal/100 g	kcal i alt
Ost	15	1.524	228,6	364	54,6
Løg	10	163	16,3	39	3,9
Salatmix	30	104	31,2	25	7,5
Gulerod	10	119	11,9	28	2,8
Semidried	11	246	26,57	59	6,49
Skinke	44	372	163,68	89	39,16
Brød	129	1.053	1.358,37	252	325,08
Tomat	25	104	26	25	6,25
Dressing	25	1.283	320,75	307	76,75
I alt			2.183,37		522,53
Afrunding			2.183		523

EU-vejledningen fastsætter den tilladte grænse for afvigelser til +/- 20 % inkl. analyseusikkerhed mellem de deklarerede næringsstofværdier og de faktiske, analyserede værdier¹¹. En tilsvarende afvigelse mellem det beregnede og det faktiske energiindhold kan benyttes som vejledende udgangspunkt¹².

Afrunding

Ifølge EU-vejledningen skal energiindholdet afrundes til nærmeste 1 kJ/kcal. Energiindholdet skal altså angives uden decimaler.

Når energiindholdet ændres

Når energiindholdet i mad- eller drikkevarer ændres, skal angivelsen af energiindholdet også ændres.

NOTER

1. Let Indkøbet, Kræftens Bekæmpelse, 2016.
2. Littlewood et al. (2015). Menu labelling is effective in reducing energy ordered and consumed: a systematic review and meta-analysis of recent studies. *Pub Health Nutr* doi:10.1017/S1368980015003468
3. Danish Cancer Society (2017). Menu labelling in eating-out environments: new perspectives and influence on energy selected, ordered, and consumed. An update of the evidence 2014-16. Copenhagen.
4. WHO (2017). Energy Balance and Obesity. IARC Working Group Report No.10. Geneva: International Agency for Research on Cancer.
5. EU-Forordning Nr. 1169/2011 om fødevareinformation til forbrugerne, bilag XV
6. Ibid, artikel 36, stk. 2 a) og b)
7. Ibid, bilag XIII, del B
8. Ibid, artikel 31, stk. 3
9. Vejledning til brug for myndigheders kontrol med EU-Forordning Nr. 1169/2011 om fødevareinformation til forbrugerne, kan hentes på http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/nutritionlabel/guidance_tolerances_december_2012_da.pdf
10. Vejledningen omhandler som udgangspunkt færdigpakkede fødevarer, da ikke-færdigpakkede fødevarer generelt er undtaget krav om næringsdeklaration. Frivillig deklaration af ikke-færdigpakkede fødevarer vil være underlagt samme principper om afvigelse fra de deklarerede værdier.
11. Hvis indholdet af næringsstoffer, som bruges ved beregning af energiindholdet, afviger mere fra det faktiske indhold end det tilladte, og hvis energiindholdet derfor også afviger mere end tilladt, oplister vejledningen en række tilfælde, som Fødevarekontrollen konkret skal vurdere overskridelsen i forhold til. Det vil være op til virksomheden at godtgøre, om/hvilket af disse tilfælde kan gøres gældende i det konkrete tilfælde. Se vejledningen for detaljerede oplysninger.
12. Der er ikke fastsat specifik tolerance for energiindhold, da afvigelse i deklareret energi er knyttet til afvigelser i de energigivende næringsstoffer.