

Matmerking

Kort om merking av
matvarer, med sjekklister



*Hvordan skal
disse merkes?*



Kort innledning

Dere som produserer, importerer eller omsetter matvarer, har ansvaret for å gjøre dere kjent med alt relevant regelverk for merking av matvarer. De generelle reglene finner dere i [matinformasjonsforskriften](#). I teksten viser vi til artikler og vedlegg i matinformasjonsforordningen, hvis vi ikke skriver noe annet.

I tillegg til matinformasjonsforskriften er det for enkelte matvaregrupper egne bestemmelser om merking, f.eks. for syltetøy, juice, sjokolade, kosttilskudd med mer.

Når dere har dere gjort dere kjent med kravene, må dere merke produktene slik regelverket sier.

Alle ferdigpakkede matvarer skal være merket med visse obligatoriske opplysninger, se [artikkel 9](#). Kravene gjelder salgsenhet til forbruker. I merkingen skal dere blant annet informere om hva matvaren inneholder og næringsinnholdet. Det gjør det lettere for forbrukerne å sammenligne matvarer og ta velbegrunnede valg.

Merkingen skal være korrekt, gi tilstrekkelig informasjon og ikke villede forbrukerne. Emballasjen og det som står på den, må sees på som en helhet, særlig ved vurdering av villedning. Selve emballasjen, teksten og bilder eller symboler som er brukt, medvirker til at forbrukerne danner seg et inntrykk av matvaren. Også opplysninger på nettsider, i annonser og reklame, skal være i tråd med regelverket.

SPRÅK I MERKINGEN

De obligatoriske opplysningene på emballasjen skal være på norsk. Dere kan også gi opplysningene på et språk som i stavemåten ligner norsk. Matvaren kan merkes på flere språk, så lenge informasjonen som gis er den samme. Se [matinformasjonsforskriften § 2](#).

VILLEDNING

Forbrukerne skal gjennom merkingen forstå hvilken matvare det dreier seg om. Tekst, illustrasjoner, farger og symboler må sees på som en helhet som skal gi tilstrekkelig informasjon og ikke villede, se [artikkel 7](#).

Obligatoriske opplysninger på ferdigpakket mat

1. **Betegnelsen** på matvaren skal fortelle hva slags produkt det er. Alle matvarer skal ha et navn eller en betegnelse, og i visse tilfeller en tilleggsbetegnelse ([artikkel 17](#) jf. vedlegg VI).
2. **Ingredienslisten** skal angi hva matvaren er laget av. Ingrediensene skal stå i fallende vektrekkefølge. I listen skal den ingrediensen det er mest av stå først, nest mest som nummer to og så videre ([artikkel 18](#) og [artikkel 20](#) jf. vedlegg VII).
3. **Tilsetningsstoffer, enzymer og aromaer** i matvarer skal angis i ingredienslisten. Tilsetningsstoffer skal angis med E-nummer og/eller spesifikt navn. Funksjonen til tilsetningsstoffet skal også angis, for eksempel "antioksidant" ([artikkel 18](#) jf. vedlegg VII del C).
4. **Stoffer som kan fremkalle allergi eller intoleranse**, skal være fremhevet i ingredienslisten, for eksempel med fet eller kursiv skrift, slik at de blir mer synlige ([artikkel 21](#) jf. vedlegg II). Dette kan være ingredienser som egg eller melk.
5. **Mengdeangivelse av ingredienser** skal angis hvis en ingrediens er fremhevet i merkingen ved tekst eller illustrasjoner. Det skal stå hvor mange prosent av denne ingrediensen eller kategorien av ingredienser, det er i produktet. For eksempel hvor mye havre det er i et havrebrød ([artikkel 22](#) jf. vedlegg VIII).
6. **Nettoinnhold** som er hvor mye av varen pakningen inneholder, skal angis i vekt eller volum ([artikkel 23](#) jf. vedlegg IX).
7. **Holdbarheten** skal angis med «Best før...» eller «Siste forbruksdag...». Ferske bakervarer, frisk frukt og grønt er eksempler på matvarer som er unntatt fra dette kravet ([artikkel 24](#) jf. vedlegg X).
8. **Vilkår for oppbevaring og bruk** må angis i merkingen dersom det er nødvendig ([artikkel 25](#)).
9. **Navn eller forretningsnavn og adressen** til den driftsansvarlige som selger matvarer i sitt navn eller firmanavn, skal angis på emballasjen ([artikkel 8](#)).
10. **Opprinnelsesland** skal oppgis i noen tilfeller, for eksempel for honning, frisk frukt, ferskt kjøtt (særforskrifter for enkelte matvarer, [matinformasjonsforskriften § 3](#) eller hvis det er krav etter [artikkel 26](#)). For poteter og enkelte frukter skal opplysning om **sort** angis ([matpotetforskriften](#) og [matinformasjonsforskriften § 3](#)).
11. **Bruksanvisning** dersom det er nødvendig for at matvaren kan brukes på riktig måte ([artikkel 27](#)).
12. **Alkoholinnhold** skal angis når innholdet av alkohol overstiger 1,2 volumprosent. Alkoholstyrken skal angis med symbolet % vol ([artikkel 28](#) jf. vedlegg XII).
13. **Næringsdeklarasjonen** gir informasjon om næringsstoffene i maten ([artikkel 29, 30, 31, 32, 33, 34](#) og [35](#) jf. vedlegg XV). Salt, eddik, te er eksempler på produkter som er unntatt fra dette kravet (vedlegg V).
14. **Særlige merkekrav** som gjelder for enkelte matvarer.
15. **Frivillige næringsmiddelopplysninger** som gis, skal oppfylle krav i regelverket ([artikkel 36](#)).

Opplistingen over er fra [artikkel 9](#) nr. 1. Opplysningene i punkt 1, 6 og eventuelt 12 skal stå i samme synsfelt ([artikkel 13](#)). Kravene i punktene 5, 8, 10, 11 og 12 gjelder bare i visse tilfeller.

I særregelverket kan det være bestemmelser om sammensetning, produksjon og merking av visse matvarer. Se: [Kvalitetsbestemmelser om matvarer](#).

Ytterligere krav til merkingen

MERKINGENS UTFØRELSE OG PLASSERING

Merkingen skal være godt synlig og lett leselig. Krav til minste skriftstørrelse er 1,2 mm (x-høyde) på obligatoriske opplysninger. Dersom største flaten på emballasjen er mindre enn 80 cm² skal skriftstørrelsen være minst 0,9 mm ([artikkel 13](#) og vedlegg IV).

Betegnelse, nettoinnhold og eventuelt alkoholinnhold skal stå i samme synsfelt. Det samme gjelder også obligatoriske tilleggsopplysninger til betegnelsen, som for eksempel «dypfryst». På rund emballasje er det akseptert at forbrukerne må dreie litt på produktet for å se alle opplysningene. Se [artikkel 12, 13, 15, 37](#) og vedlegg IV for nærmere beskrivelse av merkingens utforming.

FJERNALG/NETTSALG

Forbrukerne skal få de obligatoriske opplysningene også ved kjøp på internett, postordre o.l. Eksempel på fjernsalg er markedsføring av matvarer på nett via REKO-ringer. Matinformasjon om ferdigpakkede produkter med unntak av holdbarhetsdato, må gis før salget avsluttes ([artikkel 14](#)).

Ingen regel uten unntak

Av ulike årsaker er det i en del tilfeller reduserte krav til merkingen.

- Noen pakninger er veldig små. Når den største flaten er under 10 cm², holder det å merke med bare betegnelse, allergene ingredienser, nettoinnhold og holdbarhet ([artikkel 16](#)).
- Når den største overflate er under 25 cm² er det ikke krav om næringsdeklarasjon, forutsatt at det ikke er merket med ernærings- eller helsepåstander (vedlegg V).
- Dersom produktets innhold er under 5 mg eller 5 ml er det også visse unntak (vedlegg IX).

Frivillig merking

Merking ut over de obligatoriske opplysningene som er nevnt i [artikkel 9](#), er frivillig, dvs. at det er produsenten som velger å sette den på produktet. Merkingen, også den som angis frivillig skal være korrekt, tydelig, enkel for forbrukeren å forstå og ikke være villedende ([artikkel 36](#)). Frivillig merking skal ikke være til fortregning for den obligatoriske merkingen.

Noen eksempler på frivillig merking er:

- Ernærings- og helsepåstander, les mer: [Ernærings- og helsepåstander](#)
- Nøkkelhullet, les mer: [Nøkkelhullet](#)
- Brødskala'n, les mer: [Bruk Brødskala'n!](#)

Vil du vite mer om merking av mat?

https://www.mattilsynet.no/mat_og_vann/merking_av_mat/generelle_kvav_til_merking_av_mat/

Eksempel på merking



Betegnelse **Frivillige næringsmiddelopplysninger** **Nettoinnhold**

1 **15** **6**

KJØTTPØLSE Kjølevarer: 0 - 4 °C

7 **Siste forbruksdag:** 27.12.2020 **Pakkedato: Nettovekt:** 4.12.2020 520 g

11 **Må gjennomvarmes før servering**

13 **Næringsinnhold per 100 g:**

Energi	963 kJ/232 kcal
Fett	18 g
hvorav mettede fettsyrer	6,6 g
Karbohydrater	5,1 g
hvorav sukkerarter	0,8 g
Protein	11 g
Salt	1,8 g

2 **Ingredienser:** Kjøtt (55 %) av storfe og svin, **melk**, potetmel, salt, krydder, **selleri**, antioksidant E 300, konserveringsmiddel E 250.

8 **Vilkår for oppbevaring og anvendelse**

5 **Mengdeangivelse av ingredienser**

3 **Stoffer som kan fremkalle allergi eller intoleranse**

4 **Tilsetningsstoffer skal angis med kategoribetegnelse og E-nummer/spesifikke navn**

9 **Ansvarlig næringsmiddelvirksomhet** **14** **Særskilte merkeregler for visse matvarer. For eksempel godkjenningnummer**

Produsent: Ensen kjøtt, Virksomhetsvegen 1, 1111 Nyby. Forbrukerkontakt. www.ensen.no

HER FINNER DU KRAVENE:

1. Betegnelse (artikkel 17 jf. vedlegg VI)
2. Ingrediensliste (artiklene 18 og 20 jf. vedlegg VII)
3. Stoffer som kan fremkalle allergi eller intoleranse (artikkel 21 jf. vedlegg II)
4. Tilsetningsstoffer skal angis med kategoribetegnelse og E-nummer/spesifikt navn
5. Mengdeangivelse av ingredienser (artikkel 22 jf. vedlegg VIII)
6. Nettoinnhold (artikkel 23 jf. vedlegg IX)
7. Holdbarhetsdato eller siste forbruksdato (artikkel 24 jf. vedlegg X)
8. Vilkår for oppbevaring og anvendelse (artikkel 25)
9. Navnet eller forretningsnavnet og adressen til den ansvarlige næringsmiddelvirksomhet (artikkel 8)
10. Obligatorisk opprinnelsesmerking (artikkel 26 jf. vedlegg XI)
11. Bruksanvisning (artikkel 27)
12. Alkoholstyrke for drikkevarer som inneholder mer enn 1,2 volumprosent alkohol (artikkel 28 jf. vedlegg XII)
13. Næringsdeklarasjon: Obligatorisk næringsdeklarasjon (artikkel 30 nr. 1, vedlegg XV). Angivelse per 100 g eller 100 ml (artikkel 32)
14. For noen matvarer er det f.eks. godkjenningnummer
15. Frivillige næringsmiddelopplysninger (artikkel 36)

Oppstillingen er fra artikkel 9 nr. 1.

Opplysningene i punkt 1,6 og eventuelt 12 skal stå i samme synsfelt (artikkel 13).

Kravene i punkt 5,8,10,11 og 12 gjelder bare i visse tilfeller.

Merkingen skal ikke være villendende (artikkel 7) og merkingen skal være på norsk, eller i stavemåten likt norsk.

Sjekkliste

NUMMERERINGEN UNDER ER DEN SAMME SOM I OVERSIKTEN "HER FINNER DU KRAVENE", SIDE 5, 8 OG 9.

REFERANSE	BESTEMMELSER	SPØRSMÅL	RELEVANT OG OK?
	Språk i merkingen	Er alle obligatoriske opplysninger gitt på norsk eller et språk som i stavemåten ligner norsk?	
	Villedning	Kan merkingen villede en «vanlig» eller «gjennomsnittlig» forbruker?	
1	Betegnelsen og ev. tilleggsbetegnelse	Er det en særforordning som regulerer merking og sammensetning av produktet? Hvis ja - oppfylles kravene for å kunne merke med den forskriftsfestede betegnelsen? Hvis nei - er produktet merket med en vanlig eller beskrivende betegnelse og ev. tilleggsbetegnelser som sier hvilket produkt det er?	
2	Ingredienslisten	Er det krav om ingrediensliste på dette produktet? Hvis ja - har du satt opp ingredienslisten slik at den ingrediensen det er mest av står først osv.?	
3	Stoffer som kan fremkalle allergi eller intoleranse	Inneholder produktet ditt stoffer som kan fremkalle allergi eller intoleranse? Hvis ja - har du fremhevet de allergene ingrediensene i ingredienslisten?	
4	Tilsetningsstoffer, enzymer, aromaer	Inneholder produktet ditt tilsetningsstoffer som er til stede i det ferdige produktet? Har du angitt dem med enten funksjon og E-nr. eller ev. funksjon og kjemisk navn? Har du angitt ev. aromaer og enzymer i produktet?	
5	Mengdeangivelse av ingredienser	Har du i teksten eller ved illustrasjoner fremhevet en eller flere ingredienser, eller kategorier av ingredienser? Hvis ja - har du angitt andelen i prosent i merkingen?	
6	Nettoinnhold	Har du angitt nettoinnhold i vekt eller volum? Eller angis antall enheter i forpakningen?	
7	Holdbarheten	Er det krav om å merke med holdbarhet på produktet ditt? Hvis ja - du må selv vurdere om produktet skal merkes med «best før...» eller «siste forbruksdag...». Du må sette holdbarhetstiden.	
8	Vilkår for oppbevaring og bruk	Kreves det særlige vilkår for oppbevaring og bruk? Er det nødvendig å opplyse forbrukeren om hvordan produktet skal oppbevares og brukes? Det kan også være nødvendig å angi oppbevaring og/eller bruksperiode etter åpning.	

REFERANSE	BESTEMMELSER	SPØRSMÅL	RELEVANT OG OK?
9	Navn eller forretningsnavn og adresse	Hvem er ansvarlig for merkingen av produktet? Er det i merkingen angitt navn og adresse?	
10	Opprinnelsesland Sort	Kommer produktet ditt inn under et regelverk som krever angivelse av opprinnelsesland? Har du tekst eller illustrasjoner på emballasjen som medfører at du må oppgi opprinnelsesland, fordi merkingen ellers er villedende? Er det poteter eller en frukt med krav om angivelse av sort?	
11	Bruksanvisning	Er det behov for bruksanvisning slik at produktet brukes på riktig måte? Har du i så fall merket med bruksanvisning?	
12	Alkoholinnhold	Inneholder produktet ditt mer enn 1,2 vol % alkohol? Hvis ja - har du merket med alkoholstyrke?	
13	Næringsdeklarasjon	Er næringsdeklarasjonen riktig satt opp?	
14	Særlige merkekrav	Er det særlige merkekrav til produktet ditt, f.eks. godkjeningsnummer?	
15	Frivillige næringsmiddelopplysninger	Har du merket produktet med frivillige næringsmiddelopplysninger? Oppfyller de ev. krav i regelverket?	
Ytterligere krav til merkingen	Merkingens utførelse og plassering	Er kravet til minste skriftstørrelse oppfylt? Står betegnelse, nettoinnhold og ev. alkoholinnhold i samme synsfelt? Er eventuelle obligatoriske tilleggsopplysninger angitt i tilknytning til betegnelsen?	
	Fjernsalg/nettsalg	Skal produktet selges via Internett? Hvis ja - husk at opplysningene om produktet, med unntak av holdbarhetsdato, må gis før salget avsluttes.	
Ingen regel uten unntak	Reduserte krav til merkingen	Er største overflate mindre enn 10 cm ² eller 25 cm ² ? Eller er innholdet mindre enn 5 mg/5 ml? I så fall, er det visse unntak fra de obligatoriske kravene?	
Frivillig merking	Helse- og ernæringspåstander	Er produktet ditt merket med ernærings- eller helsepåstander? I så fall, er vilkårene i forskriften oppfylt?	
	Nøkkelhull	Har du et produkt som kan merkes med Nøkkelhullet? Hvis du ønsker å bruke merket, er krav i Nøkkelhullsforskriften oppfylt?	
	Brødskala o.l.	Er bestemmelser i relevante retningslinjer oppfylt?	
Helheten		Har du oppfylt kravet om at merkingen skal være korrekt, gi tilstrekkelig informasjon og ikke villede forbrukerne?	

Eksempel på merking



Betegnelse 1

Nettoinnhold 6

HAVREKNEKEBRØD

Best før: 01.01.2022

Nettovekt: 350 g

Holdbarhet 7

Næringsdeklarasjon 13

Næringsinnhold per 100 g:

Energi	1536 kJ/364 kcal
Fett	5,3 g
hvorav mettede fettsyrer	1,3 g
Karbohydrater	61 g
hvorav sukkerarter	2,3 g
Protein	13 g
Salt	1,2 g

Ingredienser: Havremel (35%), rugmel, hvetemel, havregryn (8%), vann, gjær, salt, hevemiddel (E 500 (ii))

Oppbevares mørkt og kjølig

Produsent: Baker'n, Havreveien 1, 9999 Rød

Stoffer som kan fremkalle allergi eller intoleranse 3

Ingredienser 2

Mengdeangivelse av ingredienser 5

Tilsetningsstoffer skal angis med kategoribetegnelse og E-nummer/spesifikke navn 4

Vilkår for oppbevaring og anvendelse 8

Ansvarlig næringsmiddelvirksomhet 9

Eksempel på merking



Relevante forskrifter

Forskrift 28. november 2014 nr. 1497 om matinformasjon til forbrukerne

Forskrift 17. februar 2010 nr. 187 om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler

Forskrift 18. februar 2015 nr. 139 om frivillig merking av næringsmidler med Nøkkelhullet

Forskrift 6. juni 2011 nr. 668 om tilsetningsstoffer til næringsmidler

Forskrift 6. juni 2011 nr. 669 om aroma og næringsmiddelingsredienser med aromagivende egenskaper til anvendelse i og på næringsmidler

Publisert desember 2020



Mattilsynet

Felles postadresse til alle kontorer i Mattilsynet

Mattilsynet (+navn på kontor/sted)
Felles postmottak • Pb. 383 • 2381 BRUMUNDDAL

Mattilsynet har felles sentralbord: Tlf. 22 40 00 00

Mattilsynets hovedkontor
Besøksadresse: Stensberggata 27, 0170 Oslo
E-post: postmottak@mattilsynet.no

www.mattilsynet.no • www.matportalen.no
www.matvaretabellen.no • www.nokkelhullsmerket.no