

ĐỌC NHÃN MÁC THỰC PHẨM



09/2020

MỤC TIÊU

- ✓ Biết cách đọc thông tin dinh dưỡng trên các sản phẩm thực phẩm.
- ✓ Biết cách lựa chọn sản phẩm thực phẩm phù hợp cho sức khỏe.
- ✓ Cập nhật thông tin về nhãn thực phẩm hữu cơ và thực phẩm biến đổi gen.

NỘI DUNG

1. Thông tin dinh dưỡng căn bản
2. Thông tin chất béo
3. Thông tin chất xơ
4. Thông tin chất bột đường
5. Thông tin muối
6. Thực phẩm hữu cơ
7. Thực phẩm biến đổi gen



1. THÔNG TIN DINH DƯỠNG CƠ BẢN

Bảng thông tin dinh dưỡng đầy đủ của sản phẩm thông thường được chia thành 2 phần chính:

- **THÔNG TIN SẢN PHẨM:** bao gồm serving size (khẩu phần), calories (năng lượng), và các chất dinh dưỡng. Thông tin sản phẩm sẽ khác nhau tùy thuộc vào loại sản phẩm
- **CHÚ THÍCH:** nằm ở phần dưới của bảng thông tin dinh dưỡng. Phần này chứa các thông tin nhu cầu của các chất dinh dưỡng và khuyến nghị dinh dưỡng của các quốc gia. Ở các sản phẩm có kích thước bao bì nhỏ, thường sẽ không có phần này.

Ở phần thông tin sản phẩm, chúng ta cần chú ý các yếu tố sau:

1. Serving size/khẩu phần: cho biết lượng thức ăn có trong một khẩu phần ăn. Và trong gói sản phẩm sẽ có chứa bao nhiêu phần ăn

2. Calories per serving: năng lượng đến từ một khẩu phần ăn, và năng lượng đến từ chất béo trong mỗi khẩu phần

3. Giới hạn các chất dinh dưỡng này: cần giới hạn chất béo, cholesterol, muối

4. Đủ các chất dinh dưỡng này: ăn đủ chất xơ, vitamin, khoáng chất quan trọng

5 % Daily Value: % nhu cầu dinh dưỡng hằng ngày theo khuyến nghị, dựa trên chế độ ăn 2000 kcal

1 Kiểm tra lượng khẩu phần

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	

2 Kiểm tra năng lượng

Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110

3 Giới hạn các chất dinh dưỡng này

	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%

4 Đủ các chất dinh dưỡng này

Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

6 Chú thích

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

5 Tỷ lệ đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng hằng ngày

CHÚ THÍCH

Phần khoanh tròn màu đỏ là khuyến nghị dinh dưỡng của các quốc gia dựa trên chế độ ăn 2000 Kcal/ngày. Giá trị khuyến nghị dinh dưỡng có thể cao hơn hay thấp hơn phụ thuộc vào nhu cầu năng lượng thực tế của mỗi cá nhân

Ví dụ: với chế độ ăn có tổng năng lượng nạp vào là 2000 kcal, tương ứng

- Tổng chất béo: < 65 g
- Chất béo bão hòa: < 20 g
- Cholesterol: < 300 mg
- Muối: < 2400 mg
- Tổng bột đường: 300 g
- Chất xơ ăn được: 25 g

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

NHU CẦU DINH DƯỠNG KHUYẾN NGHỊ

Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị là gì? Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị trong tiếng Anh là Recommended dietary allowance (được viết tắt là RDA) là nhu cầu khuyến nghị lượng ăn vào của một chất dinh dưỡng để đảm bảo đáp ứng nhu cầu hàng ngày về chất dinh dưỡng đó cho hầu hết (97,5%) các cá thể trong quần thể khỏe mạnh.

Lượng dùng khuyến cáo hàng ngày cho người Việt Nam (RNI - Recommended Nutrition Intakes) là nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam do Viện Dinh dưỡng quốc gia (Bộ Y tế) công bố

%DV (Percent of Daily Value), % giá trị dinh dưỡng hàng ngày.

VD: trên bao bì ghi 20% canxi, nghĩa là một phần ăn có chứa 20% canxi cơ thể cần mỗi ngày.

Nutrition Facts		
Serving Size 1 cup (228g)		
Servings Per Container 2		
Amount Per Serving		
Calories 250	Calories from Fat 110	
	% Daily Value*	
Total Fat 12g		18%
Saturated Fat 3g		15%
Trans Fat 3g		
Cholesterol 30mg		10%
Sodium 470mg		20%
Total Carbohydrate 31g		10%
Dietary Fiber 0g		0%
Sugars 5g		
Protein 5g		
Vitamin A		4%
Vitamin C		2%
Calcium		20%
Iron		4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
	Calories:	2,000 2,500
Total Fat	Less than	65g 80g
Sat Fat	Less than	20g 25g
Cholesterol	Less than	300mg 300mg
Sodium	Less than	2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate		300g 375g
Dietary Fiber		25g 30g

HƯỚNG DẪN CHUNG VỀ NĂNG LƯỢNG

40 kcal/khẩu phần: năng lượng THẤP
100 kcal/khẩu phần: năng lượng TRUNG BÌNH
400 kcal/khẩu phần: năng lượng CAO

Dựa trên chế độ ăn 2000 kcal/ngày

Hướng dẫn chung về năng lượng, dựa trên chế độ ăn 2000 kcal. Với mỗi khẩu phần ăn sẽ cung cấp mức năng lượng tương ứng.

- ✓ 40 kcal: năng lượng THẤP
- ✓ 100 kcal: năng lượng TRUNG BÌNH, tương ứng 5% của nhu cầu 2000 kcal/ngày
- ✓ 400 kcal: năng lượng CAO, tương ứng 20% của nhu cầu 2000 kcal/ngày

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (228g)			
Servings Per Container 2			
Amount Per Serving			
Calories 250		Calories from Fat 110	
		% Daily Value*	
Total Fat 12g			18%
Saturated Fat 3g			15%
Trans Fat 3g			
Cholesterol 30mg			10%
Sodium 470mg			20%
Total Carbohydrate 31g			10%
Dietary Fiber 0g			0%
Sugars 5g			
Protein 5g			
Vitamin A			4%
Vitamin C			2%
Calcium			20%
Iron			4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

HƯỚNG DẪN CHUNG %DAILY VALUE

$\leq 5\%DV$: THẤP
 $\geq 20\% DV$: CAO

Hướng dẫn chung về %Daily Value (%DV), dựa trên chế độ ăn 2000 kcal. Với mỗi khẩu phần ăn khi cung cấp $\leq 5\% DV$ được xem là **THẤP**; và $\geq 20\%$ được xem là **CAO** cho tất cả các chất dinh dưỡng, bao gồm các chất dinh dưỡng cần hạn chế như (chất béo, chất béo bão hòa, cholesterol và muối) và các chất dinh dưỡng cần ăn đủ (chất xơ, Canxi, Sắt, Vitamin A, Vitamin C)

Hãy nhớ đến công thức 5/20 để xác định %Daily Value là cao hay thấp. Bên cạnh đó, đây còn là công thức để giúp chúng ta cân đối việc lựa chọn các loại thực phẩm công nghiệp trong ngày. Nếu như bạn đã lựa chọn thực phẩm có chứa hàm lượng cao chất béo bão hòa, thì bạn cần cân đối lựa chọn các thực phẩm khác có hàm lượng thấp chất béo bão hòa trong thời gian còn lại trong ngày

CHẤT DINH DƯỠNG CẦN HẠN CHẾ

- ✓ Chất béo tổng số
- ✓ Chất béo bão hòa
- ✓ Chất béo trans
- ✓ Cholesterol
- ✓ Muối

Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%

Việc ăn quá nhiều chất béo, đặc biệt chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, muối có thể gia tăng nguy cơ mắc phải các bệnh mãn tính như tim mạch, ung thư, cao huyết áp.

Chính vì vậy đây là các chất dinh dưỡng cần phải hạn chế. Mục tiêu cần phải sử dụng ÍT hơn 100% Daily Value các chất dinh dưỡng CẦN HẠN CHẾ mỗi ngày.

Các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo chúng ta cần giới hạn đưa vào cơ thể chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa và cholesterol thấp nhất cơ thể, vì đây là một phần không thể thiếu của chế độ dinh dưỡng cân đối.

Lưu ý: Trans fat (Chất béo chuyển hóa) không có %Daily Value

Mục tiêu cần phải sử dụng ÍT hơn 100% Daily Value các chất dinh dưỡng CẦN HẠN CHẾ mỗi ngày.

CHẤT DINH DƯỠNG CẦN ĂN ĐỦ

- ✓ Chất xơ
- ✓ Vitamin A
- ✓ Vitamin C
- ✓ Canxi
- ✓ Sắt

Dietary Fiber 0g	0%
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

Việc đọc nhãn thực phẩm không chỉ giúp chúng ta giới hạn các chất dinh dưỡng cần hạn chế, mà còn giúp chúng ta tăng cường bổ sung các chất dinh dưỡng cần ăn đủ

Hầu hết mọi người thường không bổ sung đủ chất xơ, vitamin A, vitamin C, canxi, sắt trong chế độ ăn hằng ngày. Khi bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng này sẽ giúp cải thiện sức khỏe và giảm nguy cơ mắc bệnh.

Ví dụ:

- Bổ sung đầy đủ canxi giúp ngăn ngừa loãng xương – đây là tình trạng suy giảm mật độ xương, khiến cho xương giòn, dễ gãy khi cơ thể ngày càng lớn tuổi
- Bổ sung đầy đủ chất xơ giúp cải thiện tiêu hóa, ngăn ngừa táo bón, giúp no nhanh, lâu đói
- Chất xơ hòa tan và chế độ ăn ít chất béo bão hòa và cholesterol giúp giảm nguy cơ bệnh tim mạch

Mục tiêu cần phải sử dụng NHIỀU hơn 100% Daily Value các chất dinh dưỡng CẦN ĂN ĐỦ mỗi ngày.

SO SÁNH HÀM LƯỢNG DINH DƯỠNG

- Để so sánh hàm lượng chất dinh dưỡng giữa các thực phẩm khác nhau.
- Kiểm tra dựa trên 100 g thực phẩm.

NUTRITION FACTS / DỮ LIỆU DINH DƯỠNG			
Serving Size / Mỗi khẩu phần : 45g			
Serving per package / Số khẩu phần trong mỗi gói : 8			
	Per serving	Per 100g	%
Energy / Năng lượng	159kcal	353kcal	
Protein / Lượng protein	4.1g	9.0g	
Total Fat / Lượng chất béo toàn phần	1.9g	4.2g	
Monounsaturated Fatty Acid /	0.9g	2.0g	
Chất béo không bão hòa dạng đơn thể			
Polyunsaturated Fatty Acid /	0.6g	1.4g	
Chất béo không bão hòa dạng đa thể			
Saturated Fat / Chất béo bão hòa	0.3g	0.7g	
Trans Fatty Acid / Chất béo chuyển hóa	0.0g	0.0g	
Cholesterol / Hàm lượng cholesterol	0mg	0mg	
Total Carbohydrates /	35.1g	78.0g	
Lượng carbohydrate toàn phần			
Dietary Fibre / Hàm lượng chất xơ thực chế	3.7g	8.2g	
Sugars / Hàm lượng đường	8.9g	19.7g	
Sodium / Hàm lượng sodium	41mg	90mg	
Vitamin A / Vitamin A	119.7mcg	266.0mcg	
Thiamine (Vitamin B1) / Thiamine (Vitamin B1)	0.4mg	0.8mg	
Riboflavin (Vitamin B2) / Riboflavin (Vitamin B2)	0.4mg	0.8mg	
Niacin (Vitamin B3) / Niacin (Vitamin B3)	3.4mg	7.5mg	
Vitamin B6 / Vitamin B6	0.5mg	1.0mg	
Vitamin B12 / Vitamin B12	0.4mcg	0.8mcg	
Folic Acid / A-xit folic	54.0mcg	120.0mcg	
Vitamin C / Vitamin C	13.5mg	30.0mg	
Iron / Sắt	2.3mg	5.0mg	

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (236ml)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 45
	% Daily Value*
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 9g	17%
Vitamin A 10%	Vitamin C 4%
Calcium 30%	Iron 0% • Vitamin D 25%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

- Hình trái là sữa có 2% chất béo.
- Hình phải là sữa không có chất béo.
- Cả 2 cùng có lượng canxi như nhau.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (236ml)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol Less than 5mg	0%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 9g	17%
Vitamin A 10%	Vitamin C 4%
Calcium 30%	Iron 0% • Vitamin D 25%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

Sữa 2% béo

Sữa tách béo

2. THÔNG TIN CHẤT BÉO

CHỌN THỰC PHẨM ÍT CHẤT BÉO TỔNG SỐ

Chất béo tổng số:

- Nói chung: Nên chọn thực phẩm với Total fat < 10 g/100 g.
- Với sữa, sữa chua, kem: nên chọn loại thực phẩm có ít hơn 2 g/100 g.
- Với phomat: Chọn loại ít hơn 15 g/100 g.

Chất béo bão hòa

- Tốt nhất nên chọn loại thực phẩm: < 3 g/100 g.

NUTRITION FACTS	
Thành phần dinh dưỡng 1 gói (85g)	
Serving size 1 package (85g)	
Năng lượng/ Energy : 390Kcal	
% Giá trị hằng ngày (% Daily Value)	
Chất béo/ Total fat	19,2g
Carbohydrate	47g
Chất đạm/ Protein	7,2g
* Thành phần giá trị năng lượng hằng ngày được tính trên cơ sở 1 khẩu phần 2.000 calorie.	
* Percent Daily Value (DV) are based on a 2,000 calorie diet.	
Chỉ tiêu chất lượng chủ yếu: Độ ẩm ≤ 10%kl	

Sản phẩm mì ăn liền



Nutrition Facts	
Serving size 1 pack (33 g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat	5 g 8 %
Saturated Fat	3.5 g 19 %
Trans Fat	0 g
Cholesterol	less than 5 mg 1 %
Sodium	80 mg 3 %
Total Carbohydrate	22 g 7 %
Dietary Fiber	less than 1 g 3 %
Sugars	11 g
Protein	2 g
Vitamin A	0 %
Vitamin C	0 %
Calcium	2 %
Iron	2 %
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
Calories 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 65 g 80 g
Sat. Fat	Less than 20 g 25 g
Cholesterol	Less than 300 mg 300 mg
Sodium	Less than 2,400 mg 2,400 mg
Total Carbohydrate	300 g 375 g
Fiber	25 g 30 g
Calories per gram	
Fat 9	Carbohydrate 4 • Protein 4

Sản phẩm bánh ngọt

3. THÔNG TIN CHẤT XƠ

- Không phải mọi nhãn đều có thông tin chất xơ
- Hãy chọn thực phẩm với lượng chất xơ > 3 gram/100 gram



NUTRITION FACTS / DỮ LIỆU DINH DƯỠNG			
Serving Size / Mỗi khẩu phần : 45g			
Serving per package / Số khẩu phần trong mỗi gói : 8			
	Per serving	Per 100g	%DV*
Energy / Năng lượng		159kcal	353kcal
Protein / Lượng protein		4.1g	9.0g
Total Fat / Lượng chất béo toàn phần		1.9g	4.2g
Monounsaturated Fatty Acid /		0.9g	2.0g
Chất béo không bão hòa dạng đơn thể			
Polyunsaturated Fatty Acid /		0.6g	1.4g
Chất béo không bão hòa dạng đa thể			
Saturated Fat / Chất béo bão hòa		0.3g	0.7g
Trans Fatty Acid / Chất béo chuyển hóa		0.0g	0.0g
Cholesterol / Hàm lượng cholesterol		0mg	0mg
Total Carbohydrates /		35.1g	78.0g
Lượng carbohydrate toàn phần			
Dietary Fibre / Hàm lượng chất xơ thực chế		3.7g	8.2g
Sugars / Hàm lượng đường		8.9g	19.7g
Sodium / Hàm lượng sodium		41mg	90mg
Vitamin A / Vitamin A		119.7mcg	266.0mcg
Thiamine (Vitamin B1) / Thiamine (Vitamin B1)		0.4mg	0.8mg
Riboflavin (Vitamin B2) / Riboflavin (Vitamin B2)		0.4mg	0.8mg
Niacin (Vitamin B3) / Niacin (Vitamin B3)		3.4mg	7.5mg
Vitamin B6 / Vitamin B6		0.5mg	1.0mg
Vitamin B12 / Vitamin B12		0.4mcg	0.8mcg
Folic Acid / A-xit folic		54.0mcg	120.0mcg
Vitamin C / Vitamin C		13.5mg	30.0mg
Iron / Sắt		2.3mg	5.0mg

Cereal ngũ cốc nguyên hạt

4. THÔNG TIN CHẤT BỘT ĐƯỜNG

- Tránh tuyệt đối đường trong thực phẩm nhiều khi rất khó thực hiện.
- Cố gắng tránh ăn 1 lượng quá lớn.
- Nên chọn loại thực phẩm có lượng đường < 15 g/100 g thực phẩm.



THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG/NUTRITION FACTS		
Thành phần dinh dưỡng trên 28g gồm: Serving size per 1oz (28g) contains:		
Tổng giá trị năng lượng Total energy	120 Kcal	
Giá trị năng lượng từ chất béo Calories from Fat	30 Kcal	
	% Giá trị hàng ngày % Daily Value	
Tổng chất béo / Total fat	3 g	5.0%
Chất béo no / Saturated fat	0 mg	0.0%
Cholesterol / Cholesterol	0 mg	0.0%
Tổng Carbohydrate Total Carbohydrate	22 g	7.0%
Chất xơ / Dietary fiber	5 g	20.0%
Đường / Sugar	16 g	
Chất đạm / Protein	2 g	
Vitamin C / Vitamin C	6.1 mg	10.1%
Canxi / Calcium	9.0 mg	1.0%
Sắt / Iron	0.3 mg	2.0%

Trái cây sấy

4. THÔNG TIN CHẤT BỘT ĐƯỜNG

TÊN GỌI KHÁC CỦA CÁC LOẠI ĐƯỜNG

- Dextrose
- Fructose
- Glucose
- Golden syrup
- Mật ong
- Sucrose
- Malt
- Maltose
- Lactose
- Brown sugar



5. THÔNG TIN MUỐI (HOẶC NATRI)

- Hãy chọn thực phẩm có lượng Natri thấp.
- Lượng Natri < 400 mg/100 g thực phẩm là tốt.
- Lượng Natri < 200 mg/100 g thực phẩm là tốt nhất.



NUTRITION FACTS GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG		
Serving Size/ Khẩu phần ăn:	50 g	
Calories/ Năng lượng	252 kcal	
Calories from Fat/ Năng lượng từ chất béo	107 kcal	
% Daily Value*		
% Giá trị dinh dưỡng hàng ngày*		
Total Fat/ Tổng chất béo:	11.9 g	18.2 %
Saturated Fat/ Chất béo no:	5.7 g	28.4 %
Cholesterol:	0 mg	0.2 %
Sodium/ Natri:	264 mg	11 %
Total Carbohydrate/ Tổng Carbohydrate:	32.5 g	10.8 %
Dietary Fiber/ Chất xơ:	1.33 g	5.3 %
Sugars/ Đường:	5.68 g	
Protein/ Chất đạm:	3.82 g	
Vitamin D:	710 IU	177.5 %
Calcium/ Canxi:	484 mg	48.4 %
Iron/ Sắt:	0.36 mg	2 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet/ Phần trăm giá trị dinh dưỡng hàng ngày được tính dựa trên chế độ ăn 2,000 calorie

Các loại bánh

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG TRONG 100g		
NĂNG LƯỢNG	TỔNG CHẤT BÉO	HÀM LƯỢNG NATRI
550 kcal	34 g	450 mg
	52%*	19%*
TỔNG CARBOHYDRATE	ĐƯỜNG	CHẤT ĐẠM
56 g	3 g	6 g
19%*		

* PHẦN TRĂM GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG HÀNG NGÀY TÍNH TRÊN NHU CẦU

5. THÔNG TIN MUỐI (HOẶC NATRI)

TÊN GỌI KHÁC CỦA CÁC LOẠI MUỐI/ PHỤ GIA CHỨA MUỐI

- Bột làm bánh.
- Mì chính “MSG”
- Hành muối
- Sodium ascorbate
- Sodium bicarbonate
- Sodium nitrate/nitrite
- Muối biển



6. THỰC PHẨM HỮU CƠ

Tiêu chí đánh giá

- ✓ Mức độ tối thiểu thành phần hữu cơ trong sản phẩm
- ✓ Tỷ lệ tối đa thành phần tổng hợp được cho phép (nếu có)
- ✓ Các thành phần mà sản phẩm có thể/hoặc không thể bao gồm trong sản phẩm
- ✓ Các quá trình được áp dụng để tạo ra sản phẩm



Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ
95 – 100% organic



Liên minh châu Âu EU
95 – 100% organic



PGS Việt Nam

Phân loại nhãn hiệu



100% thành phần
organic



> 95 thành phần
organic



> 70 thành phần
organic

6. THỰC PHẨM HỮU CƠ

Hiện nay trên thế giới và cả ở Việt Nam đều có các tổ chức đứng ra xây dựng các bộ tiêu chuẩn và quy trình chứng nhận để cung cấp các chứng nhận hữu cơ cho các đơn vị sản xuất sản phẩm hữu cơ. Mỗi tổ chức sẽ có một logo chứng nhận hữu cơ mà sản phẩm nào đạt được các tiêu chuẩn họ đề ra thì sẽ được gắn logo của tổ chức đó lên sản phẩm. Người tiêu dùng căn cứ vào các logo chứng nhận hữu cơ để nhận biết một sản phẩm có phải là sản phẩm hữu cơ không và sản phẩm được chứng nhận hữu cơ bởi tổ chức nào.

Khái niệm "sản phẩm hữu cơ" rất rộng, bao gồm tất cả các sản phẩm được sản xuất, chế biến từ các nguyên liệu nông nghiệp hữu cơ được canh tác, nuôi trồng theo một quy trình hữu cơ. Sản phẩm hữu cơ có thể chia thành các nhánh con như: sản phẩm hữu cơ dành cho trẻ em, thực phẩm hữu cơ, hàng tiêu dùng hữu cơ, mỹ phẩm hữu cơ, rượu hữu cơ... Việc đánh giá một sản phẩm hữu cơ phải dựa trên việc xem xét toàn bộ một hệ thống gồm các tổ chức và con người tham gia vào quá trình sản xuất, phân phối, tiêu thụ hoặc đang sử dụng sản phẩm hữu cơ để đảm bảo cho chất lượng hữu cơ của sản phẩm.

Các nguyên liệu nông nghiệp hữu cơ được canh tác hữu cơ: Sử dụng hạt giống, con giống có nguồn gen tự nhiên, canh tác trên đất được tăng độ phì nhiêu bằng các biện pháp như luân canh giống cây trồng, trồng các nhóm cây có tác dụng cải tạo đất sau mỗi mùa vụ trồng các nhóm cây khác, sử dụng phân bón nguồn gốc hữu cơ như phân từ gia súc gia cầm, phân xanh, phân trộn, bột xương,..., không sử dụng chất thải của người và phân bón tổng hợp; sử dụng xen canh cây trồng khắc chế dịch hại hoặc khuyến khích sự tồn tại động vật là thiên địch của sâu bệnh dịch hại nhằm loại bỏ hoàn toàn việc sử dụng thuốc trừ sâu; không sử dụng các chất điều hoà sinh trưởng thực vật, hoóc-môn, chất kháng sinh trong chăn nuôi, cây trồng vật nuôi biến đổi gen.

Việc có các tiêu chuẩn, chứng nhận hữu cơ là nhu cầu của cả nhà sản xuất và người tiêu dùng. Người tiêu dùng muốn tìm kiếm những sản phẩm có nguồn gốc tự nhiên, thân thiện với môi trường, đảm bảo yếu tố dinh dưỡng và an toàn cho sức khỏe. Nhà sản xuất đầu tư cho quy trình sản xuất hữu cơ cũng muốn có chứng nhận để được công nhận nỗ lực của họ và cung cấp cho khách hàng dấu hiệu nhận biết một sản phẩm có phải là hữu cơ hay không.

6. THỰC PHẨM HỮU CƠ

Chứng nhận hữu cơ của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ, Ủy ban Hữu cơ Quốc gia (USDA) (Mĩ - ban hành năm 2005): chứng nhận tiêu chuẩn hữu cơ nghiêm ngặt nhất bởi vì đây là tiêu chuẩn thực phẩm thực sự. Cơ quan này yêu cầu sản phẩm chứa 95% thành phần hữu cơ mới được sử dụng logo của họ. Ngoài ra, cơ quan này cũng không cho phép sử dụng chất bảo quản tổng hợp và hầu hết các thành phần hóa học khi chế biến.



CHỨNG NHẬN HỮU CƠ CỦA EU: Chứng nhận hữu cơ Châu Âu theo tiêu chuẩn châu Âu (Organic EU), đòi hỏi các doanh nghiệp phải đáp ứng các yêu cầu khắt khe. Để đảm bảo quyền lợi của người tiêu dùng, quy định của liên minh Châu Âu EU về nông nghiệp hữu cơ không chỉ quy định về sản xuất và chế biến mà còn bao gồm việc kiểm soát và dán nhãn hữu cơ.



PGS Vietnam: Tổ chức chứng nhận hữu cơ tại Việt Nam, cung cấp chứng nhận cho các sản phẩm nông nghiệp hữu cơ như: rau hữu cơ, thịt lợn hữu cơ. Vào năm 2004, Liên đoàn quốc tế các phong trào nông nghiệp hữu cơ (IFOAM) chấp nhận PGS là một hệ thống đảm bảo có giá trị cho các sản phẩm hữu cơ đặc biệt là cho thị trường nội địa.



Đối với các sản phẩm chế biến, bao gồm nhiều thành phần, tùy theo mỗi tiêu chuẩn chứng nhận hữu cơ hữu cơ, mà sẽ được liệt kê bên bảng thông tin, 100% organic, Organic, Made with organic ingredient, Some Organic ingredient.

- **Nhãn “100% Organic”** chỉ các thực phẩm không chứa một tí chất thêm nào;
- **Nhãn “Organic”** là cho thực phẩm có trên 95% chất organic ;
- **Nhãn “Made with Organic Ingredients”** chỉ món hàng có ít nhất 70% Organic Ingredients và không được có một chút sulfites nào;
- **Nhãn “Some organic ingredients”** khi có dưới 70% Organic ingredients.



7. THỰC PHẨM BIẾN ĐỔI GIEN

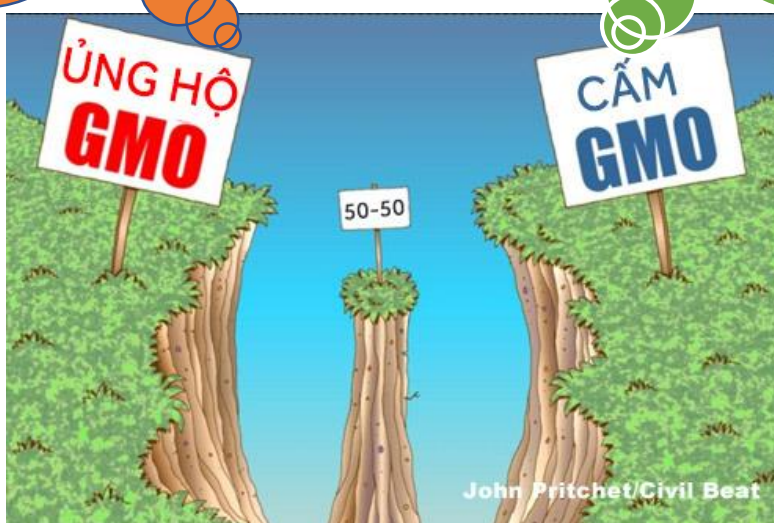
Thực phẩm biến đổi gen (tiếng Anh: Genetically Modified Organism, gọi tắt là GMO) được dùng để chỉ các loại thực phẩm có thành phần từ cây trồng, động vật được biến đổi gen. Để tạo ra GMO, người ta có thể cấy thêm hoặc bỏ bớt gen trong hệ thống gen của sinh vật. Thông thường, người ta thường chọn gen của một loài khác để thêm vào bộ gen của một loài. Điều này được thực hiện với mong muốn rằng những sinh vật có bộ gen mới sẽ mang ưu điểm của cả 2 loài. Đây là quá trình tạo ra các cá thể hoàn toàn dị biệt với sự phát triển tự nhiên. GMO được chia thành 2 loại chính:

- Những cây trồng chống chịu được thuốc diệt cỏ: người trồng có thể phun thuốc diệt cỏ mà không làm hại cây trồng
- Những cây trồng tự sinh ra chất độc để diệt trừ côn trùng, sâu hại

Hiện tại, chưa có bằng chứng khoa học nào khẳng định sử dụng thực phẩm GMO gây hại đến sức khỏe con người. Tuy nhiên, có nên ăn thực phẩm GMO hằng ngày hay không vẫn là vấn đề gây nhiều tranh cãi trong dư luận.

Giảm 6% thuốc trừ sâu
Sản xuất đủ lương thực cho 88 triệu người/năm
Sản lượng tăng 7,6%
Tăng thu nhập nông dân lên 44,1 tỷ USD (1996 – 2007)
An toàn cho sức khỏe

“GMO không chỉ khác biệt so với tự nhiên mà còn rất nguy hiểm. Chúng có thể dẫn tới các vấn đề dị ứng, gây độc tố, những căn bệnh mới và các vấn đề dinh dưỡng”, các nhà khoa học của FDA cảnh báo.



7. THỰC PHẨM BIẾN ĐỔI GIEN

Trái cây có mã số bắt đầu bằng số 3 hoặc 4

Trái cây được gieo trồng theo phương pháp thông thường có sử dụng chất hóa học.

Trái cây có mã số bắt đầu bằng chữ số 9

Đây là một sản phẩm 100% hữu cơ và không hề có bất cứ một loại thuốc trừ sâu, bảo vệ thực vật hay bất cứ hooc-môn tăng trưởng nào.

Trái cây có tem dán bắt đầu bằng số 8

Nếu bạn bắt gặp một loại trái cây có tem nhãn dán với năm chữ số và bắt đầu với chữ số 8 thì điều đó có nghĩa là đó là một sản phẩm GMO (Genetically Modified Organism) có nghĩa là biến đổi gen. Với 1 ví dụ đơn giản với một loại chuối thông thường có mã là 4011, nhưng nếu đó là 84011 thì có nghĩa là loại chuối đó là chuối đã biến đổi gen.

