

Deklarationsberegneren

- kom godt i gang



Tue Christensen

februar 2017

Deklarationsberegneren

- kom godt i gang

2017

Af

Tue Christensen

Copyright: Hel eller delvis gengivelse af denne publikation er tilladt med kildeangivelse

Forside Udarbejdet af forfatteren

illustration:

Udgivet af: Fødevareinstituttet, Mørkhøj Bygade 19

Rekvireres: Kan frit hentes fra <http://deklaration.fooddata.dk>

Forord

Korrekt deklaration af fødevarer er værdifuld information for forbrugeren, men kan være en vanskelig opgave for måske især den lille producent.

Hensigten med at udvikle deklarationsberegneren har været at lave et lettilgængeligt og nyttigt værktøj til udarbejdelse af deklarerer. Der kræves dog lidt kendskab til det at deklarerer fødevarer samt lidt vejledning i hvordan man arbejder med beregneren og hvordan denne virker for at deklarerer bliver gode for både producent og forbruger.

Denne vejledning vil forhåbentlig hjælpe såvel den der er nybegynder i deklaration såvel som den erfarne som påtænker at bruge deklarationsberegneren som værktøj.

Mørkhøj, februar 2017

Tue Christensen
Seniorrådgiver

Indhold

1.	Sådan kommer du i gang	5
1.1	Tilmelding	5
1.2	Login	6
2.	Deklaration	7
2.1	Hvad er en næringsdeklaration?	7
2.2	Hvilke ingredienser indeholder fødevaren?	7
2.3	Indtastning af deklaration	8
2.4	Den færdige deklaration	13
2.5	Gem deklaration	14
2.6	Hent deklaration	14
2.7	Udskriv deklaration	14
2.8	Allergener	14
2.9	Sammensatte ingredienser	15
3.	Arbejd med egne ingredienser	15
3.1	Opret Ingrediens ved indtastning	15
3.2	Ændring af navn på ingredienser	15
4.	Begrænsninger og opmærksomhedspunkter	18
4.1	Hvad kan beregneren ikke udregne deklaration for?	18
4.2	Der skal være sammenhæng i selvindtastede ingredienser	18

1. Sådan kommer du i gang

1.1 Tilmelding

Brugernavn
gaest

Adgangskode
.....

Remember User

Tilmelding

Deklarationsberegneren er gratis at bruge, men du skal oprette dig som bruger før du får adgang til den. For at blive bruger skal du oplyse din e-mailadresse samt vælge brugernavn og adgangskode.

Du opretter dig selv som bruger her:

Direkte link <http://deklaration.fooddata.dk/?Tilmelding>

Du skal nu indtaste dine brugeroplysninger på den nedenstående formular.

For at vi kan være sikre på at du ikke er en robot, har vi en lille opgave på skærmen som skal løses for at du kan indsende dine oplysninger.

Her er indtastet oplysninger på den opdigtede bruger Dan Deklaration.

Du er her: [Hjem](#) > Tilmelding

Tilmelding

Nye brugere får status "Guest" og kan ikke se mere før aktiveringsbeskeden er modtaget og registreringslinket er klikket. Status kan kun ændres af administrator.

Navn: Dan Deklaration

Brugernavn: Dand

Adgangskode:

Bekræft adgangskode:

Email: dand@fooddata.dk

bekræftelseskode: 8 7 + 1

Tilmelding

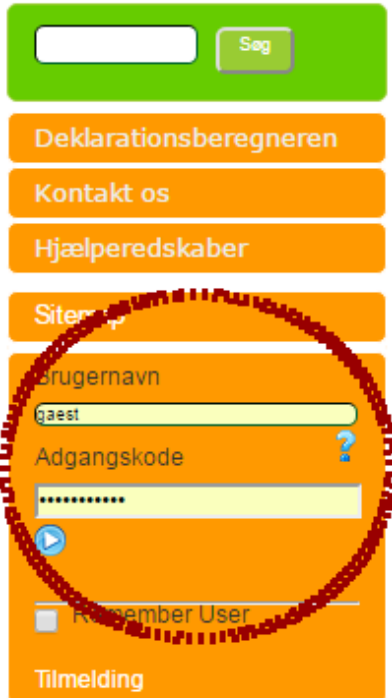
Registreringen har måske brug for nogle sekunder, så du skal vente til du modtager besked om at registreringen lykkedes.

Sidst opdateret: 2017-01-03 18:05:22

Når du trykker tilmelding sender vi en besked til din e-mailadresse. I denne besked er der et aktiveringslink som du skal anvende for at aktivere din adgang til beregneren.

1.2 Login

Du logger dig ind på beregneren her:



The screenshot shows the login page with a search bar at the top. Below it are several orange buttons: 'Deklarationsberegneren', 'Kontakt os', 'Hjælperedskaber', and 'Sitemap'. The login form itself is highlighted with a red dashed circle. It contains a 'Brugernavn' field with the text 'gaest', an 'Adgangskode' field with masked characters, a blue play button, a 'Remember User' checkbox, and a 'Tilmelding' link at the bottom.

Og menuen skifter til denne:



The screenshot shows the menu after logging in. It features the same search bar and buttons as the previous page, but the 'Sitemap' button is now highlighted. Below the buttons, the text 'Velkommen Dan Deklaration,' is displayed, followed by 'Logget ind'. At the bottom, there are two links: 'Bruger egenskaber' with a wrench icon and 'Logud' with a mobile phone icon.

Når du er logget ind, er beregneren klar til brug.

2. Deklaration

2.1 Hvad er en næringsdeklaration?

En næringsdeklaration skal gøre det lettere for forbrugeren at se, hvor meget en fødevarer indeholder af energi og bestemte næringsstoffer – som fx fedt, sukker og salt.

Næringsdeklarationen viser mængden af energi og næringsstoffer i en fødevarer pr. 100 g eller pr. 100 ml.

Næringsdeklarationen er obligatorisk og fra den 13. december 2016 skal alle færdigpakkede fødevarer have en næringsdeklaration, der følger disse regler.

Undtagelser

Nogle produkter skal ikke have en næringsdeklaration. Det er fx:

- Uforarbejdede produkter med kun én ingrediens (fx frugt, kød, fisk, æg og nødder)
- Vand med eller uden brus
- Krydderier

2.2 Hvilke ingredienser indeholder fødevareren?

Alle færdigpakkede fødevarer har en ingrediensliste, således at forbrugeren kan se hvilke ingredienser der er anvendt ved fremstillingen.

Listen viser indholdet af ingredienser efter faldende vægt. Det vil sige, at den ingrediens der er mest af, skal stå først, og den der er mindst af skal stå sidst.

Ingredienser er råvarer, der indgår i fødevareren – det gælder også tilsætningsstoffer (fx sorbinsyre: E200) og aromaer (fx vaniljearoma).

Af hensyn til allergikere, skal de mest almindelige allergener (fx mælk eller nødder) være fremhævet.

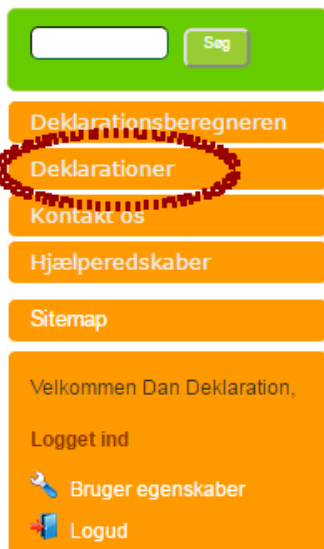
Næringsindhold

Pr. 100 g	
Energi	1400 kJ/ 330 kcal
Fedt	5 g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5 g
Kulhydrat	58 g
Heraf sukkerarter	6 g
Protein	13 g
Salt	1,6 g

Ingredienser

Hvedemel, grahamsmel, vand, sukker, vegetabilsk fedtstof (palmekerneolie), gær, salt tilsat jod, tørret surdej(**hvedemel**), **yoghurtpulver**, fugtighedsbevarende middel (E 466), maltekstrakt, emulgator (E 481, E 472 c), melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre).

2.3 Indtastning af deklaration



I dette eksempel tager vi dig igennem et eksempel hvor du indtaster oplysningerne for en grahamsbolle med yoghurt.

Bollen fremstilles af
9 dl vand
3 dl yoghurt
50 g gær
1 spsk salt
1 spsk sukker
1 kg grahamsmel
1 kg hvedemel

Denne opskrift giver 3 kg færdigbagte boller.

Du starter med at vælge 'Deklarationer' og du får nu vist følgende indtastningsskærm:

Du er her: [Hjem](#) > Deklarationer

Oplysninger

Navn

Servering

Stregkode

Nettovægt

Pris

Opbevaring

Producent

Kommentar

Tilberedning

Gem deklaration Udskriv deklaration

Tjek

Ingredienser

Sidst opdateret: 2017-01-03 18:05:22

Først indtaster du oplysningerne om produktet:

Du er her: [Hjem](#) > [Deklarationer](#)

Oplysninger

Navn

Servering

Stregkode

Nettovægt

Pris

Opbevaring

Producent

Kommentar

Tilberedning

Derefter bladrer du videre ned ad skærmen, hvor du finder indtastning af ingredienser.

Tip: du kan lukke visningen af oplysninger ved at klikke på trekanten til venstre for overskriften oplysninger.

Ingredienser

+ ✎ 🗑️ ↺ 🖨️ Udskriv

Ingrediens	Mængde,g	Energi,kcal	Energi,kJ	Protein	Fedt	Mæt.fedt	Kulhydrat	Sukkerart	Alkohol	S

+ ✎ 🗑️ ↺ Page 0 of 20



Du kan nu indtaste ingredienser. Det foregår ved at du trykker på '+' – feltet i den grønne bjælke for at indsætte en ingrediens

Beregneren viser nu en indtastningsskærm:

The dialog box is titled 'Tilføj' and contains the following fields:

Ingrediens	<input type="text"/>
Mængde,g	<input type="text"/>
Energi,kcal	<input type="text"/>
Energi,kJ	<input type="text"/>
Protein	<input type="text"/>
Fedt	<input type="text"/>
Mæt.fedt	<input type="text"/>
Kulhydrat	<input type="text"/>
Sukkerart	<input type="text"/>
Kostfiber	<input type="text"/>
Alkohol	<input type="text"/>
Salt	<input type="text"/>
Allergen	<input type="text"/>
Sammensat	<input type="text"/>
Kilde	<input type="text"/>

At the bottom right, there are two buttons: 'Send' and 'Annuller'.

Du kan søge ingredienser frem fra Fødevardata ved at skrive en del af navnet (mindst 3 tegn), hvorefter der vises en liste på matchende produkter.

Tips: Hvis du skal søge ingredienser som har korte navne som fx 'øl' og 'æg', kan der ofte komme en liste ved at bruge et komma efter navnet – 'øl,' eller 'æg,'.

Skærmen kan også bruges til at indtaste alle oplysningerne på en ingrediens, hvis den ikke skulle findes i databasen.

Når vi skal have vand ind som ingrediens, så søger vi de produkter hvor 'vand' indgår i navnet ved at skrive 'vand' i ingrediens.

Beregneren kvitterer nu med en liste af valgmuligheder, hvor du kan vælge det produkt der måtte passe, i dette tilfælde 'Vand, drikke-, vejl. værdier'. Du kan bruge [pil-op] og [pil-ned] samt mus til at bladere i listen og siden vælge produktet ved at trykke [Enter] eller ved at klikke med musen.

Ingredienser

Tilføj

Ingrediens

Mængde,g

Energi,kcal

Energi,kJ

Protein

Fedt

Mæt.fedt

Kulhydrat

Sukkerart

Kostfiber

Alkohol

Salt

Allergen

Sammensat

Kilde

Mineralvand, sodavand, tilsat sukker, uspec.
Mineralvand, sodavand, uden tilsat sukker, uspec.
Reje, dybvands-, kogt
Reje, dybvands-, kogt, dybfrost
Reje, dybvands-, konserver
Reje, dybvands, kogt, i lage
Tun i vand, konserver
Vand, drikke-, vejl. værdier
Vandmelon, rå
Vandsvind

Når du har valgt et produkt, udfyldes skærmen med værdierne for 100 g af produktet. Til disse boller skal bruges 9 dl vand, hvilket svarer til 900 g. Tast derfor 900 g i feltet for 'Mængde,g' og tryk [Enter]. Herefter trykker du på knappen 'Send' og ingrediensen sættes på listen.

Ingrediens	Mængde,g	Energi,kcal	Energi,kJ	Protein	Fedt	Mæt.fedt	Kulhydrat	Sukkerart	Alkohol	S
Vand, drikke-, vejl. værdier	900	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	

Således fortsætter du med at indtaste alle ingredienserne i bollen.

Du vil så ende op med en ingrediensliste svarende til følgende:

Ingredienser										
+ ✎ 🗑️ 🔄 🖨️ Udskriv										
Ingrediens	Mængde,g	Energi,kcal	Energi,kJ	Protein	Fedt	Mæt.fedt	Kulhydrat	Sukkerart	Alkohol	S
Vand, drikke-, vejl. værdier	900	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	
Yoghurt naturel	300	186,0	780,0	11,1	10,8	6,96	12,3	10,89	0,0	
Bagegær, presset, rå	50	57,0	239,5	4,2	1,0	0,14	6,4	0,00	0,0	
Salt, bordsalt (jodberiget)	19	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	
Sukker, stødt melis (saccharos	14	56,8	237,7	0,0	0,0	0,00	14,0	13,99	0,0	
Grahamsmel, fuldkornshveder	1 000	3390,0	14190,0	115,0	24,0	3,48	613,0	5,40	0,0	
Hvedemel	1 000	3520,0	14710,0	105,0	16,0	2,12	709,0	5,00	0,0	
	3 283	7209,8	30157,2	235,3	51,8	12,70	1354,6	35,28	0,0	

Som det ses af listen giver ingredienserne en samlet vægt på 3283 g, men den resulterende mængde bagte boller er jo 3000 g (se opskriften 2.3, side 8). Der skal tages hensyn til vandsvindet. Dette gøres ved at bruge ingrediensen 'vandsvind' og trække 283 g ud af opskriften.

Ingredienser										
+ ✎ 🗑️ 🔄 🖨️ Udskriv										
Ingrediens	Mængde,g	Energi,kcal	Energi,kJ	Protein	Fedt	Mæt.fedt	Kulhydrat	Sukkerart	Alkohol	S
Vand, drikke-, vejl. værdier	900	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	
Yoghurt naturel	300	186,0	780,0	11,1	10,8	6,96	12,3	10,89	0,0	
Bagegær, presset, rå	50	57,0	239,5	4,2	1,0	0,14	6,4	0,00	0,0	
Salt, bordsalt (jodberiget)	19	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	
Sukker, stødt melis (saccharos	14	56,8	237,7	0,0	0,0	0,00	14,0	13,99	0,0	
Grahamsmel, fuldkornshveder	1 000	3390,0	14190,0	115,0	24,0	3,48	613,0	5,40	0,0	
Hvedemel	1 000	3520,0	14710,0	105,0	16,0	2,12	709,0	5,00	0,0	
Vandsvind	-283	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	
	3 000	7209,8	30157,2	235,3	51,8	12,70	1354,6	35,28	0,0	

2.4 Den færdige deklaration

På basis af dine indtastninger har beregneren lavet en opstilling af næringsdeklarationen og ingredienslisten, denne kan du se ved at blade ned til 'Opstilling':

Opstilling

Udskriv

Deklaration

Grahamsboller
370 g
19,95 kr

Næringsindhold pr. 100 g

Energi, kcal	240
Energi, kJ	1.005
Fedt	1,7
- heraf mættet fedt	0,4
Kulhydrat	45,2
- heraf sukkerarter	1,2
Protein	7,8
Salt	0,6

Ingredienser

Grahamsmel, fuldkornshvedemel; **Hvedemel**; Vand, drikke-, vejl. værdier; **Yoghurt** naturel; Bagegær, presset, rå; Salt, bordsalt (jodberiget); Sukker, stødt melis (saccharose).

Path: h4

Opstillingen er foretaget i en simpel tekstbehandler. Du kan således direkte ændre på alle oplysninger og opstillingen. Det er også muligt at kopiere fra opstillingen og sætte det direkte ind i fx et tekstbehandlingsprogram. Ved kopiering bevares formatering.

Deklaration	Næringsindhold pr. 100 g
Grahamsboller	Energi, kcal 240
370 g	Energi, kJ 1.005
19,95 kr	Fedt 1,7
Ingredienser	- heraf mættet fedt 0,4
Grahamsmel , fuldkornshvedemel; Hvedemel ; Vand, drikke-, vejl. værdier; Yoghurt naturel; Bagegær, presset, rå; Salt, bordsalt (jodberiget); Sukker, stødt melis (saccharose).	Kulhydrat 45,2
	- heraf sukkerarter 1,2
	Protein 7,8
	Salt 0,6

2.5 Gem deklaration

Du kan gemme din deklaration ved enten at trykke på knappen [gem deklaration] eller ved at vælge menupunktet 'gem deklaration'. Deklarationen gemmes som et dokument på dit eget IT udstyr, så der gemmes således ikke noget på deklarationsberegneren.

Teknisk gemmes deklarationen som en xml-fil, og den kan umiddelbart kun anvendes af deklarationsberegneren.

Du er her: [Hjem](#) > [Deklarationer](#) > [Gem Deklaration](#)

Gem Deklaration

Filnavn

Grahamsboller

Gem

[tilbage til beregning](#)

Når du har valgt gem deklaration får du en formular på skærmen, hvor du kan indtaste navnet du vil gemme deklarationen under. Som udgangspunkt er det udfyldt med det navn du har givet deklarationen.

Når du trykker gem, vil det der sker efterfølgende være afhængigt af hvilken browser/netklient du anvender og hvordan du har opsat denne, da vi benytter filhentningsfunktionen i denne. Det kan være at din deklaration kommer direkte i 'hentede

filer' eller du skal vælge hvor deklarationsfilen skal gemmes.

2.6 Hent deklaration

Du kan hente en gemt deklaration ind i beregneren ved at vælge 'Mine deklarationer' fra menuen.

Du er her: [Hjem](#) > [Deklarationer](#) > [Mine deklarationer](#)

Mine deklarationer

▼ **Egne deklarationer**

Filnavn: Ingen fil valgt.

Hent

► *

Du kan så finde og hente deklarationen ved at trykke på knappen [Gennemse]. Du sendes nu ud til filsøgeren, og du kan nu søge på dit udstyr efter deklarationer. Hvor og hvordan du skal søge afhænger af hvor du har gemt dine filer samt din opsætning på dit udstyr.

Filerne med deklarationer har alle filendelsen '.nh.xml'.

2.7 Udskriv deklaration

Du udskriver din deklaration ved at trykke på knappen [udskriv deklaration]. Der udskrives det der er i afsnittet 'Opstilling'.

2.8 Allergener

Når en ingrediens er angivet til at tilhøre en af de almindelige allergener, som fx hvede eller mælk, skal den fremhæves på ingredienslisten. I de fødevarer der kan søges frem, har DTU Fødevareinstituttet foretaget en vurdering og afmærket disse, ved at sætte et '1' i feltet 'Allergen'.

Sættes feltet til '0' vil der ikke ske en fremhævning af ingrediensnavnet.

2.9 Sammensatte ingredienser

Når en ingrediens er sammensat, som fx rasp eller frikadelle, skal dennes ingredienser anføres på ingredienslisten. I de fødevarer der kan søges frem, har DTU Fødevareinstituttet foretaget en vurdering og afmærket disse, ved at sætte et '1' i feltet 'Sammensat'. Når 'Sammensat' er sat til '1', vil der komme '(?)' efter ingrediensnavnet. Dette viser at du selv skal opliste ingredienserne i den sammensatte ingrediens du har brugt.

Sættes feltet til '0' vil ingrediensen ikke opfattes som sammensat.

3. Arbejd med egne ingredienser

3.1 Opret Ingrediens ved indtastning

Tilføj	
Ingrediens	Chiafrø
Mængde,g	50
Energi,kcal	243
Energi,kJ	1001
Protein	8,3
Fedt	15,4
Mæt.fedt	1,7
Kulhydrat	3,9
Sukkerart	0,1
Kostfiber	17,2
Alkohol	0
Salt	0,02
Allergen	0
Sammensat	0
Kilde	0

Send Annuller

Hvis en ingrediens ikke kan findes i databasen, kan du selv indtaste værdier for denne. Hvis du fx ønsker at tilføje 50 g Chiafrø til din opskrift, trykker du [+] på ingredienslisten, og du kan nu få en ingrediensskærm frem. Du tilføjer nu blot dine oplysninger for produktet på denne skærm – bed evt. din leverandør om et produktblad med de nødvendige oplysninger.

NB – du skal indtaste værdierne så de svarer til den mængde der skal bruges!

Hvis der kommer en søgeskærm op når du taster navnet, kan du ignorere dette ved at trykke på et af de øvrige felter i formularen, eller ved at tilføje fx et 'x' til dit produktnavn.

3.2 Ændring af navn på ingredienser

Hvis du kan finde en ingrediens, der har et næringsindhold der svarer til den ingrediens du skal bruge i din opskrift, men hvor du synes at navnet kan være bedre, kan du ændre navnet på ingredienslisten ved blot at skrive det nye navn. Dette kan også bruges hvis du synes vores navngivning ikke er passende til din brug.

4. Begrænsninger og opmærksomhedspunkter

4.1 Hvad kan beregneren ikke udregne deklaration for?

Beregneren kan kun bruges i de tilfælde at indholdet i ingredienserne kan adderes. For produkter hvor der er betydelig biologisk aktivitet kan man ikke ud fra ingredienserne beregne indholdet. Hvis dit produkt er et hvor der i fremstillingen indgår en lang gæringsperiode, fx hvis du fremstiller øl ud fra korn, vand, humle og gær, kan indholdet ikke beregnes med denne beregner. Hvis du har et produkt som er fremstillet ved spiring eller anden vækst, vil du heller ikke kunne anvende beregneren til fx at finde indholdet i spirene på baggrund af indholdet i de frø de er spiret fra.

4.2 Der skal være sammenhæng i selvindtastede ingredienser

Det er vigtigt at de data du selv taster ind er tjekket grundigt. Det kan være at du har fået oplysningerne pr 100 g fødevarer, så husk at regne disse om hvis du skal bruge ingrediensen i en anden mængde. Tjek også at protein+fedt+kulhydrat+vand+kostfiber nogenlunde giver 100 g.