

Dokument ten służy wyłącznie do celów informacyjnych i nie ma mocy prawnej. Unijne instytucje nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jego treść. Autentyczne wersje odpowiednich aktów prawnych, włącznie z ich preambułami, zostały opublikowane w Dzienniku Urzędowym Unii Europejskiej i są dostępne na stronie EUR-Lex. Bezpośredni dostęp do tekstów urzędowych można uzyskać za pośrednictwem linków zawartych w dokumencie

► **B****ROZPORZĄDZENIE KOMISJI (UE) NR 432/2012**

z dnia 16 maja 2012 r.

ustanawiające wykaz dopuszczonych oświadczeń zdrowotnych dotyczących żywności, innych niż oświadczenia odnoszące się do zmniejszenia ryzyka choroby oraz rozwoju i zdrowia dzieci

(Tekst mający znaczenie dla EOG)

(Dz.U. L 136 z 25.5.2012, s. 1)

zmienione przez:

		Dziennik Urzędowy		
		nr	strona	data
► <u>M1</u>	Rozporządzenie Komisji (UE) nr 536/2013 z dnia 11 czerwca 2013 r.	L 160	4	12.6.2013
► <u>M2</u>	Rozporządzenie Komisji (UE) nr 851/2013 z dnia 3 września 2013 r.	L 235	3	4.9.2013
► <u>M3</u>	Rozporządzenie Komisji (UE) nr 1018/2013 z dnia 23 października 2013 r.	L 282	43	24.10.2013
► <u>M4</u>	Rozporządzenie Komisji (UE) nr 40/2014 z dnia 17 stycznia 2014 r.	L 14	8	18.1.2014
► <u>M5</u>	Rozporządzenie Komisji (UE) nr 274/2014 z dnia 14 marca 2014 r.	L 83	1	20.3.2014
► <u>M6</u>	Rozporządzenie Komisji (UE) 2015/7 z dnia 6 stycznia 2015 r.	L 3	3	7.1.2015
► <u>M7</u>	Rozporządzenie Komisji (UE) 2015/539 z dnia 31 marca 2015 r.	L 88	7	1.4.2015
► <u>M8</u>	Rozporządzenie Komisji (UE) 2015/2314 z dnia 7 grudnia 2015 r.	L 328	46	12.12.2015
► <u>M9</u>	Rozporządzenie wykonawcze Komisji (UE) 2016/854 z dnia 30 maja 2016 r.	L 142	5	31.5.2016
► <u>M10</u>	Rozporządzenie Komisji (UE) 2016/1413 z dnia 24 sierpnia 2016 r.	L 230	8	25.8.2016
► <u>M11</u>	Rozporządzenie wykonawcze Komisji (UE) 2017/672 z dnia 7 kwietnia 2017 r.	L 97	24	8.4.2017
► <u>M12</u>	Rozporządzenie wykonawcze Komisji (UE) 2017/676 z dnia 10 kwietnia 2017 r.	L 98	1	11.4.2017

**ROZPORZĄDZENIE KOMISJI (UE) NR 432/2012****z dnia 16 maja 2012 r.****ustanawiające wykaz dopuszczonych oświadczeń zdrowotnych
dotyczących żywności, innych niż oświadczenia odnoszące się do
zmniejszenia ryzyka choroby oraz rozwoju i zdrowia dzieci****(Tekst mający znaczenie dla EOG)***Artykuł 1***Dopuszczone oświadczenia zdrowotne**

1. Wykaz oświadczeń zdrowotnych, o których mowa w art. 13 ust. 3 rozporządzenia (WE) nr 1924/2006, które mogą być stosowane w odniesieniu do środków spożywczych, znajduje się w załączniku do niniejszego rozporządzenia.

2. Oświadczenia zdrowotne, o których mowa w ust. 1, mogą być stosowane w odniesieniu do żywności zgodnie z warunkami określonymi w załączniku.

*Artykuł 2***Wejście w życie i stosowanie**

Niniejsze rozporządzenie wchodzi w życie dwudziestego dnia po jego opublikowaniu w *Dzienniku Urzędowym Unii Europejskiej*.

Niniejsze rozporządzenie stosuje się od dnia 14 grudnia 2012 r.

Niniejsze rozporządzenie wiąże w całości i jest bezpośrednio stosowane we wszystkich państwach członkowskich.

▼B

ZAŁĄCZNIK

WYKAZ DOPUSZCZONYCH OŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH

▼M1▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Alfa-cyklodekstryna	Spożycie alfa-cyklodekstryny w ramach posiłku zawierającego skrobię pomaga ograniczyć wzrost poziomu glukozy we krwi po tym posiłku	Oświadczenie można stosować w odniesieniu do żywności zawierającej co najmniej 5 g alfa-cyklodekstryny na 50 g skrobi w określonej ilościowo porcji w ramach posiłku. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożycia alfa-cyklodekstryny w ramach posiłku.		2012;10(6):2713	2926
Arabinoksylan z bielma pszenicy	Spożycie arabinoksylanu w ramach posiłku pomaga ograniczyć wzrost poziomu glukozy we krwi po tym posiłku	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej co najmniej 8 g bogatego w arabinoksylan błonnika wytworzonego z bielma pszenicy (co najmniej 60 % wagowo arabinoksylanu) na 100 g węglowodanów przyswajalnych w określonej ilościowo porcji w ramach posiłku. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania bogatego w arabinoksylan błonnika wytworzonego z bielma pszenicy w ramach posiłku.		2011;9(6):2205	830
Beta-glukany	Beta-glukany pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności, która zawiera co najmniej 1 g beta-glukanów pochodzących z owsa, otrębów owsianych, jęczmienia, otrębów jęczmiennych lub mieszanek tych źródeł na określoną ilościowo porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania dziennie 3 g beta-glukanów pochodzących z owsa, otrębów owsianych, jęczmienia, otrębów jęczmiennych lub mieszanek tych beta-glukanów.		2009; 7(9):1254 2011;9(6):2207	754, 755, 757, 801, 1465, 2934 1236, 1299

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Beta-glukany z owsa i jęczmienia	Spożycie beta-glukanów pochodzących z owsa lub jęczmienia w ramach posiłku pomaga ograniczyć wzrost poziomu glukozy we krwi po tym posiłku	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej co najmniej 4 g beta-glukanów z owsa lub jęczmienia na każde 30 g węglowodanów przyswajalnych w określonej ilościowo porcji w ramach posiłku. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożycia beta-glukanów pochodzących z owsa lub jęczmienia w ramach posiłku.		2011;9(6):2207	821, 824
Betaina	Betaina przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu homocysteiny	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej 500 mg betainy na określoną ilościowo porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 1,5 g betainy dziennie.	Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że dzienne spożycie przekraczające 4 g może znacznie zwiększyć poziom cholesterolu we krwi.	2011;9(4):2052	4325
Białko	Białko przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem białka, zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO BIAŁKA”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Białko	Białko pomaga w utrzymaniu masy mięśniowej	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem białka, zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO BIAŁKA”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Białko	Białko pomaga w utrzymaniu zdrowych kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem białka, zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO BIAŁKA”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	416 4704
Biotyna	Biotyna przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem biotyny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1209	114, 117

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Biotyna	Biotyna pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem biotyny zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1209	116
Biotyna	Biotyna przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem biotyny zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	113, 114, 117, 4661
Biotyna	Biotyna pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem biotyny zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1728	120
Biotyna	Biotyna pomaga zachować zdrowe włosy	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem biotyny zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	118, 121, 2876
Biotyna	Biotyna pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem biotyny zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1209	115

▼ **B**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Biotyna	Biotyna pomaga zachować zdrową skórę	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem biotyny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	115, 121
Łonnik jęczmienny	Łonnik jęczmienny przyczynia się do zwiększenia masy kału	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności o dużej zawartości tego łonnika zgodnie z oświadczeniem „WYSOKA ZAWARTOŚĆ ŁONNIKA POKARMOWEGO”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2011;9(6):2249	819
Łonnik owsiany	Łonnik owsiany przyczynia się do zwiększenia masy kału	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności o dużej zawartości tego łonnika zgodnie z oświadczeniem „WYSOKA ZAWARTOŚĆ ŁONNIKA POKARMOWEGO”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006		2011;9(6):2249	822
Łonnik z buraków cukrowych	Łonnik z buraków cukrowych przyczynia się do zwiększenia masy stolca	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności o dużej zawartości tego łonnika zgodnie z oświadczeniem „WYSOKA ZAWARTOŚĆ ŁONNIKA POKARMOWEGO”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2011;9(12):2468	
Łonnik z otrębów psennych	Łonnik z otrębów psennych przyczynia się do przyspieszenia pasażu jelitowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności o dużej zawartości tego łonnika zgodnie z oświadczeniem „WYSOKA ZAWARTOŚĆ ŁONNIKA POKARMOWEGO”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006 Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że deklarowane działanie występuje w przypadku spożycia co najmniej 10 g łonnika z otrębów psennych.		2010;8(10):1817	828, 839, 3067, 4699
Łonnik z otrębów psennych	Łonnik z otrębów psennych przyczynia się do zwiększenia masy kału	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności o dużej zawartości tego łonnika zgodnie z oświadczeniem „WYSOKA ZAWARTOŚĆ ŁONNIKA POKARMOWEGO”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006		2010;8(10):1817	3066

▼ **M4**▼ **B**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Błonnik żytni	Błonnik żytni pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu jelit	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności o dużej zawartości tego błonnika zgodnie z oświadczeniem „WYSOKA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA POKARMOWEGO”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006		2011;9(6):2258	825
Chitozan	Chitozan pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 3 g chitozanu dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 3 g chitozanu dziennie.		2011;9(6):2214	4663
Chlorek	Chlorek pomaga w utrzymaniu prawidłowego trawienia poprzez wytwarzanie w żołądku kwasu chlorowodorowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem chlorku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.	Oświadczenie to nie może być stosowane w odniesieniu do chloru pochodzącego z chlorku sodu	2010;8(10):1764	326
Cholina	Cholina przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu homocysteiny	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej przynajmniej 82,5 mg choliny na 100 g lub 100 ml, lub na pojedynczą porcję żywności.		2011;9(4):2056	3090
Cholina	Cholina przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu tłuszczów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej przynajmniej 82,5 mg choliny na 100 g lub 100 ml, lub na pojedynczą porcję żywności.		2011;9(4):2056	3186
Cholina	Cholina pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu wątroby	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej przynajmniej 82,5 mg choliny na 100 g lub 100 ml, lub na pojedynczą porcję żywności.		2011;9(4):2056 2011;9(6):2203	1501 712, 1633
Chrom	Chrom przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem chromu trójwartościowego zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1732	260, 401, 4665, 4666, 4667

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Chrom	Chrom pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem chromu trójwartościowego zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1732 2011;9(6):2203	262, 4667 4698
Cynk	Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowej równowagi kwasowo-zasadowej	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	360
Cynk	Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu węglowodanów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1819	382
Cynk	Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	296
Cynk	Cynk pomaga w prawidłowej syntezie DNA	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1819	292, 293, 1759

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowa- nego wykazu przedłożo- nego EFSA do oceny
Cynk	Cynk pomaga w utrzy- maniu prawidłowej płod- ności i prawidłowych funkcji rozrodczych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	297, 300
Cynk	Cynk przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskład- ników odżywczych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1819	2890
Cynk	Cynk przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu kwasów tłuszczowych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	302
Cynk	Cynk przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu witaminy A	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	361

▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Cynk	Cynk pomaga w prawidłowej syntezie białka	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1819	293, 4293
Cynk	Cynk pomaga w utrzymaniu zdrowych kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	295, 1756
Cynk	Cynk pomaga zachować zdrowe włosy	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1819	412
Cynk	Cynk pomaga zachować zdrowe paznokcie	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1819	412

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Cynk	Cynk pomaga zachować zdrową skórę	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1819	293
Cynk	Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu testosteronu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1819	301
Cynk	Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	361
Cynk	Cynk pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	291, 1757
Cynk	Cynk pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	294, 1758

▼ **B**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Cynk	Cynk bierze udział w procesie podziału komórek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	292, 293, 1759

▼ **M7**

Flawanole kakao	Flawanole kakao przyczyniają się do utrzymania elastyczności naczyń krwionośnych, co przyczynia się do prawidłowego przepływu krwi (****) (*****)	Konsumentom podaje się informację, że korzystne działanie występuje w przypadku dziennego spożycia 200 mg flawanoli kakao. Oświadczenie może być stosowane wyłącznie dla napojów z kakao (z kakao w proszku) lub czekolady gorzkiej zapewniającej co najmniej dzienne spożycie 200 mg flawanoli kakao o stopniu polimeryzacji 1–10 (****). Oświadczenie może być stosowane wyłącznie dla kapsułek lub tabletek zawierających ekstrakt kakao o podwyższonej zawartości flawanoli zapewniających co najmniej dzienne spożycie 200 mg flawanoli kakao o stopniu polimeryzacji 1–10 (****).	—	2012;10(7):2809 (****) 2014;12(5):3654 (*****)	—
-----------------	---	---	---	---	---

▼ **B**

Fluorek	Fluorek pomaga w zachowaniu mineralizacji zębów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem fluorku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1212 2010;8(10):1797	275, 276, 338, 4238,
Foliany	Foliany przyczyniają się do wzrostu tkanek macicznych w czasie ciąży	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem folianów zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1213	2882
Foliany	Foliany pomagają w prawidłowej syntezie aminokwasów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem folianów zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1760	195, 2881

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Foliany	Foliany pomagają w prawidłowej produkcji krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem folianów zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1213	79
Foliany	Foliany pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem folianów zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1213	80
Foliany	Foliany pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychicznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem folianów zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1760	81, 85, 86, 88
Foliany	Foliany pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem folianów zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1213	91
Foliany	Foliany przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem folianów zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1760	84
Foliany	Foliany biorą udział w procesie podziału komórek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem folianów zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1213 2010;8(10):1760	193, 195, 2881

▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Fosfor	Fosfor przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem fosforu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1219	329, 373
Fosfor	Fosfor pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu błon komórkowych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem fosforu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1219	328
Fosfor	Fosfor pomaga w utrzymaniu zdrowych kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem fosforu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1219	324, 327
Fosfor	Fosfor pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem fosforu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1219	324, 327
Fruktoza	Spożywanie żywności zawierającej fruktozę prowadzi do niższego wzrostu poziomu glukozy we krwi w porównaniu z żywnością zawierającą sacharozę lub glukozę	Aby oświadczenie mogło być stosowane, należy zastąpić glukozę lub sacharozę fruktozą w żywności lub napojach słodzonych cukrem, tak aby zawartość glukozy lub sacharozy w tej żywności lub napojach została zmniejszona o co najmniej 30 %.		2011;9(6):2223	558

▼M1

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Glukomannan (konjac mannan)	Glukomannan pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 4 g glukomannanu dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 4 g glukomannanu dziennie.	Należy zawrzeć ostrzeżenie przed ryzykiem zadławienia się w przypadku osób mających trudności z połykaniem lub w przypadku spożycia z niewystarczającą ilością płynu; należy zawrzeć zalecenie spożycia z dużą ilością wody celem zagwarantowania, że substancja dotrze do żołądka.	2009; 7(9):1258 2010;8(10):1798	836, 1560, 3100, 3217
Glukomannan (konjac mannan)	W ramach diety niskokalorycznej glukomannan pomaga w utracie wagi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej 1 g glukomannanu na określoną ilościowo porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 3 g glukomannanu dziennie w trzech dawkach po 1 g każda, z 1 lub 2 szklankami wody, przed posiłkiem i w ramach diety niskokalorycznej.	Należy zawrzeć ostrzeżenie przed ryzykiem zadławienia się w przypadku osób mających trudności z połykaniem lub w przypadku spożycia z niewystarczającą ilością płynu; należy zawrzeć zalecenie spożycia z dużą ilością wody celem zagwarantowania, że substancja dotrze do żołądka.	2010;8(10):1798	854, 1556, 3725,
Guma do żucia bez cukru	Guma do żucia bez cukru pomaga w zachowaniu mineralizacji zębów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do gumy do żucia, która spełnia wymogi stosowania dotyczące oświadczenia żywieniowego „NIE ZAWIERA CUKRÓW”, wymienionego w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006. Podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje przy żuciu gumy przez przynajmniej 20 minut po jedzeniu lub piciu.		2009; 7(9):1271 2011;9(4):2072 2011;9(6):2266	1151, 1154 486, 562, 1181

▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Guma do żucia bez cukru	Guma do żucia bez cukru pomaga neutralizować kwasy powodujące powstanie płytki nazębnej	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do gumy do żucia, która spełnia wymogi stosowania dotyczące oświadczenia żywieniowego „NIE ZAWIERA CUKRÓW”, wymienionego w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006. Podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje przy żuciu gumy przez przynajmniej 20 minut po jedzeniu lub piciu.		2009; 7(9):1271 2011;6(6):2266	1150 485
Guma do żucia bez cukru	Guma do żucia bez cukru pomaga zmniejszyć uczucie suchości w jamie ustnej	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do gumy do żucia, która spełnia wymogi stosowania dotyczące oświadczenia żywieniowego „NIE ZAWIERA CUKRÓW”, wymienionego w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006. Podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie osiąga się przez żucie gumy w razie wystąpienia uczucia suchości w ustach.		2009; 7(9):1271	1240
Guma do żucia bez cukru, z karbamidem	Guma do żucia bez cukru, z karbamidem neutralizuje kwasy powodujące powstawanie płytki nazębnej skuteczniej niż guma do żucia bez cukru, bez karbamidu	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do gumy do żucia, która spełnia wymogi stosowania dotyczące oświadczenia żywieniowego „NIE ZAWIERA CUKRÓW”, wymienionego w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006. Aby oświadczenie mogło być stosowane, każda pojedyncza guma do żucia bez cukru powinna zawierać przynajmniej 20 mg karbamidu. Podaje się informację dla konsumenta, że gumę należy żuć przez przynajmniej 20 minut po jedzeniu lub piciu.		2011;9(4):2071	1153
Guma guar	Guma guar pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 10 g gumy guar dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 10 g gumy guar dziennie.	Należy zawrzeć ostrzeżenie przed ryzykiem zadławienia się w przypadku osób mających trudności z połykaniem lub w przypadku spożycia z niewystarczającą ilością płynu; należy zawrzeć zalecenie spożycia z dużą ilością wody celem zagwarantowania, że substancja dotrze do żołądka.	2010;8(2):1464	808

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Hydroksypropylometyloceluloza (HPMC)	Spożycie hydroksypropylometylocelulozy wraz z posiłkiem pomaga ograniczyć wzrost poziomu glukozy we krwi po tym posiłku	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej 4 g HPMC na określoną ilościowo porcję w ramach posiłku. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 4 g HPMC w ramach posiłku.	Należy zawrzeć ostrzeżenie przed ryzykiem zadławienia się w przypadku osób mających trudności z połykaniem lub w przypadku spożycia z niewystarczającą ilością płynu; należy zawrzeć zalecenie spożycia z dużą ilością wody celem zagwarantowania, że substancja dotrze do żołądka.	2010;8(10):1739	814
Hydroksypropylometyloceluloza (HPMC)	Hydroksypropylometyloceluloza pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 5 g HPMC dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 5 g HPMC dziennie.	Należy zawrzeć ostrzeżenie przed ryzykiem zadławienia się w przypadku osób mających trudności z połykaniem lub w przypadku spożycia z niewystarczającą ilością płynu; należy zawrzeć zalecenie spożycia z dużą ilością wody celem zagwarantowania, że substancja dotrze do żołądka.	2010;8(10):1739	815
Jedno- lub wielonienasycone kwasy tłuszczowe	Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi [jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe są tłuszczami nienasyconymi]	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności o wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych zgodnie z oświadczeniem „WYSOKA ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZÓW NIENASYCONYCH”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2011;9(4):2069 2011;9(6):2203	621, 1190, 1203, 2906, 2910, 3065, 674, 4335
Jod	Jod pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem jodu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1800	273

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Jod	Jod przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem jodu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 402
Jod	Jod pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem jodu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1800	273
Jod	Jod pomaga zachować zdrową skórę	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem jodu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1214	370
Jod	Jod pomaga w prawidłowej produkcji hormonów tarczycy i w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem jodu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 1237
Kreatyna	Kreatyna zwiększa wydolność fizyczną w przypadku następujących po sobie krótkich, bardzo intensywnych ćwiczeń fizycznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 3 g kreatyny dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 3 g kreatyny dziennie.	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności przeznaczonej dla osób dorosłych wykonujących ćwiczenia fizyczne o dużej intensywności.	2011;9(7):2303	739, 1520, 1521, 1522, 1523, 1525, 1526, 1531, 1532, 1533, 1534, 1922, 1923, 1924

▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
▼M11	Kreatyna	Konsumentom podaje się informację, że: — oświadczenie jest skierowane do dorosłych w wieku ponad 55 lat, którzy odbywają regularne treningi oporowe, — korzystne działanie występuje w przypadku dziennego spożycia 3 g kreatyny w połączeniu z treningiem oporowym, który umożliwia stopniowe zwiększanie obciążeń i który należy odbywać co najmniej trzy razy w tygodniu przez kilka tygodni, przy czym intensywność treningu musi wynosić co najmniej 65–75 % maksymalnego jednorazowego obciążenia (*****).	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności przeznaczonej dla dorosłych w wieku ponad 55 lat, którzy odbywają regularne treningi oporowe.	2016;14(2):4400	
	Kwas alfa-linolenowy (ALA)	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ALA, zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO KWASÓW TLUSZCZOWYCH OMEGA-3”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006. Podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 2 g ALA dziennie.		2009; 7(9):1252 2011;9(6):2203	493, 568
▼B	Kwas dokozaheksaenowy (DHA)	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności, która zawiera przynajmniej 40 mg DHA na 100 g i na 100 kcal. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie.		2010;8(10):1734 2011;9(4):2078	565, 626, 631, 689, 704, 742, 3148, 690, 3151, 497, 501, 510, 513, 519, 521, 534, 540, 688, 1323, 1360, 4294
	Kwas dokozaheksaenowy (DHA)	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności, która zawiera przynajmniej 40 mg DHA na 100 g i na 100 kcal. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie.		2010;8(10):1734 2011;9(4):2078	627, 632, 743, 3149, 2905, 508, 510, 513, 519, 529, 540, 688, 4294

▼B

▼M1

▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Kwas dokozaheksaenowy (DHA)	DHA pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 2 g DHA dziennie i zawierającej DHA w połączeniu z kwasem eikozapentaenowym (EPA). Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 2 g DHA dziennie. Stosując oświadczenie w odniesieniu do suplementów diety lub żywności wzbogaconej, podaje się informację dla konsumenta, że nie należy przekraczać poziomu uzupełniającego dziennego spożycia wynoszącego 5 g EPA i DHA łącznie.	Oświadczenia nie wolno stosować w odniesieniu do żywności przeznaczonej dla dzieci.	2010;8(10):1734	533, 691, 3150
Kwas dokozaheksaenowy i kwas eikozapentaenowy (DHA/EPA)	DHA i EPA pomagają w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 3 g EPA i DHA dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 3 g EPA i DHA dziennie. Stosując oświadczenie w odniesieniu do suplementów diety lub żywności wzbogaconej, podaje się informację dla konsumenta, że nie należy przekraczać poziomu uzupełniającego dziennego spożycia wynoszącego 5 g EPA i DHA łącznie.	Oświadczenia nie wolno stosować w odniesieniu do żywności przeznaczonej dla dzieci.	2009; 7(9):1263 2010;8(10):1796	502, 506, 516, 703, 1317, 1324
Kwas dokozaheksaenowy i kwas eikozapentaenowy (DHA/EPA)	DHA i EPA pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 2 g EPA i DHA dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 2 g EPA i DHA dziennie. Stosując oświadczenie w odniesieniu do suplementów diety lub żywności wzbogaconej, podaje się informację dla konsumenta, że nie należy przekraczać poziomu uzupełniającego dziennego spożycia wynoszącego 5 g EPA i DHA łącznie.	Oświadczenia nie wolno stosować w odniesieniu do żywności przeznaczonej dla dzieci.	2009; 7(9):1263 2010;8(10):1796	506, 517, 527, 538, 1317, 1324, 1325
Kwas eikozapentaenowy/kwas dokozaheksaenowy (EPA/DHA)	Kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem EPA i DHA zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO KWASÓW TŁUSZCZOWYCH OMEGA-3”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie.		2010;8(10):1796 2011;9(4):2078	504, 506, 516, 527, 538, 703, 1128, 1317, 1324, 1325, 510, 688, 1360

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Kwas linolowy (LA)	Kwas linolowy (LA) pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie dla żywności zawierającej przynajmniej 1,5 g kwasu linolowego (LA) na 100 g i na 100 kcal. Podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 10 g LA dziennie.		2009; 7(9):1276 2011;9(6):2235	489, 2899
Kwas oleinowy	Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Kwas oleinowy jest tłuszczem nienasyconym.	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności o wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych zgodnie z oświadczeniem „WYSOKA ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZÓW NIENASYCONYCH”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2011;9(4):2043	673, 728, 729, 1302, 4334
Kwas pantotenowy	Kwas pantotenowy przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem kwasu pantotenowego zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/ WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1218	56, 59, 60, 64, 171, 172, 208
Kwas pantotenowy	Kwas pantotenowy przyczynia się do prawidłowej syntezy i metabolizmu hormonów steroidowych, witaminy D i niektórych neuroprzekazników	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem kwasu pantotenowego zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/ WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1218	181
Kwas pantotenowy	Kwas pantotenowy przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem kwasu pantotenowego zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/ WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1758	63
Kwas pantotenowy	Kwas pantotenowy pomaga w utrzymaniu sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem kwasu pantotenowego zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/ WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1218 2010;8(10):1758	57, 58

▼ **B**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
---	--------------	---------------------------------	---	----------------------	---

▼ **M2**

Kwaśny napój bezalkoholowy o zmienionym składzie, zawierający: — mniej niż 1 g fermentujących węglowodanów na 100 ml (cukry i inne węglowodany z wyjątkiem alkoholi wielowodorotlenowych), — wapń w prze-dziale 0,3–0,8 mol/mol regulatora kwasowości, — wskaźnik pH w zakresie 3,7–4,0.	Zastąpienie zawierających cukier kwaśnych napojów, takich jak napoje bezalkoholowe (zwykle 8–12 g cukru/100 ml) napojami o zmienionym składzie przyczynia się do utrzymania mineralizacji zębów (***)	Aby oświadczenie mogło być stosowane, kwaśne napoje o zmienionym składzie są zgodne z opisem żywności będącej przedmiotem wniosku	—	2010;8(12):1884	—
---	---	---	---	-----------------	---

▼ **B**

Laktaza	Laktaza poprawia trawienie laktozy u osób mających trudności z trawieniem laktozy	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do suplementów diety o minimalnej dawce 4 500 jednostek FCC (Food Chemicals Codex - Kodeks substancji chemicznych w żywności) z dołączonymi wskazówkami skierowanymi do populacji docelowej zalecającymi spożycie z każdym posiłkiem zawierającym laktozę.	Podaje się także informację dla osób należących do populacji docelowej, że tolerancja laktozy jest zmienna i że powinny one szukać porady odnośnie do roli tej substancji w diecie.	2009; 7(9):1236 2011;9(6):2203	1697, 1818 1974
---------	---	--	---	-----------------------------------	--------------------

▼ **M12**

Laktitol	Laktitol przyczynia się do prawidłowej pracy jelit poprzez zwiększenie częstotliwości wypróżniania.	Oświadczenie można stosować jedynie w odniesieniu do suplementów diety, które zawierają 10 g laktitolu w pojedynczej porcji określonej ilościowo w ujęciu dziennym. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 10 g laktitolu w jednej dawce dziennej.	Oświadczenia nie wolno stosować w odniesieniu do żywności przeznaczonej dla dzieci.	2015; 13(10):4252	
----------	---	---	---	-------------------	--

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Laktuloza	Laktuloza przyspiesza pasaż jelitowy	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej 10 g laktulozy na określoną ilościowo, pojedynczą porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania jednorazowo dawki 10 g laktulozy dziennie.		2010;8(10):1806	807
Magnez	Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1807	244
Magnez	Magnez pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1216	238
Magnez	Magnez przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1216	240, 247, 248
Magnez	Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1216	242
Magnez	Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1216 2010;8(10):1807	241, 380, 3083

▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Magnez	Magnez pomaga w prawidłowej syntezie białka	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1216	364
Magnez	Magnez pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1807	245, 246
Magnez	Magnez pomaga w utrzymaniu zdrowych kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1216	239
Magnez	Magnez pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1216	239
Magnez	Magnez odgrywa rolę w procesie podziału komórek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1216	365
Mangan	Mangan przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem manganu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1217 2010;8(10):1808	311, 405

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Mangan	Mangan przyczynia się do utrzymania zdrowych kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem manganu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1217	310
Mangan	Mangan pomaga w prawidłowym tworzeniu tkanek łącznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem manganu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1808	404
Mangan	Mangan pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem manganu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1217	309
Melatonina	Melatonina pomaga w łagodzeniu subiektywnego odczucia zespołu nagłej zmiany strefy czasowej	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej co najmniej 0,5 mg melatoniny na określonej ilościowo porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 0,5 mg krótko przed pójściem spać pierwszego dnia podróży i przez kolejne kilka dni po przybyciu do celu podróży.		2010; 8(2):1467	1953
Melatonina	Melatonina pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej 1 mg melatoniny na określonej ilościowo porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 1 mg melatoniny krótko przed pójściem spać.		2011;9(6):2241	1698, 1780, 4080
Miedź	Miedź pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu tkanek łącznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem miedzi zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1211	265, 271, 1722

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Miedź	Miedź przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem miedzi zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	266, 1729
Miedź	Miedź pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem miedzi zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	267, 1723
Miedź	Miedź pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji włosów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem miedzi zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1211	268, 1724
Miedź	Miedź pomaga w prawidłowym transporcie żelaza w organizmie	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem miedzi zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1211	269, 270, 1727
Miedź	Miedź pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji skóry	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem miedzi zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1211	268, 1724
Miedź	Miedź pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem miedzi zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	264, 1725

▼ **B**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Miedź	Miedź pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem miedzi zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1211	263, 1726
Mięso lub ryby	Mięso lub ryby, spożywane wraz z inną żywnością zawierającą żelazo, pomagają w przyswajaniu żelaza	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej co najmniej 50 g mięsa lub ryb na określonej ilościowo, pojedynczą porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 50 g mięsa lub ryb wraz z żywnością zawierającą żelazo niehemowe.		2011;9(4):2040	1223
Molibden	Molibden przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu aminokwasów siarkowych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem molibdenu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1745	313
Monascus purpureus (fermentowany czerwony ryż)	Monakolina K z fermentowanego czerwonego ryżu pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 10 mg monakoliny K z fermentowanego czerwonego ryżu dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 10 mg monakoliny K z produktów z fermentowanego czerwonego ryżu.		2011;9(7):2304	1648, 1700
Naturalna inulina z cykorii	Inulina z cykorii przyczynia się do prawidłowej pracy jelit poprzez zwiększenie częstotliwości wypróżniania (*****)	Konsumentom podaje się informację, że korzystne działanie występuje w przypadku dziennego spożycia 12 g inuliny z cykorii. Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności, która dostarcza dziennej dawki wynoszącej przynajmniej 12 g naturalnej inuliny z cykorii – niefrakcjonowanej mieszaniny monosacharydów (< 10 %), disacharydów, fruktanów typu inuliny i inuliny uzyskanej z cykorii o średnim stopniu polimeryzacji ≥ 9.		2015;13(1):3951	

▼ **M8**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Niacyna	Niacyna przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem niacyny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	43, 49, 54, 51
Niacyna	Niacyna pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem niacyny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1224	44, 53
Niacyna	Niacyna pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem niacyny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1757	55
Niacyna	Niacyna pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem niacyny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1224	45, 52, 4700
Niacyna	Niacyna pomaga zachować zdrową skórę	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem niacyny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	45, 48, 50, 52, 4700
Niacyna	Niacyna przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem niacyny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1757	47

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Orzechy włoskie	Orzechy włoskie przyczyniają się do poprawy elastyczności naczyń krwionośnych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 30 g orzechów włoskich dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 30 g orzechów włoskich dziennie.		2011;9(4):2074	1155, 1157
Pektyny	Pektyny pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 6 g pektyn dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 6 g pektyn dziennie.	Należy zawrzeć ostrzeżenie przed ryzykiem zadławienia się w przypadku osób mających trudności z połykaniem lub w przypadku spożycia z niewystarczającą ilością płynu; należy zawrzeć zalecenie spożycia z dużą ilością wody celem zagwarantowania, że substancja dotrze do żołądka.	2010;8(10):1747	818, 4236
Pektyny	Spożywanie pektyn wraz z posiłkiem pomaga ograniczyć wzrost poziomu glukozy we krwi po tym posiłku	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej 10 g pektyn na określonej ilościowo porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 10 g pektyn w ramach posiłku.	Należy zawrzeć ostrzeżenie przed ryzykiem zadławienia się w przypadku osób mających trudności z połykaniem lub w przypadku spożycia z niewystarczającą ilością płynu; należy zawrzeć zalecenie spożycia z dużą ilością wody celem zagwarantowania, że substancja dotrze do żołądka.	2010;8(10):1747	786
Polifenole w oliwie z oliwek	Polifenole w oliwie z oliwek pomagają w ochronie lipidów we krwi przed stresem oksydacyjnym	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do oliwy z oliwek zawierającej przynajmniej 5 mg hydroksytyrozolu i jego pochodnych (np. kompleksu oleuropeiny i tyrozolu) na 20 g oliwy z oliwek. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 20 g oliwy z oliwek dziennie.		2011;9(4):2033	1333, 1638, 1639, 1696, 2865

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Potas	Potas pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem potasu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010; 8(2):1469	386
Potas	Potas pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem potasu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010; 8(2):1469	320
Potas	Potas pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem potasu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010; 8(2):1469	321
Roztwory węglowodanowo-elektrolitowe	Roztwory węglowodanowo-elektrolitowe pomagają utrzymać wytrzymałość podczas długotrwałych ćwiczeń wytrzymałościowych	Aby oświadczenie mogło być stosowane, roztwory węglowodanowo-elektrolitowe powinny zawierać 80–350 kcal z węglowodanów na litr, a co najmniej 75 % energii powinno pochodzić z węglowodanów wywołujących silną odpowiedź glikemiczną, takich jak glukoza, polimery glukozy i sacharoza. Zawartość sodu w tych napojach powinna wahać się między 20 mmol/l (460 mg/l) a 50 mmol/l (1 150 mg/l), a ich osmolalność powinna wynosić 200–330 mOsm/kg wody.		2011;9(6):2211	466, 469
Roztwory węglowodanowo-elektrolitowe	Roztwory węglowodanowo-elektrolitowe zwiększają wchłanianie wody podczas ćwiczeń fizycznych	Aby oświadczenie mogło być stosowane, roztwory węglowodanowo-elektrolitowe powinny zawierać 80–350 kcal z węglowodanów na litr, a co najmniej 75 % energii powinno pochodzić z węglowodanów wywołujących silną odpowiedź glikemiczną, takich jak glukoza, polimery glukozy i sacharoza. Zawartość sodu w tych napojach powinna wahać się między 20 mmol/l (460 mg/l) a 50 mmol/l (1 150 mg/l), a ich osmolalność powinna wynosić 200–330 mOsm/kg wody.		2011;9(6):2211	314, 315, 316, 317, 319, 322, 325, 332, 408, 465, 473, 1168, 1574, 1593, 1618, 4302, 4309

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	29, 35, 36, 42
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	213
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	31
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu czerwonych krwinek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	40
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina pomaga zachować zdrową skórę	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	31, 33
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	39

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu żelaza	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	30, 37
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	207
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	41
Selen	Selen przyczynia się do prawidłowego przebiegu spermatogenezy	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem selenu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1220	396
Selen	Selen pomaga zachować zdrowe włosy	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem selenu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1727	281
Selen	Selen pomaga zachować zdrowe paznokcie	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem selenu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1727	281

▼ **B**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Selen	Selen pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem selenu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	278, 1750
Selen	Selen pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem selenu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1727 2009; 7(9):1220	279, 282, 286, 410, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293
Selen	Selen pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem selenu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	277, 283, 286, 1289, 1290, 1291, 1293, 1751, 410, 1292
Skrobia oporna	Zastąpienie w posiłku skrobi przyswajalnej skrobią oporną pomaga ograniczyć wzrost poziomu glukozy we krwi po tym posiłku	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności, w której skrobię przyswajalną zastąpiono skrobią oporną tak, by ostateczny udział skrobi odpornej w całkowitej zawartości skrobi wynosił 14 %.		2011;9(4):2024	681
Skrobia wolno trawiona	Spożycie produktów o wysokiej zawartości skrobi wolno trawionej (SDS) podnosi stężenie glukozy we krwi po posiłku w mniejszym stopniu niż spożycie produktów o niskiej zawartości SDS (****)	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności, gdzie przyswajalne węglowodany dostarczają co najmniej 60 % całkowitej energii oraz gdy przynajmniej 55 % tych węglowodanów stanowi skrobia przyswajalna, z czego co najmniej 40 % to SDS	—	2011;9(7):2292	—

▼ **M2**

▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Sterole roślinne/ stanole roślinne	Sterole roślinne/stanole roślinne pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania co najmniej 0,8 g steroli roślinnych/stanoli roślinnych dziennie.		2010;8(10):1813 2011;9(6):2203	549, 550, 567, 713, 1234, 1235, 1466, 1634, 1984, 2909, 3140, 568
Substancje zastępujące cukier, tj. substancje o intensywnym działaniu słodzącym; ksylitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, izomalt, erytrytol, sukraloza i polidekstroza D-tagatoza i izomaltuloza	Spożywanie żywności/napojów zawierających <nazwa substancji zastępującej cukier> zamiast cukru (*) prowadzi do mniejszego wzrostu poziomu glukozy we krwi po ich spożyciu niż po spożyciu żywności/napojów zawierających cukier	Aby oświadczenie mogło być stosowane, cukry w żywności lub napojach powinny być zastąpione substancjami zastępującymi cukier, tj. substancjami o intensywnym działaniu słodzącym, ksylitolem, sorbitolem, mannitolem, maltitolem, laktitolem, izomaltem, erytrytolem, sukralozą lub polidekstrozą, lub ich połączeniami, tak aby obniżenie zawartości cukru w żywności lub napojach odpowiadało przynajmniej poziomowi określone w oświadczeniu „O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI [NAZWA SKŁADNIKA ODŻYWCZEGO]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006. D-tagatoza i izomaltuloza powinny zastąpić równoważne ilości innych cukrów w takim samym stosunku, co stosunek wymieniony w oświadczeniu „O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI [NAZWA SKŁADNIKA ODŻYWCZEGO]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	617, 619, 669, 1590, 1762, 2903, 2908, 2920, 4298
Substancje zastępujące cukier, tj. substancje o intensywnym działaniu słodzącym; ksylitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, izomalt, erytrytol, sukraloza i polidekstroza D-tagatoza i izomaltuloza	Spożywanie żywności/napojów zawierających <nazwa substancji zastępującej cukier> zamiast cukru (**) pomaga w zachowaniu mineralizacji zębów	Aby oświadczenie mogło być stosowane, cukry w żywności i napojach (które prowadzą do obniżenia pH płytki nazębnej poniżej 5,7) powinny być zastąpione substancjami zastępującymi cukier, tj. substancjami o intensywnym działaniu słodzącym, ksylitolem, sorbitolem, mannitolem, maltitolem, laktitolem, izomaltem, erytrytolem, sukralozą lub polidekstrozą, lub ich połączeniami, i to w takich ilościach, aby spożycie takiej żywności lub takich napojów nie powodowało obniżenia pH płytki nazębnej poniżej 5,7 podczas spożywania i do 30 minut po spożyciu.		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	463, 464, 563, 618, 647, 1182, 1591, 2907, 2921, 4300, 1134, 1167, 1283
Suszone śliwki – owoce kultywarów „śliwy” (<i>Prunus domestica</i> L.)	Suszone śliwki pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu jelit	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 100 g suszonych śliwek dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 100 g suszonych śliwek dziennie.		2012;10(6):2712	1164

▼M1

▼ **B**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
▼ M10 Środek spożywczy zastępujący posiłek, do kontroli masy ciała	Zastąpienie jednego głównego posiłku dziennie w diecie niskokalorycznej środkiem spożywczym zastępującym posiłek, do kontroli masy ciała, pomaga w utrzymaniu masy ciała po jej utracie	Aby oświadczenie mogło być stosowane, żywność powinna być zgodna z następującymi wymogami: 1. Wartość energetyczna Wartość energetyczna nie może wynosić mniej niż 200 kcal (840 kJ) ani więcej niż 250 kcal (1 046 kJ) na posiłek (*****). 2. Zawartość i skład tłuszczu Energia pochodząca z tłuszczów nie może przekraczać 30 % całkowitej dostępnej wartości energetycznej produktu. Zawartość kwasu linolowego (w postaci glicerydów) nie może być mniejsza niż 1 g. 3. Zawartość i skład białka Białko zawarte w żywności musi dostarczać nie mniej niż 25 % i nie więcej niż 50 % całkowitej wartości energetycznej produktu. Wskaźnik chemiczny białka musi być równy wskaźnikowi ustanowionemu przez Światową Organizację Zdrowia w „Wymaganiach dotyczących wartości energetycznej i białka”. Sprawozdanie ze wspólnego posiedzenia FAO/WHO/UNU. Genewa: Światowa Organizacja Zdrowia, 1985 r. (Seria raportów technicznych WHO, 724):	Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta o znaczeniu przyjmowania odpowiedniej ilości płynów w ciągu dnia oraz o tym, że produkty są przydatne dla zamierzonego użycia jedynie w ramach diety niskokalorycznej i że inne środki spożywcze powinny być niezbędną częścią takiej diety. Aby wystąpiło deklarowane działanie, jeden główny posiłek dziennie należy zastąpić jednym środkiem spożywczym zastępującym posiłek, do kontroli masy ciała.	2010; 8(2):1466 2015; 13(11):4287	1418

▼ M10

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny																		
		<i>Schemat wymagań dotyczących aminokwasów (g/100 g białek)</i> <table><tr><td>Cystyna + metionina</td><td>1,7</td></tr><tr><td>Histydyna</td><td>1,6</td></tr><tr><td>Izoleucyna</td><td>1,3</td></tr><tr><td>Leucyna</td><td>1,9</td></tr><tr><td>Lizyna</td><td>1,6</td></tr><tr><td>Fenylalanina + tyrozyna</td><td>1,9</td></tr><tr><td>Treonina</td><td>0,9</td></tr><tr><td>Tryptofan</td><td>0,5</td></tr><tr><td>Walina</td><td>1,3</td></tr></table> Pod pojęciem „wskaźnika chemicznego” rozumie się najniższy stosunek między ilością każdego niezbędnego aminokwasu w białku badanym a ilością odpowiadającego mu aminokwasu w białku wzorcowym. Jeśli wskaźnik chemiczny jest niższy niż 100 % wartości białka wzorcowego, minimalne poziomy białka będą odpowiednio podwyższone. W każdym przypadku wskaźnik chemiczny białka musi być przynajmniej równy 80 % białka wzorcowego. We wszystkich przypadkach, aminokwasy mogą być dodawane jedynie w celu poprawienia wartości odżywczej białek i wyłącznie w proporcjach niezbędnych dla osiągnięcia tego celu.	Cystyna + metionina	1,7	Histydyna	1,6	Izoleucyna	1,3	Leucyna	1,9	Lizyna	1,6	Fenylalanina + tyrozyna	1,9	Treonina	0,9	Tryptofan	0,5	Walina	1,3			
Cystyna + metionina	1,7																						
Histydyna	1,6																						
Izoleucyna	1,3																						
Leucyna	1,9																						
Lizyna	1,6																						
Fenylalanina + tyrozyna	1,9																						
Treonina	0,9																						
Tryptofan	0,5																						
Walina	1,3																						

▼ M10

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
		4. Witaminy i składniki mineralne Żywność dostarcza co najmniej 30 % referencyjnych wartości spożycia witamin i składników mineralnych na posiłek, jak określono w załączniku XIII do rozporządzenia (UE) nr 1169/2011. Wymóg ten nie dotyczy fluorku, chromu, chlorku i molibdenu. Dostarczana przez żywność ilość sodu na posiłek wynosi co najmniej 172,5 mg. Dostarczana przez żywność ilość potasu na posiłek wynosi co najmniej 500 mg (*****).			
Środek spożywczy zastępujący posiłek, do kontroli masy ciała	Zastąpienie dwóch głównych posiłków dziennie w diecie niskokalorycznej środkami spożywczymi zastępującymi posiłek, do kontroli masy ciała, pomaga w utracie wagi	Aby oświadczenie mogło być stosowane, żywność powinna być zgodna z następującymi wymogami: 1. Wartość energetyczna Wartość energetyczna nie może wynosić mniej niż 200 kcal (840 kJ) ani więcej niż 250 kcal (1 046 kJ) na posiłek (*****). 2. Zawartość i skład tłuszczu Energia pochodząca z tłuszczów nie może przekraczać 30 % całkowitej dostępnej wartości energetycznej produktu. Zawartość kwasu linolowego (w postaci glicerydów) nie może być mniejsza niż 1 g. 3. Zawartość i skład białka Białko zawarte w żywności musi dostarczać nie mniej niż 25 % i nie więcej niż 50 % całkowitej wartości energetycznej produktu. Wskaźnik chemiczny białka musi być równy wskaźnikowi ustanowionemu przez Światową Organizację Zdrowia w „Wymaganiach dotyczących wartości energetycznej i białka”. Sprawozdanie ze wspólnego posiedzenia FAO/WHO/UNU. Genewa: Światowa Organizacja Zdrowia, 1985 r. (Seria raportów technicznych WHO, 724):	Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta o znaczeniu przyjmowania odpowiedniej ilości płynów w ciągu dnia oraz o tym, że produkty są przydatne dla zamierzonego użycia jedynie w ramach diety niskokalorycznej i że inne środki spożywcze powinny być niezbędną częścią takiej diety. Aby wystąpiło deklarowane działanie, dwa główne posiłki dziennie należy zastąpić środkami spożywczymi zastępującymi posiłek, do kontroli masy ciała.	2010; 8(2):1466 2015; 13(11):4287	1417

▼ **M10**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny

▼ **M10**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
		4. Witaminy i składniki mineralne Żywność dostarcza co najmniej 30 % referencyjnych wartości spożycia witamin i składników mineralnych na posiłek, jak określono w załączniku XIII do rozporządzenia (UE) nr 1169/2011. Wymóg ten nie dotyczy fluorku, chromu, chlorku i molibdenu. Dostarczana przez żywność ilość sodu na posiłek wynosi co najmniej 172,5 mg. Dostarczana przez żywność ilość potasu na posiłek wynosi co najmniej 500 mg (*****).			
Tiamina	Tiamina przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem tiaminy zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1222	21, 24, 28
Tiamina	Tiamina pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem tiaminy zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1222	22, 27
Tiamina	Tiamina pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem tiaminy zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1755	205
Tiamina	Tiamina pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu serca	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem tiaminy zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1222	20

▼ **B**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Wapń	Wapń przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem wapnia zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1210	230, 236
Wapń	Wapń przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem wapnia zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1210	234
Wapń	Wapń pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem wapnia zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1210	226, 230, 235
Wapń	Wapń pomaga w utrzymaniu prawidłowego przekazywania nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem wapnia zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1210	227, 230, 235
Wapń	Wapń pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów trawiennych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem wapnia zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1210	355

▼ B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Wapń	Wapń bierze udział w procesie podziału i specjalizacji komórek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem wapnia zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1725	237
Wapń	Wapń jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem wapnia zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1210 2009; 7(9):1272 2010;8(10):1725 2011;9(6):2203	224, 230, 350, 354, 2731, 3155, 4311, 4312, 4703 4704
Wapń	Wapń jest potrzebny do utrzymania zdrowych zębów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem wapnia zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1210 2010;8(10):1725 2011;9(6):2203	224, 230, 231, 2731, 3099,3155, 4311, 4312, 4703 4704
Węgiel aktywowany	Węgiel aktywowany pomaga zmniejszyć występowanie nadmierne wzdęcia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej 1 g węgla aktywowanego na określoną ilościowo porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 1 g co najmniej 30 minut przed posiłkiem i 1 g krótko po posiłku.		2011;9(4):2049	1938
Węglowodany	Węglowodany pomagają w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania mózgu.	Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 130 g węglowodanów dziennie łącznie ze wszystkich źródeł. Oświadczenie może być stosowane w odniesieniu do żywności, której określona ilościowo porcja zawiera przynajmniej 20 g węglowodanów metabolizowanych przez ludzi, z wyłączeniem polioli, i która spełnia warunki oświadczenia żywieniowego NISKA ZAWARTOŚĆ CUKRÓW lub BEZ DODATKU CUKRÓW wymienionego w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.	Oświadczenie nie może być stosowane w przypadku żywności, która w 100 % składa się z cukrów.	2011;9(6):2226	603,653

▼ M3

▼ **B**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
▼ M6 Węglowodany	Węglowodany przyczyniają się do przywrócenie prawidłowego funkcjonowania mięśni (skurczu) po bardzo wytężonym lub długotrwałym wysiłku fizycznym prowadzącym do zmęczenia mięśni i wyczerpania zapasów glikogenu w mięśniach szkieletowych.	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej węglowodany przyswajalne przez organizm człowieka (z wyłączeniem polioli). Podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania węglowodanów, ze wszystkich źródeł, przy łącznym spożyciu wynoszącym 4 g na kg masy ciała, w dawkach przyjmowanych w ciągu pierwszych 4 godzin po bardzo wytężonym lub długotrwałym wysiłku fizycznym prowadzącym do zmęczenia mięśni i wyczerpania zapasów glikogenu w mięśniach szkieletowych i nie później niż 6 godzin po takim wysiłku.	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności przeznaczonej dla osób dorosłych, które podjęły bardzo wytężony lub długotrwały wysiłek fizyczny prowadzący do zmęczenia mięśni i wyczerpania zapasów glikogenu w mięśniach szkieletowych.	2013;11(10):3409	
▼ M9 Węglowodany niefermentujące	Spożywanie żywności/napojów zawierających <nazwa wszystkich stosowanych węglowodanów niefermentujących> zamiast węglowodanów fermentujących pomaga w zachowaniu mineralizacji zębów.	Aby oświadczenie mogło być stosowane, węglowodany fermentujące (1**) w żywności lub napojach należy zastąpić węglowodanami niefermentującymi (2***) w takich ilościach, by spożycie takiej żywności lub takich napojów nie powodowało obniżenia pH płytki nazębnej poniżej 5,7 podczas spożywania i do 30 minut po spożyciu. (1**) Węglowodany fermentujące definiuje się jako węglowodany lub mieszanki węglowodanów spożywane w żywności lub napojach, które poprzez fermentację bakteryjną powodują obniżenie ustalonego <i>in vivo</i> lub <i>in situ</i> w drodze badań telemetrycznych pH płytki nazębnej poniżej wartości 5,7 podczas spożywania i do 30 minut po spożyciu. (2***) Węglowodany niefermentujące definiuje się jako węglowodany lub mieszanki węglowodanów spożywane w żywności lub napojach, które poprzez fermentację bakteryjną nie powodują obniżenia pH płytki nazębnej, ustalonego <i>in vivo</i> lub <i>in situ</i> w drodze badań telemetrycznych, poniżej zachowawczej wartości 5,7 podczas spożywania i do 30 minut po spożyciu.		2013;11(7):3329	

▼ **M9**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Węglowodany nieprzyswajalne	Spożywanie żywności/napojów zawierających <nazwa wszystkich stosowanych węglowodanów nieprzyswajalnych> zamiast cukrów prowadzi do mniejszego wzrostu poziomu glukozy we krwi po ich spożyciu niż po spożyciu żywności/napojów zawierających cukier.	Aby oświadczenie mogło być stosowane, cukry w żywności lub napojach powinny zostać zastąpione węglowodanami nieprzyswajalnymi, które są węglowodanami nietrawionymi ani niewchłanianymi w jelicie cienkim, tak aby obniżenie zawartości cukru w żywności lub napojach odpowiadało przynajmniej poziomowi określonego w oświadczeniu „O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI [NAZWA SKŁADNIKA ODŻYWCZEGO]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2014;12(1):3513 2014;12(10):3838 2014;12(10):3839	

▼ **B**

Witamina A	Witamina A przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu żelaza	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy A zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1221	206
Witamina A	Witamina A pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy A zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 4702
Witamina A	Witamina A pomaga zachować zdrową skórę	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy A zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 17, 4660, 4702
Witamina A	Witamina A pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy A zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	16, 4239, 4701

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina A	Witamina A pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy A zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1222 2011;9(4):2021	14, 200, 1462
Witamina A	Witamina A odgrywa rolę w procesie specjalizacji komórek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy A zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1221	14
Witamina B12	Witamina B12 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B12 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1223	99, 190
Witamina B12	Witamina B12 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B12 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
Witamina B12	Witamina B12 pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B12 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):4114	96, 103, 106
Witamina B12	Witamina B12 pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B12 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109

▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina B12	Witamina B12 pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B12 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1223	92, 101
Witamina B12	Witamina B12 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B12 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1223	107
Witamina B12	Witamina B12 przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B12 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):4114	108
Witamina B12	Witamina B12 odgrywa rolę w procesie podziału komórek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B12 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1223 2010;8(10):1756	93, 212
Witamina B6	Witamina B6 pomaga w prawidłowej syntezie cysteiny	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1759	4283
Witamina B6	Witamina B6 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1759	75, 214

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina B6	Witamina B6 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1225	66
Witamina B6	Witamina B6 pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1759	73, 76, 199
Witamina B6	Witamina B6 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu białka i glikogenu	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1225	65, 70, 71
Witamina B6	Witamina B6 pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1759	77
Witamina B6	Witamina B6 pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1225	67, 72, 186
Witamina B6	Witamina B6 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1225	68

▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina B6	Witamina B6 przyczynia się zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1759	78
Witamina B6	Witamina B6 przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1225	69
Witamina C	Witamina C pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego w trakcie intensywnych ćwiczeń fizycznych i po nich	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 200 mg witaminy C dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 200 mg witaminy C dziennie powyżej zalecanej dziennej dawki witaminy C.		2009; 7(9):1226	144
Witamina C	Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226	130, 131, 149

▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina C	Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 149
Witamina C	Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania chrząstki	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 149
Witamina C	Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania ścięgna	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 136, 149
Witamina C	Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 137, 149
Witamina C	Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania zębów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 149
Witamina C	Witamina C przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	135, 2334, 3196

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina C	Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226	133
Witamina C	Witamina C pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1815	140
Witamina C	Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	134, 4321
Witamina C	Witamina C pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	129, 138, 143, 148, 3331
Witamina C	Witamina C przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1815	139, 2622

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina C	Witamina C pomaga w regeneracji zredukowanej formy witaminy E	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1815	202
Witamina C	Witamina C zwiększa przyswajanie żelaza	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226	132, 147
Witamina D	Witamina D pomaga w prawidłowym wchłanianiu/wykorzystywaniu wapnia i fosforu	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy D zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1227	152, 157, 215
Witamina D	Witamina D pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy D zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1227 2011;9(6):2203	152, 157 215
Witamina D	Witamina D pomaga w utrzymaniu zdrowych kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy D zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1227	150, 151, 158, 350

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina D	Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy D zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010; 8(2):1468	155
Witamina D	Witamina D pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy D zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1227	151, 158
Witamina D	Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy D zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010; 8(2):1468	154, 159
Witamina D	Witamina D bierze udział w procesie podziału komórek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy D zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1227	153
Witamina E	Witamina E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy E zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1816	160, 162, 1947

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina K	Witamina K przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy K zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7 (9):1228	124, 126
Witamina K	Witamina K pomaga w utrzymaniu zdrowych kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy K zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7 (9):1228	123, 127, 128, 2879
Woda	Woda pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji fizycznych i poznawczych	Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że celem uzyskania deklarowanego działania należy spożywać dziennie co najmniej 2,0 l wody z różnych źródeł.	Oświadczenie to może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do wody zgodnej z wymogami zawartymi w dyrektywach 2009/54/WE lub 98/83/WE.	2011;9(4):2075	1102, 1209, 1294, 1331
Woda	Woda pomaga w utrzymaniu prawidłowej regulacji temperatury organizmu	Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że celem uzyskania deklarowanego działania należy spożywać dziennie co najmniej 2,0 l wody z różnych źródeł.	Oświadczenie to może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do wody zgodnej z wymogami zawartymi w dyrektywach 2009/54/WE lub 98/83/WE.	2011;9(4):2075	1208
Żelazo	Żelazo pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem żelaza zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1215	253
Żelazo	Żelazo przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem żelaza zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	251, 1589, 255

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Żelazo	Żelazo pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem żelaza zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	249, 1589, 374, 2889
Żelazo	Żelazo pomaga w prawidłowym transporcie tlenu w organizmie	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem żelaza zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	250, 254, 256, 255
Żelazo	Żelazo pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem żelaza zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1215	252, 259
Żelazo	Żelazo przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem żelaza zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1740	255, 374, 2889
Żelazo	Żelazo odgrywa rolę w procesie podziału komórek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem żelaza zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1215	368

▼ B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Żywe kultury jogurtowe	Żywe kultury w jogurcie lub mleku fermentowanym poprawiają trawienie zawartej w produkcie laktozy u osób mających trudności z trawieniem laktozy	Aby oświadczenie mogło być stosowane, jogurt lub fermentowane mleko powinny zawierać w jednym gramie co najmniej 108 CFU żywych kultur starterowych (<i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> i <i>Streptococcus thermophilus</i>).		2010;8(10):1763	1143, 2976
Żywność o niskiej lub obniżonej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych	Ograniczenie spożywania nasyconych kwasów tłuszczowych pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności spełniającej przynajmniej wymagania dla żywności o niskiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych zgodnie z oświadczeniem „NISKA ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZÓW NASYCONYCH” lub w odniesieniu do żywności spełniającej przynajmniej wymagania dla żywności o obniżonej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych zgodnie z oświadczeniem „O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI [NAZWA SKŁADNIKA ODŻYWCZEGO]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2011;9(4):2062	620, 671, 4332
Żywność o niskiej lub obniżonej zawartości sodu	Ograniczenie spożywania sodu pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności spełniającej przynajmniej wymagania dla żywności o niskiej zawartości sodu/soli zgodnie z oświadczeniem „NISKA ZAWARTOŚĆ SODU/SOLI” lub żywności spełniającej przynajmniej wymagania dla żywności o obniżonej zawartości sodu/soli zgodnie z oświadczeniem „O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI [NAZWA SKŁADNIKA ODŻYWCZEGO]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2011;9(6):2237	336, 705, 1148, 1178, 1185, 1420

(*) W przypadku D-tagatozy i izomaltulozy słowo to zastępuje się wyrażeniem „innych cukrów”

(**) W przypadku D-tagatozy i izomaltulozy słowo to zastępuje się wyrażeniem „innych cukrów”

▼ **B**

- **M2** (****) Zezwolenie z dnia 24.9.2013 ograniczone do stosowania przez GlaxoSmithKline Services Unlimited i przedsiębiorstw powiązanych, GSK House, 980 Great West Road, Brentford, TW89GS, Zjednoczone Królestwo, na okres pięciu lat.
- (****) Zezwolenie z dnia 24.9.2013 ograniczone do stosowania przez grupę Mondelēz International, Three Parkway North Deerfield, IL 60015, Stany Zjednoczone Ameryki, na okres pięciu lat. ◀
- **M7** (****) Zezwolenie z dnia 24 września 2013 r. ograniczone do stosowania przez Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, 9280 Lebbeke-Wieze, Belgia, na okres pięciu lat.
- (*****) Zezwolenie z dnia 21 kwietnia 2015 r. ograniczone do stosowania przez Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, 9280 Lebbeke-Wieze, Belgia, na okres pięciu lat. ◀
- **M8** (*****) Zezwolenie z dnia 1 stycznia 2016 r. ograniczone do stosowania przez BENEIO-Orafti SA, Rue L. Maréchal 1, B-4360 Oreya, Belgia, na okres pięciu lat. ◀
- **M10** (*****) Od dnia 21 lipca 2016 r. do dnia 14 września 2019 r. wartość energetyczna żywności nie może wynosić mniej niż 200 kcal (840 kJ) ani więcej niż 400 kcal (1 680 kJ).
- (*****) Od dnia 21 lipca 2016 r. do dnia 14 września 2019 r. żywność musi dostarczać na posiłek przynajmniej 30 % ilości witamin i składników mineralnych określonych w poniższej tabeli:

Witamina A	(µg RE)	700
Witamina D	(µg)	5
Witamina E	(mg)	10
Witamina C	(mg)	45
Tiamina	(mg)	1,1
Ryboflawina	(mg)	1,6
Niacyna	(mg-NE)	18
Witamina B ₆	(mg)	1,5
Folian	(µg)	200
Witamina B ₁₂	(µg)	1,4
Biotyna	(µg)	15
Kwas pantotenowy	(mg)	3
Wapń	(mg)	700
Fosfor	(mg)	550
Żelazo	(mg)	16
Cynk	(mg)	9,5
Miedź	(mg)	1,1
Jod	(µg)	130
Selen	(µg)	55
Sód	(mg)	575
Magnez	(mg)	150
Mangan	(mg)	1

Od dnia 21 lipca 2016 r. do dnia 14 września 2019 r. ilość potasu w każdym posiłku dostarczanego przez żywność musi wynosić co najmniej 500 mg. ◀

- **M11** (*****) Maksymalne jednorazowe obciążenie oznacza maksymalny ciężar, jaki dana osoba jest w stanie podnieść, lub maksymalną siłę, jaką jest w stanie wyrzucić, w jednym powtórzeniu. ◀