

Додаток 2

до Вимог до тверджень про поживну цінність харчових продуктів та тверджень про користь для здоров'я харчових продуктів
(пункти 1, 7 розділу II; пункти 1, 3 розділу IV)

ПЕРЕЛІК

дозволених до використання в маркуванні та рекламі харчових продуктів тверджень про користь для здоров'я, крім тверджень про зниження ризику захворювань та тверджень, які стосуються розвитку і здоров'я дітей

№ п/п	Поживна речовина, речовина, харчовий продукт або категорія харчового продукту	Твердження	Умови використання твердження	Умови та/або обмеження використання харчових продуктів та/або додаткове твердження або попередження
1.	Активоване вугілля	Активоване вугілля сприяє зниженню надмірного метеоризму після вживання їжі	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить 1 г активованого вугілля на визначену порцію. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні 1 г принаймні за 30 хвилин до та 1 г безпосередньо після їжі.	
2.	Альфа-циклодекстрин	Споживання альфа-циклодекстрину, як частини їжі, що містить крохмаль сприяє зменшенню підйому рівня глюкози в крові після	Твердження може бути використане для харчового продукту, який містить щонайменше 5 г альфа-циклодекстрину в розрахунку на 50 г крохмалю на визначену порцію. Для використання цього твердження,	

		вживання такої їжі	споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні альфа-циклодекстрин безпосередньо з їжею.	
3.	Альфа-ліноленова кислота (АЛК)	Альфа-ліноленова кислота (АЛК) сприяє підтриманню нормального рівня холестерину в крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом АЛК, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО омега-3 жирних кислот». Споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект досягається при щоденному прийомі 2 г АЛК.	
4.	Арабіноксилан, отриманий з ендосперму пшениці	Вживання арабіноксилану з їжею сприяє зменшенню зростання рівня глюкози в крові після прийому їжі	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить, щонайменше 8 г арабіноксилану (АХ) – збагаченої клітковини, отриманої з ендосперму пшениці (щонайменше 60 відсотків АХ за вагою) на 100 г доступних вуглеводів на визначену порцію. Для використання цього твердження споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано за умови вживання арабіноксилану (АХ) – збагаченої клітковини, отриманої з ендосперму пшениці, безпосередньо з їжею.	
5.	Харчові волокна (клітковина) ячменю	Харчові волокна (клітковина) ячменю сприяють збільшенню калових мас	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що має настільки високий вміст харчових волокон (клітковини), як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «З ВИСОКИМ ВМІСТОМ ХАРЧОВИХ ВОЛОКОН (КЛІТКОВИНИ)».	
6.	Бета-глюкани	Бета-глюкани сприяють	Твердження може бути використане	

		підтриманню нормального рівня холестерину у крові	виключно для харчового продукту, що містить у визначеній порції як мінімум 1 г бета-глюканів, отриманих із вівса, вівсяних висівок, ячменя, ячмінних висівок або суміші цих джерел бета-глюканів. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 3 г бета-глюканів, отриманих із вівса, вівсяних висівок, ячменя, ячмінних висівок або суміші цих бета-глюканів.	
7.	Бета-глюкани, отримані з вівса та ячменю	Вживання бета-глюканів, отриманих з вівса або ячменя, разом з їжею сприяє зменшенню зростання рівня глюкози в крові після прийому їжі	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить щонайменше 4 г бета-глюканів з вівса або ячменю на кожні 30 г доступних вуглеводів на визначену порцію. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні бета-глюканів з вівса або ячменю безпосередньо з їжею.	
8.	Бетаїн	Бетаїн сприяє нормальному метаболізму гомоцистеїну	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить щонайменше 500 мг бетаїну на визначену порцію. Для використання цього твердження споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 1,5 г бетаїну.	Для використання цього твердження споживачеві повинна бути надана інформація, що щоденне вживання більше 4 г бетаїну може істотно підвищити рівень холестерину у крові
9.	Біотин	Біотин сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом біотину, як зазначено	

			в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
10.	Біотин	Біотин сприяє нормальній роботі нервової системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом біотину, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
11.	Біотин	Біотин сприяє нормальному засвоєнню макронутрієнтів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом біотину, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
12.	Біотин	Біотин сприяє нормальній психічній діяльності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом біотину, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
13.	Біотин	Біотин сприяє підтриманню нормального стану волосся	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом біотину, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
14.	Біотин	Біотин сприяє підтриманню нормального стану слизових	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є	

		оболонок	щонайменш джерелом біотину, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
15.	Біотин	Біотин сприяє підтриманню нормального стану шкіри	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом біотину, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
16.	Кальцій	Кальцій сприяє нормальному згортанню крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом кальцію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
17.	Кальцій	Кальцій сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом кальцію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
18.	Кальцій	Кальцій сприяє нормальній функції м'язів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом кальцію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
19.	Кальцій	Кальцій сприяє нормальній	Твердження може бути використане	

		передачі нервових імпульсів	виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом кальцію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
20.	Кальцій	Кальцій сприяє нормальній дії травних ферментів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом кальцію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
21.	Кальцій	Кальцій відіграє важливу роль при поділі клітини та її спеціалізації	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом кальцію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
22.	Кальцій	Кальцій є необхідним для підтримки нормального стану кісток	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом кальцію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
23.	Кальцій	Кальцій є необхідним для підтримки нормального стану зубів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом кальцію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	

24.	Вуглеводи	Вуглеводи сприяють підтриманню нормальної функції мозку	Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні 130 г вуглеводів щоденно з усіх джерел. Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що містить щонайменше 20 г вуглеводів, які метаболізуються в організмі людини, за винятком поліолів, в розрахунку на одну визначену порцію, та відповідає формулюванню твердження про поживну цінність «З НИЗЬКИМ ВМІСТОМ ЦУКРУ» або твердження про поживну цінність «БЕЗ ДОДАВАННЯ ЦУКРУ».	Це твердження не може бути використано для харчового продукту, що на 100 відсотків складається з цукрів.
25.	Вуглеводи	Вуглеводи сприяють відновленню нормальної функції м'язів (скорочення) після високоінтенсивних та/або тривалих фізичних навантажень, що призводять до м'язової втоми і скорочення запасів глікогену в скелетних м'язах	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що містить вуглеводи, які метаболізуються в організмі людини, за винятком поліолів. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні вуглеводів з усіх можливих джерел з розрахунку 4 г на кг маси тіла протягом перших 4-х годин і не пізніше, ніж через 6 годин після високоінтенсивних та/або тривалих фізичних навантажень, що призводять до м'язової втоми і скорочення запасів глікогену в скелетних м'язах.	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що споживається дорослими, які мають високоінтенсивні та/або тривалі фізичних навантажень, що призводять до м'язової втоми і скорочення запасів глікогену в скелетних м'язах
26.	Вуглеводно-електролітні розчини	Вуглеводно-електролітні розчини сприяють підтриманню витривалості при тривалих навантаженнях	Для використання цього твердження, вуглеводно-електролітні розчини повинні містити 80-350 ккал/л, отриманих з вуглеводів, та як мінімум 75 відсотків енергії повинно походити з вуглеводів, які стимулюють високий рівень глікемічної	

			реакції, як, наприклад, глюкоза, глюкозні полімери та сахароза. Крім того, такі напої повинні містити від 20 ммоль/л (460 мг/л) до 50 ммоль/л (1,150 мг/л) натрію, при цьому осмоляльність повинна становити 200-330 мілліосмоль/кг води.	
27.	Вуглеводно-електролітні розчини	Вуглеводи-електролітні розчини сприяють абсорбції води при виконанні фізичних навантажень	Для використання цього твердження, вуглеводно-електролітні розчини повинні містити 80-350 ккал/л, отриманих з вуглеводів, та як мінімум 75 відсотків енергії повинно походити з вуглеводів, які стимулюють високий рівень глікемічної реакції, як, наприклад глюкоза, глюкозні полімери та сахароза. Крім того, такі напої повинні містити від 20 ммоль/л (460 мг/л) до 50 ммоль/л (1,150 мг/л) натрію, при цьому осмоляльність повинна становити 200-330 мілліосмоль/кг води.	
28.	Хітозан	Хітозан сприяє підтриманню нормального рівня холестерину у крові	Твердження може бути використане для харчового продукту, споживання якого забезпечує щоденне вживання 3 г хітозану. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 3 г хітозану.	
29.	Хлорид	Хлорид сприяє нормальному травленню завдяки виробленню соляної кислоти у шлунку	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом хлориду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	Твердження не може бути використане стосовно хлориду, отриманого з хлористого натрію
30.	Холін	Холін сприяє нормальному	Твердження може бути використане стосовно	

		метаболізму гомоцистеїну	харчового продукту, що містить щонайменш 82,5 мг холіну на 100 г або 100 мл або одну порцію харчового продукту	
31.	Холін	Холін сприяє нормальному ліпідному обміну	Твердження може бути використане стосовно харчового продукту, що містить щонайменш 82,5 мг холіну на 100 г або 100 мл або одну порцію харчового продукту	
32.	Холін	Холін сприяє підтриманню нормального функціонування печінки	Твердження може бути використане стосовно харчового продукту, що містить щонайменш 82,5 мг холіну на 100 г або 100 мл або одну порцію харчового продукту	
33.	Хром	Хром сприяє нормальному метаболізму макронутрієнтів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом тривалентного хрому, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ /НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ /НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
34.	Хром	Хром сприяє підтриманню нормального рівня глюкози у крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом тривалентного хрому, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ /НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ /НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
35.	Флаванолі какао	Флаванолі какао сприяють підтриманню еластичності кровоносних судин, що сприяє нормальному кровотоку	Для використання на харчовому продукті цього твердження, споживачеві має бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні 200 мг флаванолів какао щоденно. Твердження може бути використане виключно для какао-напоїв (з какао-	

			порошком) або темного шоколаду, які забезпечують щоденне споживання щонайменш 200 мг флаванолів какао зі ступенем полімеризації 1-10. Твердження може бути використане виключно для капсул або пігулок, що містять екстракт флаванолів какао, які забезпечують щоденне споживання щонайменш 200 мг флаванолів какао зі ступенем полімеризації 1-10.	
36.	Мідь	Мідь сприяє підтриманню нормального стану сполучних тканин	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
37.	Мідь	Мідь сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
38.	Мідь	Мідь сприяє нормальній роботі нервової системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
39.	Мідь	Мідь сприяє нормальній пігментації волосся	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в	

			умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
40.	Мідь	Мідь сприяє нормальному транспорту заліза в організмі	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
41.	Мідь	Мідь сприяє нормальній пігментації шкіри	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
42.	Мідь	Мідь сприяє нормальному функціонуванню імунної системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
43.	Мідь	Мідь сприяє захисту клітин від оксидативного стресу	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом міді, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
44.	Креатин	Креатин збільшує фізичну витривалість при	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що	Твердження може бути використане

		послідовному виконанні короточасних високоінтенсивних вправ	забезпечує щоденне вживання 3 г креатину. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 3 г креатину.	виключно для харчового продукту, призначеного для споживання дорослими людьми, що виконують високоінтенсивні вправи.
45.	Креатин	Щоденне споживання креатину може посилити витривалість м'язів у дорослих віком від 55 років	Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана така інформація: - твердження стосується виключно осіб старше 55 років, що займаються високоінтенсивними силовими тренуваннями; - позитивний ефект досягається при щоденному вживанні 3 г креатину перед проведенням високоінтенсивних силових тренувань, зі збільшенням навантаження під час тренувань, при цьому такі навантаження мають проводитися щонайменше 3 рази на тиждень протягом декількох тижнів з інтенсивністю щонайменше 65 -75 відсотків від одного максимального навантаження при повторі вправ*.	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, призначеного для споживання дорослими людьми віком від 55 років, що займаються високоінтенсивними силовими тренуваннями
46.	Докозагексаєнова кислота (ДГК)	ДГК сприяє підтримці нормального функціонування мозку	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що містить щонайменше 40 мг ДГК на 100 г продукту та на 100 ккал. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 250 мг ДГК.	
47.	Докозагексаєнова кислота (ДГК)	ДГК сприяє підтримці нормального зору	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що містить щонайменше 40 мг ДГК на 100 г	

			продукту та на 100 ккал. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 250 мг ДГК.	
48.	Докозагексаєнова кислота (ДГК)	Докозагексаєнова кислота (ДГК) сприяє підтримці нормального рівня тригліцеридів в крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 2 г ДГК та що містить ДГК у поєднанні з ейкозапентаєною кислотою (ЕПК). Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 2 г ДГК. Якщо твердження використовується для дієтичних добавок та (або) харчових продуктів, до яких додані вітаміни, мінеральні речовини або інші поживні речовини, споживачеві повинна бути надана інформація про необхідність не перевищувати щоденне вживання 5 г ЕПК та ДГК у їх сукупності.	Твердження не може бути використане для харчових продуктів, призначених для дітей
49.	Докозагексаєнова кислота та ейкозапентаєнова кислота (ДГК/ЕПК)	Докозагексаєнова кислота (ДГК) та ейкозапентаєнова кислота (ЕПК) сприяють підтриманню нормального кров'яного тиску	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує загальне щоденне вживання 3 г ДГК та ЕПК. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 3 г ДГК та ЕПК. Якщо твердження використовується для дієтичних добавок та (або) харчових продуктів, до яких додані вітаміни, мінеральні речовини або інші поживні речовини, споживачеві повинна бути надана інформація про необхідність не	Твердження не може бути використане для харчових продуктів, призначених для дітей

			перевищувати щоденне вживання 5 г ЕПК та ДГК у їх сукупності.	
50.	Докозагексаєнова кислота та ейкозапентаєнова кислота (ДГК/ЕПК)	Докозагексаєнова кислота(ДГКТ) та ейкозапентаєнова кислота(ЕПК) сприяють підтриманню нормального рівня тригліцеридів в крові	Твердження може бути використане для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 2 г ДГК та ЕПК. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 2 г ДГК та ЕПК. Якщо твердження використовується для дієтичних добавок та (або) харчових продуктів, до яких додані вітаміни, мінеральні речовини або інші поживні речовини, споживачеві повинна бути надана інформація про необхідність не перевищувати щоденне вживання 5 г ЕПК та ДГК у їх сукупності.	Твердження не може бути використане для харчових продуктів, опризначених для дітей
51.	Сушені сливи/чорнослив (<i>Prunus domestica</i> L.)	Сушені сливи/чорнослив сприяють нормальній функції кишківника	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 100 г сушених слив/чорносливу. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 100 г сушених слив/чорносливу.	
52.	Ейкозапентаєнова кислота та докозагексаєнова кислота (ЕПК /ДГК)	ЕПК та ДГК сприяють нормальній функції серця	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом ЕПК та ДГК, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО омега-3 жирних кислот». Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 250 г ЕПК та ДГК.	

53.	Фторид	Фторид сприяє підтримці нормальної мінералізації зубів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фториду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».
54.	Фолат (фолієва кислота)	Фолат сприяє збільшенню материнської тканини під час вагітності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».
55.	Фолат	Фолат сприяє нормальному синтезу амінокислот	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».
56.	Фолат	Фолат сприяє нормальному кровотворенню	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».
57.	Фолат	Фолат сприяє нормальному метаболізму гомоцистеїну	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА

			ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
58.	Фолат	Фолат сприяє нормальній психічній діяльності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
59.	Фолат	Фолат сприяє нормальному функціонуванню імунної системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
60.	Фолат	Фолат сприяє зниженню втоми та втомлюваності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
61.	Фолат	Фолат відіграє важливу роль при поділі клітини	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фолату, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
62.	Продукти з низьким або зниженим вмістом насичених жирних кислот	Зменшення споживання насичених жирів сприяє підтриманню нормального рівня холестерину у крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту з низьким вмістом насичених жирних кислот, як зазначено в умовах застосування твердження	

			про поживну цінність «З НИЗЬКИМ ВМІСТОМ НАСИЧЕНИХ ЖИРІВ», або зі зниженою кількістю насичених жирних кислот, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ЗНИЖЕНА КІЛЬКІСТЬ [НАЗВА ПОЖИВНОЇ РЕЧОВИНИ]».	
63.	Продукти з низьким або зниженим вмістом натрію	Зменшення споживання натрію сприяє підтриманню нормального кров'яного тиску	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту з низьким вмістом натрію/солі, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «З НИЗЬКИМ ВМІСТОМ НАТРІЮ/СОЛІ», або зі зниженим вмістом натрію/солі, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ЗНИЖЕНА КІЛЬКІСТЬ [НАЗВА ПОЖИВНОЇ РЕЧОВИНИ]».	
64.	Фруктоза	Споживання продуктів, що містять фруктозу спричиняє більш низьке зростання рівня глюкози в крові в порівнянні з продуктами, що містять сахарозу або глюкозу	Для використання цього твердження глюкоза та/або сахароза у підсолоджених продуктах або напоях необхідно замінити на фруктозу таким чином, щоб зниження вмісту глюкози та/або сахарози в цих харчових продуктах або напоях становило щонайменше 30 відсотків.	
65.	Глюкоманнан (кон'як маннан)	Глюкоманнан сприяє підтриманню нормального рівню холестерину у крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 4 г глюкоманнану. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 4 г глюкоманнану.	Необхідно надати попередження про можливість удушення у людей, що мають проблеми з ковтанням або перетравлюванням при прийомі недостатньої кількості рідини - порада вживати,

				запиваючи великою кількістю води, щоб гарантувати, що речовина досягне шлунку
66.	Глюкоманнан (коньяк маннан)	Глюкоманнан сприяє втраті ваги при дотриманні низькокалорійної дієти	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить 1 г глюкоманнану на визначену порцію. Для використання цього твердження споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 3 г глюкоманнану, розподіленого на три прийоми по 1 г кожен, разом із 1-2 склянками води перед їжею та при дотриманні низькокалорійної дієти.	Необхідно надати попередження про можливість удушення у людей, що мають проблеми з ковтанням або перетравлюванням при прийомі недостатньої кількості рідини - порада вживати, запиваючи великою кількістю води, щоб гарантувати, що речовина досягне шлунку
67.	Гуарова камідь	Гуарова камідь сприяє підтриманню нормального рівню холестерину у крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 10 г гуарової камеді. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 10 г гуарової камеді.	Необхідно надати попередження про можливість удушення у людей, що мають проблеми з ковтанням або перетравлюванням при прийомі недостатньої кількості рідини - порада вживати, запиваючи великою кількістю води, щоб гарантувати, що речовина досягне

				шлунку
68.	Гідроксипропил метил целюлоза (ГПМЦ)	Вживання гідроксипропил метил целюлози при споживанні їжі сприяє зменшенню зростання рівня глюкози у крові після прийняття їжі	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 4 г ГПМЦ. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 4 г гуарової камеді з їжею.	Необхідно надати попередження про можливість удушення у людей, що мають проблеми з ковтанням або перетравлюванням при прийомі недостатньої кількості рідини - порада вживати, запиваючи великою кількістю води, щоб гарантувати, що речовина досягне шлунку
69.	Гідроксипропил метил целюлоза (ГПМЦ)	Гідроксипропил метил целюлоза сприяє підтриманню нормального рівню холестерину у крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що забезпечує щоденне вживання 5 г ГПМЦ. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 5 г ГПМЦ.	Необхідно надати попередження про можливість удушення у людей, що мають проблеми з ковтанням або перетравлюванням при прийомі недостатньої кількості рідини - порада вживати, запиваючи великою кількістю води, щоб гарантувати, що речовина досягне шлунку
70.	Йод	Йод сприяє нормальній когнітивній функції мозку	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом йоду, як зазначено в	

			умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
71.	Йод	Йод сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом йоду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
72.	Йод	Йод сприяє нормальній роботі нервової системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом йоду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
73.	Йод	Йод сприяє підтриманню нормального стану шкіри	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом йоду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
74.	Йод	Йод сприяє нормальній секреції гормонів щитовидної залози і нормальному функціонуванню щитовидної залози	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом йоду, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
75.	Залізо	Залізо сприяє нормальній когнітивній функції мозку	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є	

			щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
76.	Залізо	Залізо сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
77.	Залізо	Залізо сприяє утворенню червоних кров'яних тілець та гемоглобіну	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
78.	Залізо	Залізо сприяє нормальному транспорту кисню в організмі	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
79.	Залізо	Залізо сприяє нормальному функціонуванню імунної системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
80.	Залізо	Залізо сприяє зменшенню	Твердження може бути використане	

		втоми та втомлюваності	виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
81.	Залізо	Залізо відіграє роль у процесі поділу клітин	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом заліза, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
82.	Ензим лактаза	Ензим лактаза покращує засвоєння лактози для осіб, що мають проблеми з засвоєнням лактози	Твердження може бути використане виключно для дієтичних добавок, з концентрацією ензиму щонайменше 4500 одиниць, визначених в Food Chemicals Codex, разом з інструкцією для цільової аудиторії, що вказує на необхідність вживання дієтичної добавки при кожному прийомі харчового продукту, що містить лактозу.	Цільовій аудиторії повинна бути надана інформація, що переносимість лактози може бути різною, і необхідно звернутися за порадою до лікаря щодо ролі цієї речовини в раціоні.
83.	Лактитол	Лактитол сприяє нормальній функції кишківника за рахунок збільшення частоти випорожнень	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить 10 г лактитолу на окремо взятую визначену порцію. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному одноразовому вживанні 10 г лактитолу.	Твердження не повинно використовуватися у маркуванні харчових продуктів, призначених для дітей.
84.	Лактулоза	Лактулоза сприяє прискоренню кишкового транзиту	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить 10 г лактулози на окремо взятую визначену порцію. Для використання цього	

			твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному одноразовому вживанні 10 г лактулози.	
85.	Ліноленова кислота	Ліноленова кислота сприяє підтриманню нормального рівня холестерину в крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що містить щонайменше 1,5 г ліноленової кислоти на 100 г продукту та на 100 ккал. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 10 г ліноленової кислоти.	
86.	Живі йогуртові культури	Живі культури у йогурті або ферментованому молоці покращують засвоєння лактози, що міститься у харчовому продукті, для осіб, що страждають від проблем із засвоєнням лактози	Для використання цього твердження, йогурт або ферментоване молоко повинні містити щонайменш 10^8 колоніє утворюючих одиниць мікроорганізмів (<i>Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus</i> and <i>Streptococcus thermophilus</i>) на г харчового продукту.	
87.	Магній	Магній сприяє зменшенню втоми та втомлюваності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
88.	Магній	Магній сприяє підтриманню електролітного с балансу	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	

89.	Магній	Магній сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
90.	Магній	Магній сприяє нормальному функціонуванню нервової системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
91.	Магній	Магній сприяє нормальній м'язовій функції	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
92.	Магній	Магній сприяє нормальному протеїновому синтезу	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
93.	Магній	Магній сприяє нормальній психічній діяльності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА	

			МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И)».	
94.	Магній	Магній сприяє підтриманню нормального стану кісток	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И)».	
95.	Магній	Магній сприяє підтриманню нормального стану зубів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И)».	
96.	Магній	Магній відіграє важливу роль у процесі поділу клітин	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом магнію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И)».	
97.	Марганець	Марганець сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом марганцю, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И)».	
98.	Марганець	Марганець сприяє підтриманню нормального стану кісток	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом марганцю, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА	

			ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
99.	Марганець	Марганець сприяє нормальному утворенню сполучної тканини	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом марганцю, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
100.	Марганець	Марганець сприяє захисту клітин від оксидативного стресу	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом марганцю, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
101.	Харчовий продукт для контролю ваги	Заміна харчовим продуктом для контролю ваги одного з щоденних прийомів їжі при дотриманні низькокалорійної дієти сприяє підтримці сталої ваги після її втрати	Для використання цього твердження, харчовий продукт повинен відповідати таким вимогам: 1. Енергетична цінність (калорійність). Енергетична цінність (калорійність) повинна бути не менше ніж 200 ккал (840 кДж) і не повинна перевищувати 250 ккал (1 046 кДж) за один прийом їжі 2. Вміст і склад жирів. Енергія, що одержується з жирів не повинна перевищувати 30 відсотків від енергетичної цінності (калорійності) харчового продукту. Лінолева кислота (у формі гліцеридів) повинна становити не менше 1 г. 3. Вміст і склад білку. Білок, що міститься у	Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, про важливість підтримки адекватного щоденного споживання рідини і про те, що харчовий продукт є корисними для використання за призначенням тільки в рамках низькокалорійної дієти та що інші харчові продукти повинні бути необхідною частиною

			<p>харчовому продукті має забезпечувати не менше, ніж 25 відсотків та не більше, ніж 50 відсотків загального енергетичного вмісту продукту. Хімічний індекс білку має дорівнювати значенням, встановленим ВООЗ:</p> <p>Вміст амінокислот у білку (г/100 г білку)</p> <table border="1" data-bbox="1267 427 1653 849"> <tr> <td>Цистеїн + метионін</td> <td>1,7</td> </tr> <tr> <td>Гістидін</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Ізолейцин</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Лейцин</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Лізин</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Фенілаланін + тирозин</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Треонін</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Триптофан</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Валін</td> <td>1,3</td> </tr> </table> <p>«Хімічний індекс» означає найнижчий показник/коефіцієнт кількості кожної незамінної амінокислоти досліджуваного білка та кількістю кожної відповідної амінокислоти референс-білка. Якщо хімічний індекс менше, ніж 100 відсотків референс-білка, мінімальний рівень білка повинен бути відповідно збільшений. У будь-якому випадку, хімічний індекс білка має принаймні дорівнювати 80 відсотів від референс – білку. У будь-якому випадку, додавання амінокислот дозволяється виключно з метою покращення поживної цінності білків і виключно у пропорціях, необхідних для цієї мети.</p>	Цистеїн + метионін	1,7	Гістидін	1,6	Ізолейцин	1,3	Лейцин	1,9	Лізин	1,6	Фенілаланін + тирозин	1,9	Треонін	0,9	Триптофан	0,5	Валін	1,3	<p>такої дієти. Для досягнення заявленого ефекту один прийом їжі повинен бути заміщений одним харчовим продуктом для контролю ваги щоденно.</p>
Цистеїн + метионін	1,7																					
Гістидін	1,6																					
Ізолейцин	1,3																					
Лейцин	1,9																					
Лізин	1,6																					
Фенілаланін + тирозин	1,9																					
Треонін	0,9																					
Триптофан	0,5																					
Валін	1,3																					

			<p>4. Вітаміни та мінеральні речовини. Харчовий продукт повинен забезпечувати щонайменше 30 відсотків від кількості референсних величин для споживання вітамінів та мінеральних речовин. Ця вимога не поширюється на фторид, хром, хлорид та молібден. Кількість натрію, що забезпечується харчовим продуктом, на один прийом їжі повинна становити щонайменше 172,5 мг. Кількість калію, що забезпечується харчовим продуктом, на один прийом їжі повинна становити щонайменше 500 мг.</p>	
102.	Харчовий продукт для контролю ваги	Заміна двох основних щоденних прийомів їжі при дотриманні низькокалорійної дієти харчовим продуктом для контролю ваги сприяє втраті ваги	<p>Для використання цього твердження, харчовий продукт повинен відповідати таким вимогам:</p> <p>1. Енергетична цінність (калорійність). Енергетична цінність (калорійність) повинна бути не менше ніж 200 ккал (840 кДж) і не повинна перевищувати 250 ккал (1 046 кДж) за один прийом їжі.</p> <p>2. Вміст і склад жиру. Енергія, що одержується з жирів не повинна перевищувати 30 відсотків від загального енергетичного вмісту продукту. Лінолева кислота (у формі гліцеридів) повинна становити не менше 1 г.</p> <p>3. Вміст і склад білку. Білок, що міститься у харчовому продукті має забезпечувати не менше, ніж 25 відсотків та не більше, ніж 50 відсотків загального енергетичного вмісту</p>	Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, про важливість підтримки адекватного щоденного споживання рідини і про те, що харчовий продукт є корисними для використання за призначенням тільки в рамках низькокалорійної дієти та що інші харчові продукти повинні бути необхідною частиною такої дієти. З тим, щоб досягти заявленого ефекту, два з основних

			<p>продукту. Хімічний індекс білку має дорівнювати значенням, встановленим ВООЗ:</p> <p>Вміст амінокислот у білку (г/100 г білку)</p> <table border="1" data-bbox="1274 316 1644 738"> <tr> <td>Цистеїн + метионін</td> <td>1,7</td> </tr> <tr> <td>Гістидін</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Ізолейцин</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Лейцин</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Лізин</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Фенілаланін + тирозин</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Треонін</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Триптофан</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Валін</td> <td>1,3</td> </tr> </table> <p>«Хімічний індекс» означає найнижчий показник/коефіцієнт кількості кожної незамінної амінокислоти досліджуваного білка та кількістю кожної відповідної амінокислоти референс-білка. Якщо хімічний індекс менше, ніж 100 відсотків референс-білка, мінімальний рівень білка повинен бути відповідно збільшений. У будь-якому випадку, хімічний індекс білка має принаймні дорівнювати 80 відсотів від референс – білку. У будь-якому випадку, додавання амінокислот дозволяється виключно з метою покращення поживної цінності білків і виключно у пропорціях, необхідних для цієї мети.</p> <p>4. Вітаміни та мінеральні речовини. Харчовий продукт повинен забезпечувати</p>	Цистеїн + метионін	1,7	Гістидін	1,6	Ізолейцин	1,3	Лейцин	1,9	Лізин	1,6	Фенілаланін + тирозин	1,9	Треонін	0,9	Триптофан	0,5	Валін	1,3	<p>щоденних прийомів їжі повинні юти замінено на харчові продукти для контролю ваги</p>
Цистеїн + метионін	1,7																					
Гістидін	1,6																					
Ізолейцин	1,3																					
Лейцин	1,9																					
Лізин	1,6																					
Фенілаланін + тирозин	1,9																					
Треонін	0,9																					
Триптофан	0,5																					
Валін	1,3																					

			щонайменше 30 відсотків від кількості референсних величин для споживання вітамінів та мінеральних речовин. Ця вимога не поширюється на фторид, хром, хлорид та молібден. Кількість натрію, що забезпечується харчовим продуктом, на один прийом їжі має становити щонайменше 172,5 мг. Кількість калію, що забезпечується харчовим продуктом, на один прийом їжі має становити щонайменше 500 мг.	
103.	М'ясо або риба	М'ясо або риба сприяють засвоєнню заліза при вживанні з іншими продуктами, що містять залізо	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить щонайменше 50 г м'яса або риби на окремо взяту визначену порцію. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні 50 г м'яса або риби разом із харчовими продуктами, що містять негемо-залізо.	
104.	Мелатонін	Мелатонін сприяє пом'якшенню специфічних відчуттів при зміні часових поясів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить щонайменше 0,5 мг мелатоніну на визначену порцію. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні перед сном 0,5 мг мелатоніну у перший день подорожі та протягом декількох наступних днів після приїзду до місця призначення	
105.	Мелатонін	Мелатонін сприяє скороченню часу, необхідного для засинання	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить 1 мг мелатоніну на визначену порцію. Для використання цього твердження,	

			споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні 1 мг мелатоніну перед сном.	
106.	Молібден	Молібден сприяє нормальному метаболізму сірчистих амінокислот	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом молібдену, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ /НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ /НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
107.	Monascus purpureus (червоний дріжджовий рис)	Монаколін К, що міститься у червоному дріжджовому рисі сприяє підтриманню нормального рівня холестерину у крові	Твердження може бути використане для харчового продукту, споживання якого забезпечує щоденне вживання 10 мг монаколіну К, що міститься у червоному дріжджовому рисі. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 10 мг монаколіну К зі страв, вироблених з червоного дріжджового рису, що був підданий процесу бродіння.	
108.	Мононенасичені та/або поліненасичені жирні кислоти	Заміна насичених жирів ненасиченими жирами сприяє підтримці нормального рівня холестерину у крові (мононенасичені та поліненасичені жирні кислоти є ненасиченими жирами)	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту з високим вмістом ненасичених жирних кислот, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ВИСОКИЙ ВМІСТ НЕНАСИЧЕНИХ ЖИРІВ»	
109.	Нативний інулін цикорію	Нативний інулін цикорію сприяє нормальній функції кишківника за рахунок збільшення частоти випорожнень	Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 12 г інуліну цикорію.	

			Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який забезпечує щонайменше щоденне споживання 12 г нативного інуліну цикорію, нефракціонованої суміші моносахаридів (<10%), дисахаридів, фруктани інулінового типу та інулін, екстрагований із цикорію, з середнім ступенем полімеризації ≥ 9 .	
110.	Ніацин	Ніацин сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом ніацину, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
111.	Ніацин	Ніацин сприяє нормальному функціонуванню нервової системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом ніацину, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
112.	Ніацин	Ніацин сприяє нормальному нормальній психічній діяльності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом ніацину, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
113.	Ніацин	Ніацин сприяє підтриманню нормального стану слизових оболонок	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом ніацину, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА	

			ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
114.	Ніацин	Ніацин сприяє підтриманню нормального стану шкіри	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом ніацину, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
115.	Ніацин	Ніацин сприяє зниженню втоми та втомлюваності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом ніацину, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
116.	Незасвоювані вуглеводи	Споживання продуктів / напоїв, що містять <назва всіх використаних незасвоюваних вуглеводів> замість цукру зменшує підвищення рівня глюкози в крові після їх споживання в порівнянні з цукровмісними продуктами / напоями.	Для використання цього твердження у продуктах або напоях цукри мають бути замінені на незасвоювані вуглеводи, які не засвоюються та не абсорбуються у тонкому кишківнику таким чином, щоб харчові продукти або напої містили зменшену кількість цукрів, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ЗНИЖЕНА КІЛЬКІСТЬ [НАЗВА ПОЖИВНОЇ РЕЧОВИНИ]».	
117.	Незасвоювані вуглеводи	Споживання продуктів / напоїв, що містять <назва всіх використаних незасвоюваних	Для використання цього твердження вуглеводи, що засвоюються, повинні бути замінені незасвоюваними вуглеводами у	

		вуглеводів> замість вуглеводів, що засвоюються, підтримує мінералізацію зубів	<p>таких кількостях, щоб вживання таких харчових продуктів або напоїв не знижувало рН зубного нальоту нижче 5,7 протягом 30 хвилин після споживання.</p> <p>Вуглеводи, що засвоюються, це вуглеводи або вуглеводні суміші, які споживаються з харчовими продуктами або напоями і які зменшують рН зубного нальоту нижче 5,7, що визначається in vivo або in situ через телеметричне випробування рН зубного нальоту шляхом бактеріальної ферментації під час і впродовж 30 хвилин після споживання.</p> <p>Незасвоєвані вуглеводи це вуглеводи або вуглеводні суміші, які споживаються з харчовими продуктами або напоями і які не зменшують рН зубного нальоту нижче 5,7, що визначається in vivo або in situ через телеметричне випробування рН зубного нальоту шляхом бактеріальної ферментації під час і впродовж 30 хвилин після споживання.</p>	
118.	Харчові волокна (клітковина) вівса	Харчові волокна (клітковина) вівса сприяють збільшенню калових мас	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що має настільки високий вміст харчових волокон (клітковини), як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «З ВИСОКИМ ВМІСТОМ ХАРЧОВИХ ВОЛОКОН (КЛІТКОВИНИ)».	
119.	Олеїнова кислота	Заміна насичених жирів ненасиченими жирами сприяє підтримці нормального рівня холестерину у крові. Олеїнова кислота є ненасиченим жиром	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту з високим вмістом ненасичених жирних кислот, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ВИСОКИЙ ВМІСТ	

			НЕНАСИЧЕНИХ ЖИРІВ.	
120.	Поліфеноли оливкової олії	Поліфеноли оливкової олії сприяють захисту ліпідів крові від оксидативного стресу	Твердження може бути використане виключно для оливкової олії, що містить щонайменше 5 мг гідрокситиросоли та його похідних (наприклад, олеуропеїновий комплекс та тирозол) на 20 г оливкової олії. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 20 г оливкової олії.	
121.	Пантотенова кислота	Пантотенова кислота сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом пантотенової кислоти, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ /НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ /НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
122.	Пантотенова кислота	Пантотенова кислота сприяє нормальному синтезу та засвоєнню стероїдних гормонів, вітаміну Д та деяких нейромедіаторів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом пантотенової кислоти, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ /НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ /НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
123.	Пантотенова кислота	Пантотенова кислота сприяє зниженню втоми та втомлюваності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом пантотенової кислоти, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ /НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ /НОЇ	

			РЕЧОВИН / И]».	
124.	Пантотенова кислота	Пантотенова кислота сприяє підтриманню нормальної розумової діяльності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом пантотенової кислоти, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ /НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ /НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
125.	Пектини	Пектини сприяють підтриманню нормального рівня холестерину в крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який забезпечує щоденне споживання 6 г пектинів. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 6 г пектинів.	Необхідно надати попередження про можливість удушення у людей, що мають проблеми з ковтанням або перетравлюванням при прийомі недостатньої кількості рідини. - порада вживати запиваючи великою кількістю води для того, щоб речовина досягла шлунку.
126.	Пектини	Вживання пектинів разом з їжею сприяє зменшенню зростання рівня глюкози в крові після прийому їжі	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який містить 10 г пектинів на визначену порцію. Для використання цього твердження споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при вживанні з їжею 10 г пектинів .	Необхідно надати попередження про можливість удушення у людей, що мають проблеми з ковтанням або перетравлюванням при прийомі недостатньої кількості рідини. порада вживати запиваючи великою

				кількістю води для того, щоб речовина досягла шлунку.
127.	Фосфор	Фосфор сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фосфору, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
128.	Фосфор	Фосфор сприяє нормальному функціонуванню клітинних мембран	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фосфору, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
129.	Фосфор	Фосфор сприяє підтриманню нормального стану кісток	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фосфору, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
130.	Фосфор	Фосфор є необхідним для підтримки нормального стану зубів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом фосфору, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
131.	Рослинні стерини та рослинні станоли	Рослинні стерини/станоли сприяють підтриманню нормального рівня	Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути	

		холестерину в крові	отримано при щоденному вживанні щонайменше 0,8 г рослинних стеринів/станолів.	
132.	Калій	Калій сприяє нормальній роботі нервової системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом калію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
133.	Калій	Калій сприяє нормальній функції м'язів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом калію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
134.	Калій	Калій сприяє підтриманню нормального кров'яного тиску	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом калію, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
135.	Протеїн	Протеїн сприяє зростанню м'язової маси	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом протеїну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО БІЛКУ».	
136.	Протеїн	Протеїн сприяє підтриманню м'язової маси	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом протеїну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО БІЛКУ».	

137.	Протеїн	Протеїн сприяє підтриманню нормального стану кісток	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом протеїну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО БІЛКУ».	
138.	Резистентний крохмаль	Заміна легкозасвоюваного крохмалю на резистентний крохмаль у раціоні споживання викликає більш низьке підвищення рівня глюкози в крові після споживання такої їжі	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, у якому легкозасвоюваний крохмаль був замінений на резистентний крохмаль таким чином, що вміст резистентного крохмалю складає щонайменше 14 відсотків від загального вмісту крохмалю	
139.	Рібофлавін (вітамін В2)	Рібофлавін сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом рібофлавіну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
140.	Рібофлавін (вітамін В2)	Рібофлавін сприяє нормальній роботі нервової системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом рібофлавіну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
141.	Рібофлавін (вітамін В2)	Рібофлавін сприяє підтриманню нормального стану слизових оболонок	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом рібофлавіну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
142.	Рібофлавін (вітамін В2)	Рібофлавін сприяє	Твердження може бути використане	

		підтриманню нормального стану червоних кров'яних тілець	виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом рибофлавіну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
143.	Рібофлавін (вітамін В2)	Рібофлавін сприяє підтриманню нормального стану шкіри	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом рибофлавіну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
144.	Рібофлавін (вітамін В2)	Рібофлавін сприяє підтриманню нормального зору	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом рибофлавіну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
145.	Рібофлавін (вітамін В2)	Рібофлавін сприяє нормальному метаболізму заліза	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом рибофлавіну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
146.	Рібофлавін (вітамін В2)	Рібофлавін сприяє захисту клітин від оксидативного стресу	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом рибофлавіну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	

147.	Рібофлавін (вітамін В2)	Рібофлавін сприяє зниженню втоми та втомлюваності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом рібофлавіну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
148.	Харчові волокна (клітковина) жита	Харчові волокна (клітковина) жита сприяють нормальній роботі кишкового тракту	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що має настільки високий вміст харчових волокон (клітковини), як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «З ВИСОКИМ ВМІСТОМ ХАРЧОВИХ ВОЛОКОН (КЛІТКОВИНИ)».	
149.	Селен	Селен сприяє нормальному спермогенезу	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом селену, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
150.	Селен	Селен сприяє підтриманню нормального стану волосся	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом селену, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
151.	Селен	Селен сприяє підтриманню нормального стану нігтів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом селену, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА	

			МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И)».	
152.	Селен	Селен сприяє нормальній роботі імунної системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом селену, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И)».	
153.	Селен	Селен сприяє нормальному функціонуванню щитовидної залози	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом селену, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И)».	
154.	Селен	Селен сприяє захисту клітин від оксидативного стресу	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом селену, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И)».	
155.	Повільно засвоюваний крохмаль	Споживання продуктів з високим вмістом повільно засвоюваного крохмалю підвищує концентрацію глюкози в крові після їжі менше у порівнянні з продуктами з низьким вмістом повільно засвоюваного крохмалю	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, у якому перетравлювані вуглеводи забезпечують щонайменше 60 % загальної енергії та у яких щонайменше 55 % цих вуглеводів є засвоюваним крохмалем, з якого щонайменше 40% є повільно засвоюваним крохмалем	
156.	Харчові волокна (клітковина) цукрового буряку	Харчові волокна (клітковина) цукрового буряку сприяють збільшенню калових мас	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що має настільки високий вміст харчових волокон	

			(клітковини), як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «З ВИСОКИМ ВМІСТОМ ХАРЧОВИХ ВОЛОКОН (КЛІТКОВИНИ)».	
157.	Цукрозамінники, а саме інтенсивні підсолоджувачі: ксиліт, сорбіт, маніт, мальтит, лактитол, ізомальт, еритрит, цукралоза та полідекстроза; D-тагатоza та ізомальтулоза	Споживання харчових продуктів/напоїв, що містять «назва цукрозамінника» замість цукру сприяє зменшенню підвищення рівня глюкози в крові після вживання такої їжі порівняно з вживанням цукровмісних харчових продуктів та напоїв	Для використання цього твердження у харчових продуктах або напоях цукри повинні бути замінені на цукрозамінники, а саме на інтенсивні підсолоджувачі: ксиліт, сорбіт, маніт, мальтит, лактитол, ізомальт, еритрит, цукралозу та полідекстрозу або їх комбінацію таким чином, щоб харчові продукти або напої містили зменшену кількість цукрів, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ЗНИЖЕНА КІЛЬКІСТЬ [НАЗВА ПОЖИВНОЇ РЕЧОВИНИ]» . У випадку D-тагатоzi та ізомальтулози, вони повинні замінити еквівалентну кількість інших цукрів у тій самій пропорції, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ЗНИЖЕНА КІЛЬКІСТЬ [НАЗВА ПОЖИВНОЇ РЕЧОВИНИ]».	
158.	Цукрозамінники, а саме інтенсивні підсолоджувачі: ксиліт, сорбіт, маніт, мальтит, лактитол, ізомальт, еритрит, цукралоза та полідекстроза; D-тагатоza та ізомальтулоза	Споживання харчових продуктів/напоїв, що містять «назва цукрозамінника» замість цукру сприяє підтримці мінералізації зубів	Для використання цього твердження у харчових продуктах або напоях (що знижують рН зубного нальоту нижче 5,7) цукри мають бути замінені на цукрозамінники, а саме інтенсивні підсолоджувачі: ксиліт, сорбіт, маніт, мальтит, лактитол, ізомальт, еритрит, D-тагатоzu та ізомальтулози цукралозу та полідекстрозу або комбінацію цих речовин у таких кількостях, щоб вживання таких харчових продуктів або напоїв не знижувало	

			рН зубного нальоту нижче 5,7 протягом 30 хвилин після споживання.	
159.	Жувальна гумка без цукру	Жувальна гумка без цукру сприяє підтримці мінералізації зубів	Твердження може бути використане виключно для жувальної гумки, що відповідає умовам застосування твердження про поживну цінність «НЕ МІСТИТЬ ЦУКРУ». Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути досягнутий при застосуванні жувальної гумки щонайменше протягом 20 хвилин після прийому їжі або вживання напою.	
160.	Жувальна гумка без цукру	Жувальна гумка без цукру сприяє нейтралізації кислот зубного нальоту	Твердження може бути використане виключно для жувальної гумки, що відповідає умовам застосування твердження про поживну цінність «НЕ МІСТИТЬ ЦУКРУ». Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути досягнутий при застосуванні жувальної гумки щонайменше протягом 20 хвилин після прийому їжі або вживання напою.	
161.	Жувальна гумка без цукру	Жувальна гумка без цукру сприяє зниженню сухості у роті	Твердження може бути використане виключно для жувальної гумки, що відповідає умовам застосування твердження про поживну цінність «НЕ МІСТИТЬ ЦУКРУ». Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути досягнутий при застосуванні жувальної гумки при відчутті сухості у роті.	

162.	Жувальна гумка без цукру з карбамідом	Жувальна гумка без цукру з карбамідом нейтралізує кислоти зубного нальоту більш ефективно ніж жувальна гумка без цукру без карбаміду	Твердження може бути використане виключно для жувальної гумки, що відповідає умовам застосування твердження про поживну цінність «НЕ МІСТИТЬ ЦУКРУ». Для використання цього твердження, кожен шматочок жувальної гумки повинен містити щонайменше 20 мг карбаміду. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути досягнутий при застосуванні жувальної гумки щонайменше протягом 20 хвилин після прийому їжі або вживання напою.	
163.	Тіамін	Тіамін сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом тіаміну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
164.	Тіамін	Тіамін сприяє нормальній роботі нервової системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом тіаміну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
165.	Тіамін	Тіамін сприяє нормальній психічній діяльності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом тіаміну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА	

			МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И)».	
166.	Тіамін	Тіамін сприяє нормальній роботі серця	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом тіаміну, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И)».	
167.	Вітамін А	Вітамін А сприяє нормальному метаболізму заліза	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну А, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И)».	
168.	Вітамін А	Вітамін А сприяє підтриманню нормального стану слизових оболонок	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну А, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И)».	
169.	Вітамін А	Вітамін А сприяє підтриманню нормального стану шкіри	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну А, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И)».	
170.	Вітамін А	Вітамін А сприяє підтриманню нормального зору	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну А, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА	

			ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
171.	Вітамін А	Вітамін А сприяє нормальній роботі імунної системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну А, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
172.	Вітамін А	Вітамін А відіграє роль при спеціалізації клітин	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну А, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
173.	Вітамін В12	Вітамін В12 сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну В12, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
174.	Вітамін В12	Вітамін В12 сприяє нормальній роботі нервової системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну В12, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
175.	Вітамін В12	Вітамін В12 сприяє нормальному метаболізму гомоцистеїну	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну В12, як зазначено в умовах застосування твердження	

			про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ /НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ /НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
176.	Вітамін В12	Вітамін В12 сприяє нормальній психічній діяльності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну В12, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ /НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ /НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
177.	Вітамін В12	Вітамін В12 сприяє нормальній роботі імунної системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну В12, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ /НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ /НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
178.	Вітамін В12	Вітамін В12 сприяє нормальному утворенню червоних кров'яних тілець	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну В12, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ /НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ /НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
179.	Вітамін В12	Вітамін В12 сприяє зниженню втоми та втомлюваності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну В12, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ /НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ /НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
180.	Вітамін В12	Вітамін В12 відіграє роль у процесі поділу клітин	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну В12, як	

			зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
181.	Вітамін В6	Вітамін В6 сприяє нормальному синтезу цистеїну	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну В6, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
182.	Вітамін В6	Вітамін В6 сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну В6, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
183.	Вітамін В6	Вітамін В6 сприяє нормальній роботі нервової системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну В6, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
184.	Вітамін В6	Вітамін В6 сприяє нормальному метаболізму гомоцистеїну	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну В6, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
185.	Вітамін В6	Вітамін В6 сприяє нормальному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є	

		білків та глікогену	щонайменш джерелом вітаміну В6, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
186.	Вітамін В6	Вітамін В6 сприяє нормальній психічній діяльності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну В6, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
187.	Вітамін В6	Вітамін В6 сприяє нормальному утворенню червоних кров'яних тілець	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну В6, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
188.	Вітамін В6	Вітамін В6 сприяє нормальній роботі імунної системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну В6, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
189.	Вітамін В6	Вітамін В6 сприяє зниженню втоми та втомлюваності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну В6, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
190.	Вітамін В6	Вітамін В6 сприяє регуляції	Твердження може бути використане	

		гормональної активності	виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну В6, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ /НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ /НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
191.	Вітамін С	Вітамін С сприяє підтриманню нормального функціонування імунної системи під час та після інтенсивних фізичних навантажень	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту споживання якого забезпечує щоденне вживання 200 мг вітаміну С. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 200 мг вітаміну С додатково до рекомендованої дози щоденного вживання вітаміну С.	
192.	Вітамін С	Вітамін С сприяє нормальному утворенню колагену для нормальної роботи кровоносних судин	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну С, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ /НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ /НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
193.	Вітамін С	Вітамін С сприяє нормальному утворенню колагену для нормального функціонування кісток	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну С, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ /НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ /НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
194.	Вітамін С	Вітамін С сприяє нормальному утворенню колагену для нормального функціонування хрящів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну С, як зазначено в умовах застосування твердження	

			про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
195.	Вітамін С	Вітамін С сприяє нормальному утворенню колагену для нормального функціонування ясен	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну С, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
196.	Вітамін С	Вітамін С сприяє нормальному утворенню колагену для нормального функціонування шкіри	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну С, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
197.	Вітамін С	Вітамін С сприяє нормальному утворенню колагену для нормального функціонування зубів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну С, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
198.	Вітамін С	Вітамін С сприяє нормальному енергетичному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну С, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
199.	Вітамін С	Вітамін С сприяє нормальній роботі нервової системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну С, як	

			зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
200.	Вітамін С	Вітамін С сприяє нормальній психічній діяльності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну С, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
201.	Вітамін С	Вітамін С сприяє нормальній роботі імунної системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну С, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
202.	Вітамін С	Вітамін С сприяє захисту клітин від оксидативного стресу	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну С, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
203.	Вітамін С	Вітамін С сприяє зменшенню втоми та втомлюваності	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну С, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
204.	Вітамін С	Вітамін С сприяє відновленню редукованої форми вітаміну Е	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є	

			щонайменш джерелом вітаміну С, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
205.	Вітамін С	Вітамін С збільшує абсорбцію заліза	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну С, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
206.	Вітамін D	Вітамін D сприяє нормальній абсорбції/засвоєнню кальцію та фосфору	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну D, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
207.	Вітамін D	Вітамін D сприяє підтриманню нормального рівня кальцію в крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну D, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
208.	Вітамін D	Вітамін D сприяє підтриманню нормального стану кісток	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну D, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
209.	Вітамін D	Вітамін D сприяє	Твердження може бути використане	

		підтриманню нормальної функції м'язів	виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну D, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
210.	Вітамін D	Вітамін D сприяє підтриманню нормального стану зубів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну D, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
211.	Вітамін D	Вітамін D сприяє нормальній роботі імунної системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну D, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
212.	Вітамін D	Вітамін D відіграє роль у процесі поділу клітин	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну D, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
213.	Вітамін E	Вітамін E сприяє захисту клітин від оксидативного стресу	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну E, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	

214.	Вітамін К	Вітамін К сприяє нормальному згортанню крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну К, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
215.	Вітамін К	Вітамін К сприяє підтриманню нормального стану кісток	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом вітаміну К, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
216.	Грецький (волоський) горіх	Грецький (волоський) горіх сприяє покращенню еластичності кров'яних судин	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який забезпечує щоденне споживання 30 г грецьких (волоських) горіхів. Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні 30 г грецьких (волоських) горіхів.	
217.	Вода	Вода сприяє підтримці нормальної фізичної та когнітивної функцій	Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що заявлений ефект може бути досягнуто при вживанні щонайменш 2 літрів води щоденно з будь-яких харчових продуктів або напоїв.	
218.	Вода	Вода сприяє підтримці нормальної регуляції температури тіла	Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що заявлений ефект може бути досягнуто при вживанні щонайменш 2 літрів води щоденно з будь-яких харчових	

			продуктів або напоїв.	
219.	Харчові волокна (клітковина) пшеничних висівок	Харчові волокна (клітковина) пшеничних висівок сприяють прискоренню кишкового транзиту	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що має настільки високий вміст харчових волокон (клітковини), як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «З ВИСОКИМ ВМІСТОМ ХАРЧОВИХ ВОЛОКОН (КЛІТКОВИНИ)». Для використання цього твердження, споживачеві повинна бути надана інформація, що позитивний ефект може бути отримано при щоденному вживанні принаймні 10 г харчових волокон (клітковини) пшеничних висівок.	
220.	Харчові волокна (клітковина) пшеничних висівок	Харчові волокна (клітковина) пшеничних висівок сприяють збільшенню калових мас	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, що має настільки високий вміст харчових волокон (клітковини), як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «З ВИСОКИМ ВМІСТОМ ХАРЧОВИХ ВОЛОКОН (КЛІТКОВИНИ)».	
221.	Цинк	Цинк сприяє нормальному кислотно-лужному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
222.	Цинк	Цинк сприяє нормальному вуглеводному метаболізму	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА	

			ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
223.	Цинк	Цинк сприяє нормальній когнітивній функції мозку	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
224.	Цинк	Цинк сприяє нормальному синтезу ДНК	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
225.	Цинк	Цинк сприяє нормальним здатності до запліднення та репродуктивній функції	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
226.	Цинк	Цинк сприяє нормальному метаболізму макроелементів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
227.	Цинк	Цинк сприяє нормальному метаболізму жирних кислот	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про	

			поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
228.	Цинк	Цинк сприяє нормальному метаболізму вітаміну А	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
229.	Цинк	Цинк сприяє нормальному синтезу протеїну	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
230.	Цинк	Цинк сприяє підтриманню нормального стану кісток	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
231.	Цинк	Цинк сприяє підтриманню нормального стану волосся	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
232.	Цинк	Цинк сприяє підтриманню нормального стану нігтів	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в	

			умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
233.	Цинк	Цинк сприяє підтриманню нормального стану шкіри	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
234.	Цинк	Цинк сприяє підтриманню нормального рівня тестостерону у крові	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
235.	Цинк	Цинк сприяє підтриманню нормального зору	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
236.	Цинк	Цинк сприяє нормальній роботі імунної системи	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
237.	Цинк	Цинк сприяє захисту клітин від оксидативного стресу	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є	

			щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	
238.	Цинк	Цинк відіграє важливу роль у процесі поділу клітин	Твердження може бути використане виключно для харчового продукту, який є щонайменш джерелом цинку, як зазначено в умовах застосування твердження про поживну цінність «ДЖЕРЕЛО [НАЗВА ВІТАМІНУ / НІВ] та / або [НАЗВА МІНЕРАЛЬНИХ / НОЇ РЕЧОВИН / И]».	

* Максимальне навантаження при повторі вправ – це максимальна вага або сила, яку людина може застосувати за один підхід.