

ДОЗВОЉЕНА ОДСТУПАЊА ХРАНЉИВИХ ВРИЈЕДНОСТИ ОД ДЕКЛАРИСаниХ ВРИЈЕДНОСТИ

Табела 1. Одступања хранљивих вриједности за храну обогачену нутријентима и додатке исхрани, са прехранбеним и здравственим тврдњама или без прехранбених и здравствених тврдњи, у случајевима (А) и (Б)

Хранљива материја		(А) Опсег одступања не обухвата минималну/ максималну количину хранљиве материје која мора/смије бити присутна у храни		Заокруживање	
		(Б) Опсег одступања не обухвата вриједности садр- жаја хранљивих материја које су услов да би нека тврдња могла да се наведе			
		Храна	Додатак исхрани		
ВИТАМИНИ		+50%** -35%	+50%** -20%	витамин А, фолна киселина: сви остали вита- мини:	три значајне цифре двје значајне цифре
МИНЕРАЛИ		+45% -35%	+50% -20%	Cl, Ca, P, Mg, I, K сви други минерали	три значајне цифре двје значајне цифре
УГЉЕНИ ХИДРАТИ*, ПРОТЕИНИ*, ВЛАКНА*		< 10g/100g: ±2g (масти: ±1,5g)		≥ 10 g/100 g или ml < 10g и > 0,5 g/100 g или ml	до најближе 1 g до најближе 0,1 g 0 g или < 0,5 g може се деклари- сати
ШЕЋЕРИ*, МАСТИ*		од 10 g до 40 g/100 g: ±20%		количине које се не могу одредити или ≤ 0,5 g/100 g или ml	
		> 40 g/100 g: ±8g		(заокруживање се односи и на полиоле* и скроб*)	
МАСНЕ КИ- СЕЛИНЕ	ЗАСИЋЕНЕ*	< 4 g/100 g: ±0,8g		≥ 10 g/100 g или ml < 10 g и > 0,1 g/100 g или ml	до најближе 1 g до најближе 0,1 g
	МОНОНЕЗАСИЋЕНЕ*, ПОЛИНЕЗАСИЋЕНЕ*	≥ 4g/100g: ±20%		количине које се не могу одредити или ≤ 0,1 g/100 g или ml	0 g или < 0,1 g може се декларисати
НАТРИЈУМ		< 0,5 g/100 g: ±0,15 g		≥ 1 g/100 g или ml	до најближе 0,1 g
		≥ 0,5 g/100 g: ±20%		< 1 g и > 0,005 g/100 g или ml	до најближе 0,01 g
				количине које се не могу одредити или ≤ 0,005 g/100 g или ml	0 g или < 0,01 g може се деклари- сати
СО		< 1,25 g/100 g: ±0,375 g		≥ 1 g/100 g или ml < 1 g и > 0,0125 g/100 g или ml	до најближе 0,1 g до најближе 0,01 g
		≥ 1,25g/100 g: ±20%		количине које се не могу одредити или ≤ 0,0125 g/100 g или ml	0 g или < 0,01g може се декларисати
ЕНЕРГИЈА				до најближе 1 kJ/kcal	

* Није примјенљиво на поткатегорије.

** За витамин С у течностима виша горња граница одступања је прихватљива.

Напомена: наведени опсежи укључују и мјерну несигурност (МН).

Табела 2. Одступања хранљивих вриједности за храну обогаћену нутријентима и додатке исхрани, са или без прехранбених и здравствених тврдњи, у случајевима (А), (Б), (Ц) и (Д)

	(А) Опсег одступања обухвата минималну/максималну количину хранљиве материје која мора/смије бити присутна у храни	(Б) Опсег одступања обухвата вриједности садржаја хранљивих материја које су услов да би нека тврдња могла да се наведе	(Ц) Декларисана вриједност хранљивих материја једнака је минималној/максималној количини хранљиве материје која мора/смије бити присутна у храни	(Д) Декларисана вриједност хранљивих материја једнака је вриједности садржаја хранљивих материја које су услов да би нека тврдња могла да се наведе	Заокруживање	
ВИТАМИНИ	+50%** -МН				витамин А, фолна киселина: сви остали витамини:	три значајне цифре двје значајне цифре
МИНЕРАЛИ	+45% -МН				Cl, Ca, P, Mg, I, K: сви други минерали:	три значајне цифре двје значајне цифре
УГЉЕНИ ХИДРАТИ*, ПРОТЕИНИ*, ВЛАКНА*	< 10 g/100 g: од 10 g до 40 g/100 g: > 40 g/100 g:	+4 g +4 g +40% +16 g	-МН -МН -МН		≥ 10 g/100 g или ml < 10 g и > 0,5 g/100 g или ml	до најближе 1 g до најближе 0,1 g 0 g или < 0,5 g може се декларисати
ШЕЋЕРИ*, МАСТИ*	< 10 g/100 g: од 10 g до 40 g/100 g: > 40 g/100 g:	-4 g (масти: -3 g) -40% -16g	+МН +МН +МН		(заокруживање се односи и на полиоле* и скроб*)	
ЗАСИЋЕНЕ МАСНЕ КИСЕЛИНЕ*	< 4 g/100 g: ≥ 4 g/100 g:	-1,6 g -40%	+МН +МН		≥ 10 g/100 g или ml < 10g и > 0,1 g/100 g или ml	до најближе 1 g до најближе 0,1 g
МОНОНЕЗАСИЋЕНЕ МАСНЕ КИСЕЛИНЕ*, ПОЛИНЕЗАСИЋЕНЕ МАСНЕ КИСЕЛИНЕ*	< 4 g/100 g: ≥ 4g/100 g:	+1,6 g +40%	-МН -МН		количине које се не могу одредити или ≤ 0,1 g/100 g или ml	0 g или < 0,1 g може се декларисати
НАТРИЈУМ	< 0,5 g/100 g: ≥0,5 g/100 g:	-0,3 g -40%	+МН +МН		≥ 1 g/100 g или ml < 1 g и > 0,005 g/100 g или ml количине које се не могу одредити или ≤ 0,005 g/100 g или ml	до најближе 0,1 g до најближе 0,01 g 0 g или < 0,01 g може се декларисати
СО	< 1,25 g/100 g: ≥ 1,25 g/100 g:	-0,75 g -40%	+МН +МН		≥ 1 g/100 g или ml < 1 g и > 0,0125 g/100 g или ml количине које се не могу одредити или ≤ 0,0125 g/100 g или ml	до најближе 0,1 g до најближе 0,01 g 0 g или < 0,01 g може се декларисати
ЕНЕРГИЈА					до најближе 1kJ/kcal	

* Није примјенљиво на поткатегорије.
** За витамин С у течностима виша горња граница одступања је прихватљива.
Напомена: наведени опсег са лијеве стране одступања укључује и мјерну несигурност (МН).

ПРЕХРАМБЕНЕ ТВРДЊЕ И УСЛОВИ КОЛИ СЕ НА ЊИХ ПРИМЈЕЊУЈУ

ПРЕХРАМБЕНА ТВРДЊА	УСЛОВИ КОЛИ СЕ НА ЊИХ ПРИМЈЕЊУЈУ
МАЛА ЕНЕРГЕТСКА ВРИЈЕДНОСТ	Тврдња да нека храна има малу енергетску вриједност и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако тај производ не садржи више од 40 kcal (170 kJ)/100 g у чврстом стању или више од 20 kcal (80 kJ)/100 ml у течном стању. За стоне заслађиваче примјењује се ограничење од 4 kcal (17 kJ) по порцији са својствима заслађивања истим 6 g сахарозе (просјечна количина сахарозе у једној кашичици за чај).

СМАЊЕНА ЕНЕРГЕТСКА ВРИЈЕДНОСТ	Тврдња да је нека храна смањене енергетске вриједности и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако је енергетска вриједност у односу на исту или сродну храну уобичајеног састава смањена најмање за 30%, с назнаком својства које утиче на смањење укупне енергетске вриједности те хране.
БЕЗ ЕНЕРГЕТСКЕ ВРИЈЕДНОСТИ	Тврдња да је нека храна без енергетске вриједности и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако тај производ не садржи више од 4 kcal (17 kJ)/100 ml. За стоне заслађиваче примјењује се ограничење од 0,4 kcal (1,7 kJ) / порцији са својствима заслађивања истим 6 g сахарозе (просјечна количина сахарозе у једној кашичици за чај).
МАЛА КОЛИЧИНА МАСТИ	Тврдња да нека храна има малу количину масти и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако тај производ не садржи више од 3 g масти на 100 g у чврстом стању или више од 1,5 g масти на 100 ml у течном стању (1,8 g масти на 100 ml за дјелимично обрано млијеко).
БЕЗ МАСТИ	Тврдња да је нека храна без масти и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако тај производ не садржи више од 0,5 g масти на 100 g или на 100 ml. Међутим, забрањују се тврдње изражене као “X% без масти”.
МАЛА КОЛИЧИНА ЗАСИЋЕНИХ МАСНИХ КИСЕЛИНА	Тврдња да нека храна има малу количину засићених масних киселина и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако збир засићених масних киселина и трансмасних киселина у том производу не прелази 1,5 g на 100 g у чврстом стању или 0,75 g/100 ml у течном стању, а нити у једноме случају збир засићених масних киселина и трансмасних киселина не смије давати више од 10% енергије.
БЕЗ ЗАСИЋЕНИХ МАСНИХ КИСЕЛИНА	Тврдња да је нека храна без засићених масних киселина и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако збир засићених масних киселина и трансмасних киселина не прелази 0,1 g засићених масних киселина на 100 g или 100 ml.
МАЛА КОЛИЧИНА ШЕЋЕРА	Тврдња да нека храна има малу количину шећера и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако тај производ не садржи више од 5 g шећера на 100 g у чврстом стању или више од 2,5 g шећера на 100 ml у течном стању.
БЕЗ ШЕЋЕРА	Тврдња да је нека храна без шећера и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити уколико тај производ не садржи више од 0,5 g шећера на 100 g или на 100 ml.
БЕЗ ДОДАТОГ ШЕЋЕРА	Тврдња да је нека храна без додатог шећера и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако тај производ не садржи никакве додате моносахариде ни дисахариде нити било какву другу храну која се користи због својих својстава заслађивања. Ако су шећери природно присутни у тој храни, на ознаци се мора појавити и сљедећа назнака: “САДРЖИ ПРИРОДНО ПРИСУТНЕ ШЕЋЕРЕ”.
СА МАЛОМ КОЛИЧИНОМ НАТРИЈУМА/СОЛИ	Тврдња да нека храна има малу количину натријума/соли и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако тај производ не садржи више од 0,12 g натријума или еквивалентну вриједност за со на 100 g или на 100 ml. За воде, осим природних минералних вода које се уређене Правилником о природним минералним и природним изворским водама, та вриједност не би смјела прелазити 2 mg натријума на 100 ml.
СА ВРЛО МАЛОМ КОЛИЧИНОМ НАТРИЈУМА/СОЛИ	Тврдња да нека храна има врло малу количину натријума/соли и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако тај производ не садржи више од 0,04 g натријума или еквивалентну вриједност за со на 100 g или на 100 ml. Та тврдња се не смије користити за природне минералне воде нити за друге воде.
БЕЗ НАТРИЈУМА ИЛИ БЕЗ СОЛИ	Тврдња да је нека храна без натријума/соли и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако тај производ не садржи више од 0,005 g натријума или еквивалентну вриједност за со на 100 g.
ИЗВОР ВЛАКАНА	Тврдња да је нека храна извор влакана и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако тај производ садржи најмање 3 g влакана на 100 g или најмање 1,5 g влакана на 100 kcal.
БОГАТА ВЛАКНИМА	Тврдња да је нека храна високо богата влакнима и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако тај производ садржи најмање 6 g влакана на 100 g или најмање 3 g влакана на 100 kcal.
ИЗВОР ПРОТЕИНА	Тврдња да је нека храна извор протеина и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако најмање 12% енергетске вриједности неке хране потиче од протеина.
БОГАТА ПРОТЕИНИМА	Тврдња да је нека храна богата протеинима и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако најмање 20% енергетске вриједности неке хране потиче од протеина.

ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА)	Тврдња да је нека храна извор витамина и/или минерала и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако тај производ садржи најмање значајну количину која је дефинисана као најмање 15% препоручене дневне количине како је наведено у Правилнику о пружању информација потрошачима о храни, односно Правилнику о храни обогаћеној нутријентима и Правилнику о додацима исхрани.
БОГАТА (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА)	Тврдња да је нека храна богата витаминима и/или минералима и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако тај производ садржи најмање двоструку количину “извора (НАЗИВ ВИТАМИНА) и/или (НАЗИВ МИНЕРАЛА)”.
САДРЖИ (НАЗИВ ХРАНЉИВЕ МАТЕРИЈЕ ИЛИ ДРУГЕ МАТЕРИЈЕ)	Тврдња да нека храна садржи неку хранљиву материју или другу материју за коју овим правилником нису прописани специфични услови и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако је тај производ у складу са свим одредбама овог правилника које се могу примјенити, а посебно са чланом 7. овог правилника. За витамине и минерале примјењују се услови тврдње “извор...”.
ПОВЕЋАНА КОЛИЧИНА (НАЗИВ ХРАНЉИВЕ МАТЕРИЈЕ)	Тврдња да је количина једне хранљиве материје или већег броја њих, осим витамина и минерала, повећана и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако тај производ испуњава услове за тврдњу “извор”, те само ако то повећање количине износи најмање 30% у односу на истоврсне производе.
СМАЊЕНА КОЛИЧИНА (НАЗИВ ХРАНЉИВЕ МАТЕРИЈЕ)	Тврдња да је количина једне хранљиве материја или већег броја њих смањена и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако то смањење количине износи најмање 30% у односу на сличне производе, осим за микро-нутријенте за које је прихватљива и разлика од 10% у референтним вриједностима утврђеним Правилником о пружању информација потрошачима о храни, те за натријум или исту вриједности соли код којих је прихватљива разлика од 25%.
“LIGHT” (ЛАГАН)	Тврдња да је неки производ дијеталан и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача слиједи исте услове као што су услови утврђени за појам “смањен садржај...”. Ту тврдњу такође праги и назнака својства које утиче на дјелотворност те хране.
ПРИРОДНА/ПРИРОДНО	Уколико нека храна природно испуњава услове утврђене овим анексом за у потребу хранљивих тврдњи, може се користити појам “природна/природно” као додатак тврдње.
ИЗВОР ОМЕГА-3 МАСНИХ КИСЕЛИНА	Тврдња да је нека храна извор омега-3 масних киселина и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако производ садржи најмање 0,3 g алфа линоленске киселине на 100 g и на 100 kcal или најмање 40 mg укупних еикозапентаенске и докозахексаенске киселине на 100 g и на 100 kcal.
БОГАТО ОМЕГА-3 МАСНИМ КИСЕЛИНАМА	Тврдња да је нека храна богата омега-3 масним киселинама и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити само ако производ садржи најмање 0,6 g алфа линоленске киселине на 100g и на 100 kcal или најмање 80 mg укупних еико-запентаенске и докозахексаенске киселине на 100 g и на 100 kcal.
БОГАТО МОНОНЕЗАСИЋЕНИМ МАСНИМ КИСЕЛИНАМА	Тврдња да је нека храна богата мононезасићеним масним киселинама и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити уколико најмање 45% од укупних масних киселина присутних у производу потиче од мононезасићених масних киселина, под условом да мононезасићене масне киселине обезбјеђују више од 20% енергетске вриједности производа.
БОГАТО ПОЛИНЕЗАСИЋЕНИМ МАСНИМ КИСЕЛИНАМА	Тврдња да је нека храна богата полинезасићеним масним киселинама и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити уколико најмање 45% од укупних масних киселина присутних у производу потиче од полинезасићених масних киселина, под условом да полинезасићене масне киселине обезбјеђују више од 20% енергетске вриједности производа.
БОГАТО НЕЗАСИЋЕНИМ МАСНИМ КИСЕЛИНАМА	Тврдња да је нека храна богата незасићеним масним киселинама и свака тврдња за коју је вјероватно да има исто значење за потрошача може се наводити уколико најмање 70% од укупних масних киселина присутних у производу потиче од незасићених масних киселина, под условом да незасићене масне киселине обезбјеђују више од 20% енергетске вриједности производа.

ПРИЛОГ 3.

ЗДРАВСТВЕНЕ ТВРДЊЕ КОЈЕ СЕ МОГУ НАВОДИТИ НА ХРАНИ

Врста тврдње	Хранљива супстанца, храна или категорија хране	Тврдња	Услови коришћења тврдње / ограничења употребе / разлози за неодобравање	Повезаност са здрављем
Члан 10. став 1. тачка 1)	Активни угаљ	Активни угаљ доприноси смањењу претјеране надутости после јела.	Тврдња се смије користити само за храну која садржи 1 g активног угља по дози. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже са 1 g, који треба узети најмање 30 минута прије, и 1 g кратко после оброка.	Смањење претјеране акумулације гаса у цријевима

Члан 10. став 1. тачка 1)	Алфа циклодекстрин	Конзумација алфа циклодекстрина, као дио хране која садржи скроб, доприноси смањењу пораста глукозе у крви након јела.	Тврдња се смије користити само за храну која садржи најмање 5 g алфа циклодекстрина у скробу по дози као дио obroка. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже са коришћењем алфа циклодекстрина као дио obroка.	Смањење постпрандијалног гликемијског одговора
Члан 10. став 1. тачка 1)	Алфа линоленска киселина (ALA)	ALA доприноси одржавању нормалног нивоа холестерола у крви.	Тврдња се смије користити само за храну која је извор количине ALA према тврдњи ИЗВОР ОМЕГА-3 МАСНИХ КИСЕЛИНА као што је наведено у Прилогу 2. Правилника. Потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом од 2 g ALA.	Одржавање нормалне концентрације холестерола у крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Арабиноксилан произведен из ендосперма пшенице	Узимање арабиноксилана као дијела obroка доприноси смањењу раста глукозе у крви после јела.	Тврдња се смије користити само за храну која садржи најмање 8 g арабиноксиланом (AX) богатих влакана произведених из ендосперма (најмање 60% AX по тежини) на 100 g доступних угљених хидрата у порцији за вријеме obroка. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже узимањем арабиноксиланом (AX) богатих влакана произведених из ендосперма за вријеме obroка.	Смањење постпрандијалног гликемијског одговора
Члан 10. став 1. тачка 1)	Бакар	Бакар доприноси нормалном метаболизму стварања енергије.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор количине бакра према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалном метаболизму стварања енергије
Члан 10. став 1. тачка 1)	Бакар	Бакар доприноси нормалном функционисању имунолошког система.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор бакра према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалног функционисања имунолошког система
Члан 10. став 1. тачка 1)	Бакар	Бакар доприноси нормалном функционисању нервног система.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор бакра према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалног функционисања нервног система
Члан 10. став 1. тачка 1)	Бакар	Бакар доприноси нормалној пигментацији косе.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор бакра према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 1. Правилника.	Одржавање пигментације коже и косе
Члан 10. став 1. тачка 1)	Бакар	Бакар доприноси нормалној пигментацији коже.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор бакра према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање пигментације коже и косе
Члан 10. став 1. тачка 1)	Бакар	Бакар доприноси одржавању нормалног везивног ткива.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор бакра према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање везивног ткива
Члан 10. став 1. тачка 1)	Бакар	Бакар доприноси нормалном транспорту жељеза у тијелу.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор бакра према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Транспорт жељеза
Члан 10. став 1. тачка 1)	Бакар	Бакар доприноси заштити ћелија од оксидативног стреса.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор бакра према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Заштита ДНК, протеина и липида од оксидативног оштећења
Члан 10. став 1. тачка 1)	Бета глукани из зоби и јечма	Узимање бета глукана из зоби или јечма као дијела obroка доприноси смањењу пораста глукозе у крви после јела.	Тврдња се смије користити само за храну која садржи најмање 4 g бета глукана из зоби и јечма за сваких 30 g доступних угљених хидрата по порцији као дио obroка. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже узимањем бета глукана из зоби и јечма као дијела obroка.	Смањење постпрандијалног гликемијског одговора
Члан 10. став 1. тачка 1)	Бета глукани	Бета глукани доприносе одржавању нормалног нивоа холестерола у крви.	Тврдња се смије користити само за храну која садржи најмање 1 g бета глукана из зоби, мекиња зоби, јечма, мекиња јечма или из мјешавине ових извора по дози. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом од 3 g бета глукана из зоби, мекиња зоби, јечма, мекиња јечма или из мјешавине ових бета глукана.	Одржавање нормалне концентрације холестерола у крви

Члан 10. став 1. тачка 1)	Бетанин	Бетанин доприноси нормалном метаболизму хомоцистеина.	Тврдња се смије користити само за храну која садржи најмање 500 mg бетанина по дози. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом од 1,5 g бетанина. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да дневни унос већи од 4 g може значајно повећати ниво холестерола у крви.	Допринос нормалном метаболизму хомоцистеина
Члан 10. став 1. тачка 1)	Биљни стероли и биљни станоли	Биљни стероли/станоли доприносе одржавању нормалног нивоа холестерола у крви.	За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом најмање 0,8 g биљних стерола/станола.	Одржавање нормалне концентрације холестерола у крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Биотин	Биотин доприноси нормалном психолошком функционисању.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор биотина према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалном психолошком функционисању
Члан 10. став 1. тачка 1)	Биотин	Биотин доприноси нормалном метаболизму макронутријената.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор биотина према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалном метаболизму макронутријената
Члан 10. став 1. тачка 1)	Биотин	Биотин доприноси нормалном функционисању нервног система.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор биотина према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Функција нервног система
Члан 10. став 1. тачка 1)	Биотин	Биотин доприноси одржавању нормалне косе.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор биотина према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалне косе
Члан 10. став 1. тачка 1)	Биотин	Биотин доприноси одржавању нормалне коже.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор биотина према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалне коже и слuzница
Члан 10. став 1. тачка 1)	Биотин	Биотин доприноси одржавању нормалних слuzница.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор биотина према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалне коже и слuzница
Члан 10. став 1. тачка 1)	Биотин	Биотин доприноси нормалном метаболизму стварања енергије.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор биотина према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Метаболизам стварања енергије
Члан 10. став 1. тачка 1)	Китозан	Китозан доприноси одржавању нормалног нивоа холестерола у крви.	Тврдња се смије користити само за храну која осигурава дневни унос 3 g китозана. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом 3 g китозана.	Одржавање нормалне концентрације LDL холестерола у крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк доприноси нормалном киселинско-базном метаболизму.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Киселинско-базни метаболизам
Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк доприноси нормалној синтези ДНК.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Синтеза ДНК и ћелијска диоба
Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк има улогу у процесу ћелијске диобе.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Синтеза ДНК и ћелијска диоба
Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк доприноси нормалној синтези протеина.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалној синтези протеина
Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк доприноси нормалном метаболизму макронутријената.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалном метаболизму макронутријената

Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк доприноси нормалном метаболизму угљених хидрата.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалном метаболизму угљених хидрата
Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк доприноси нормалном функционисању имунолошког система.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Функција имунолошког система
Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк доприноси нормалној когнитивној функцији.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Когнитивна функција
Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк доприноси нормалном метаболизму масних киселина.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалне концентрације тестостерона у серуму
Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк доприноси нормалном метаболизму витамина А.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Метаболизам витамина А
Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк доприноси одржавању нормалних костију.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање костију
Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк доприноси одржавању нормалне косе.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалне косе
Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк доприноси одржавању нормалне коже.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалне коже
Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк доприноси одржавању нормалних ноктију.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалних ноктију
Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк доприноси одржавању нормалног вида.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање вида
Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк доприноси нормалној плодности и репродукцији.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Фертилитет и репродукција
Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк доприноси одржавању нормалног нивоа тестостерона у крви.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Фертилитет и репродукција
Члан 10. став 1. тачка 1)	Цинк	Цинк доприноси заштити ћелија од оксидативног стреса.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор цинка према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Заштита ДНК, протеина и липида од оксидативног оштећења
Члан 10. став 1. тачка 1)	Докозахексаенска киселина (DHA)	DHA доприноси одржавању нормалне функције мозга.	Тврдња се смије користити само за храну која садржи најмање 40 mg DHA на 100 g или 100 kcal. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом од 250 mg DHA.	Одржавање нормалне функције мозга
Члан 10. став 1. тачка 1)	Докозахексаенска киселина (DHA)	DHA доприноси одржавању нормалног вида.	Тврдња се смије користити само за храну која садржи најмање 40 mg DHA на 100 g или 100 kcal. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом од 250 mg DHA.	Одржавање нормалног вида

Члан 10. став 1. тачка 1)	Докозахексаенска киселина (DHA)	DHA доприноси одржавању нормалног нивоа триглицерида у крви.	Тврдња се смије користити само за храну која осигурава дневни унос од 2 g DHA и која садржи DHA у комбинацији са еикозапентаенском киселином (EPA). За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом од 2 g DHA. Када се тврдња употребљава за додатке у прехрани и/или обogaћену храну, за коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се не смије прекорачити дневни унос од 5 g EPA и DHA у комбинацији. Тврдња се не смије користити за храну намијењену дјечи.	Одржавање нормалне концентрације триглицерида (на-таште) у крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Еикозапентаенска и докозахексаенска киселина (EPA/DHA)	EPA и DHA доприносе нормалној функцији срца.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор EPA и DHA према тврдњи ИЗВОР ОМЕГА-3 МАСНИХ као што је наведено у Прилогу 2. Правилника. Потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом од 250 mg EPA и DHA.	Одржавање нормалне срчане функције
Члан 10. став 1. тачка 1)	Докозахексаенска киселина и еикозапентаенска и (DHA/EPA)	DHA и EPA доприносе одржавању нормалног нивоа триглицерида у крви.	Тврдња се смије користити само за храну која осигурава дневни унос од 2 g EPA и DHA. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом од 2 g EPA и DHA. Када се тврдња употребљава за додатке у исхрани и/или храну обogaћену нутријентима, за коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се не смије прекорачити дневни унос од 5 g EPA и DHA у комбинацији. Тврдња се не смије користити за храну намијењену дјечи.	Одржавање нормалне концентрације триглицерида (на-таште) у крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Докозахексаенска киселина и еикозапентаенска и (DHA/EPA)	DHA и EPA доприносе одржавању нормалног крвног притиска.	Тврдња се смије користити само за храну која осигурава дневни унос од 3 g EPA и DHA. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом од 3 g EPA и DHA. Када се тврдња употребљава за додатке исхрани и/или храну обogaћену нутријентима, за коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се не смије прекорачити дневни унос од 5 g EPA и DHA у комбинацији. Тврдња се не смије користити за храну намијењену дјечи.	Одржавање нормалног крвног притиска
Члан 10. став 1. тачка 1)	Флуор	Флуор доприноси одржавању минерализације зуба.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор флуора према тврдњи ИЗВОР (HAЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (HAЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање минерализације зуба
Члан 10. став 1. тачка 1)	Фолна киселина	Фолна киселина има улогу у процесу ћелијске диобоје.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор фолне киселине према тврдњи ИЗВОР (HAЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (HAЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Ћелијска диоба
Члан 10. став 1. тачка 1)	Фолна киселина	Фолна киселина доприноси нормалној психолошкој функцији.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор фолне киселине према тврдњи ИЗВОР (HAЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (HAЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалним психолошким функцијама
Члан 10. став 1. тачка 1)	Фолна киселина	Фолна киселина доприноси нормалној синтези аминокиселина.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор фолне киселине према тврдњи ИЗВОР (HAЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (HAЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалној синтези аминокиселина
Члан 10. став 1. тачка 1)	Фолна киселина	Фолна киселина доприноси нормалној функцији и имунолошког система.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор фолне киселине према тврдњи ИЗВОР (HAЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (HAЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Функција имунолошког система
Члан 10. став 1. тачка 1)	Фолна киселина	Фолна киселина доприноси нормалном метаболизму хомоцистеина.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор фолне киселине према тврдњи ИЗВОР (HAЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (HAЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Метаболизам хомоцистеина
Члан 10. став 1. тачка 1)	Фолна киселина	Фолна киселина доприноси расту мајчиног ткива током трудноће.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор фолне киселине према тврдњи ИЗВОР (HAЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (HAЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Раст мајчиног ткива током трудноће

Члан 10. став 1. тачка 1)	Фолна киселина	Фолна киселина доприноси смањењу умора и исцрпљености.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор фолне киселине према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Смањење умора и исцрпљености
Члан 10. став 1. тачка 1)	Фолна киселина	Фолна киселина доприноси нормалном стварању крви.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор фолне киселине према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Стварање крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Фосфор	Фосфор доприноси нормалној функцији ћелијских мембрана.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор фосфора према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Функција ћелијских мембрана
Члан 10. став 1. тачка 1)	Фосфор	Фосфор доприноси одржавању нормалних костију.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор фосфора према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање костију и зуба
Члан 10. став 1. тачка 1)	Фосфор	Фосфор доприноси одржавању нормалних зуба.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор фосфора према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање костију и зуба
Члан 10. став 1. тачка 1)	Фосфор	Фосфор доприноси нормалном метаболизму стварања енергије.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор фосфора према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Метаболизам стварања енергије
Члан 10. став 1. тачка 1)	Фруктоза	Конзумација хране која садржи фруктозу доводи до мањег пораста глукозе у крви у односу на конзумацију хране која садржи глукозу.	За коришћење тврдње глукозу или сахарозу у заслађеној храни/пићу треба замијенити са фруктозом, тако да смањење садржаја глукозе и/или сахарозе у овој храни износи најмање 30%.	Смањење постпрандијалног гликемијског одговора
Члан 10. став 1. тачка 1)	Глукоманан (konjac mannan)	Глукоманан уз енергетски рестриктивну дијету доприноси губитку тјелесне тежине.	Тврдња се смије користити само за храну која садржи 1 g глукоманана по дози. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом 3 g глукоманана у три дозе по 1 g, узето са једном до двије чаше воде, прије јела и у склопу енергетски рестриктивне дијете. Треба дати упозорење о гушењу код људи с потешкоћама у гутању или ако се узима без адекватног уноса течности – савјет о узимању довољно течности да би супстанца стигла до желуца.	Смањење тјелесне тежине
Члан 10. став 1. тачка 1)	Глукоманан (konjac mannan)	Глукоманан доприноси одржавању нормалног нивоа холестерола у крви.	Тврдња се смије користити само за храну која осигурава дневни унос 4 g глукоманана. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом од 4 g глукоманана. Треба дати упозорење о гушењу код људи с потешкоћама при гутању или ако се узима без адекватног уноса течности – савјет о узимању довољно течности да би супстанца стигла до желуца.	Одржавање нормалне концентрације холестерола у крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Гуар гума	Гуар гума доприноси одржавању нормалног нивоа холестерола у крви.	Тврдња се смије користити само за храну која осигурава дневни унос 10 g гуар гуме. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом од 10 g гуар гуме. Треба дати упозорење о гушењу код људи с потешкоћама при гутању или ако се узима без адекватног уноса течности – савјет о узимању довољно течности како би супстанца стигла до желуца.	Одржавање нормалне концентрације холестерола у крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Гума за жвакање без шећера	Гума за жвакање без шећера доприноси одржавању минерализације зуба.	Тврдња се смије користити само за гуму за жвакање која је у складу са условима употребе тврдње БЕЗ ШЕЋЕРА као што је наведено у Прилогу 2. Правилника. Потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже жвакањем, најмање 20 минута, послје јела или пића.	Одржавање минерализације зуба
Члан 10. став 1. тачка 1)	Гума за жвакање без шећера	Гума за жвакање без шећера доприноси неутрализацији киселина плака.	Тврдња се смије користити само за гуму за жвакање која је у складу с условима употребе тврдње БЕЗ ШЕЋЕРА као што је наведено у Прилогу 2. Правилника. Потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже жвакањем, најмање 20 минута, послје јела или пића.	Неутрализација киселина плака

Члан 10. став 1. тачка 1)	Гума за жвакање без шећера	Гума за жвакање без шећера доприноси смањењу сувоће уста.	Тврдња се смије користити само за гуму за жвакање која је у складу с условима употребе тврдње БЕЗ ШЕЋЕРА као што је наведено у Прилогу 2. Правилника. Потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже коришћењем гуме за жвакање кад год се појави осјећај сувоће уста.	Смањење сувоће уста
Члан 10. став 1. тачка 1)	Гума за жвакање без шећера с карбамидом	Гума за жвакање без шећера с карбамидом неутралише киселине плака ефикасније од гуме за жвакање без шећера и карбамида.	Тврдња се смије користити само за гуму за жвакање која је у складу с условима употребе тврдње БЕЗ ШЕЋЕРА као што је наведено у Прилогу 2. Правилника. За коришћење тврдње сваки комад гуме за жвакање без шећера треба садржавати најмање 20 mg карбамида. Потрошачу треба дати информацију да гуму за жвакање треба жвакати најмање 20 минута после јела или пића.	Неутрализација киселина плака
Члан 10. став 1. тачка 1)	Хидроксипропил метилцелулоза (НРМС)	Хидроксипропил метилцелулоза доприноси одржавању нормалног нивоа холестерола у крви.	Тврдња се смије користити само за храну која осигурава дневни унос 5 g НРМС. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом од 5 g НРМС. Треба дати упозорење о гушењу код људи с потешкоћама у гутању или ако се узима без адекватног уноса течности – савет о узимању довољно течности да би супстанца стигла до желуца.	Одржавање нормалне концентрације холестерола у крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Хидроксипропил метилцелулоза (НРМС)	Узимање хидроксипропил метилцелулозе са obroком доприноси смањењу пораста глукозе у крви после оброка.	Тврдња се смије користити само за храну која садржи 4 g НРМС по дози. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже узимањем појединачне порције од 4 g НРМС унутар оброка. Треба дати упозорење о гушењу код људи с потешкоћама у гутању или ако се узима без адекватног уноса течности – савет о узимању довољно течности како би супстанца стигла до желуца.	Смањење постпрандијалног гликемијског одговора
Члан 10. став 1. тачка 1)	Хлор	Хлор доприноси нормалној пробави производњом хлороводоничне киселине у желуцу.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор хлора према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника. Тврдња се не смије користити за хлор из натријум-хлорида као извора.	Допринос нормалној пробави производњом хлороводоничне киселине у желуцу
Члан 10. став 1. тачка 1)	Храна с ниским или сниженим садржајем натријума	Смањење уноса натријума доприноси одржавању нормалног крвног притиска.	Тврдња се смије користити само за храну с ниским садржајем натријума/соли како је наведено у тврдњи С МАЛОМ КОЛИЧИНОМ НАТРИЈУМА/СОЛИ или сниженим садржајем натријума/соли како је наведено у тврдњи СМАЊЕНА КОЛИЧИНА (НАЗИВ ХРАНЉИВЕ СУПСТАНЦЕ) у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалног крвног притиска
Члан 10. став 1. тачка 1)	Храна са ниским или сниженим садржајем засићених масних киселина	Смањење уноса засићених масних доприноси одржавању нормалног нивоа холестерола у крви.	Тврдња се смије користити само за храну која има низак садржај засићених масних киселина како је наведено у тврдњи МАЛА КОЛИЧИНА ЗАСИЋЕНИХ МАСНИХ КИСЕЛИНА или снижен садржај засићених масних киселина како је наведено у тврдњи СМАЊЕНА КОЛИЧИНА (НАЗИВ ХРАНЉИВЕ СУПСТАНЦЕ) у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалне концентрације LDL холестерола у крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Мононезасићене и/или полинезасићене масне киселине	Замјена засићених масних у исхрани незасићеним маснима доприноси одржавању нормалног нивоа холестерола у крви (мононезасићене и полинезасићене масне киселине су незасићена маст).	Тврдња се смије користити само за храну која је богата незасићеним масним киселинама како је наведено у тврдњи БОГАТО НЕЗАСИЋЕНИМ МАСНИМ КИСЕЛИНАМА у Прилогу 2. Правилника.	Замјена смјесе засићених масних киселина присутне у храни или исхрани са смјесом полинезасићених масних киселина и одржавање нормалне концентрације LDL холестерола у крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Хром	Хром доприноси нормалном метаболизму макронутријената.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор тровалентног хрома према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалном метаболизму макронутријената
Члан 10. став 1. тачка 1)	Хром	Хром доприноси одржавању нормалног нивоа глукозе у крви.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор тровалентног хрома према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалне концентрације глукозе у крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Јод	Јод доприноси нормалној производњи тироидних хормона и нормалној функцији штитне жлијезде.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор јода према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалној производњи тироидних хормона и нормалној функцији штитне жлијезде

Члан 10. став 1. тачка 1)	Јод	Јод доприноси нормалном функционисању нервног система.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор јода према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалној когнитивној и неуролошкој функцији
Члан 10. став 1. тачка 1)	Јод	Јод доприноси нормалној когнитивној функцији.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор јода према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалној когнитивној и неуролошкој функцији
Члан 10. став 1,тачка 1)	Јод	Јод доприноси нормалном метаболизму стварања енергије.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор јода према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалном метаболизму стварања енергије
Члан 10. став 1. тачка 1)	Јод	Јод доприноси одржавању нормалне коже.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор јода према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање коже
Члан 10. став 1. тачка 1)	Калцијум	Калцијум доприноси нормалној функцији мишића.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор калцијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Мишићна функција и неуротрансмисија
Члан 10. став 1. тачка 1)	Калцијум	Калцијум доприноси нормалној неуротрансмисији.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор калцијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Мишићна функција и неуротрансмисија
Члан 10. став 1. тачка 1)	Калцијум	Калцијум доприноси нормалној функцији дигестивних ензима.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор калцијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Функција дигестивних ензима
Члан 10. став 1. тачка 1)	Калцијум	Калцијум је потребан за одржавање нормалних костију.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор калцијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалних костију и зуба
Члан 10. став 1. тачка 1)	Калцијум	Калцијум је потребан за одржавање нормалних зуба.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор калцијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалних костију и зуба
Члан 10. став 1. тачка 1)	Калцијум	Калцијум има улогу у процесу хелијске диобе и диференцијације хелија.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор калцијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Регулација хелијске диобе и диференцијације хелија
Члан 10. став 1. тачка 1)	Калцијум	Калцијум доприноси нормалном метаболизму стварања енергије.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор калцијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Метаболизам стварања енергије
Члан 10. став 1. тачка 1)	Калцијум	Калцијум доприноси нормалном згрушавању крви.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор калцијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Згрушавање крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Калијум	Калијум доприноси одржавању нормалног крвног притиска.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор калијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Крвни притисак
Члан 10. став 1. тачка 1)	Калијум	Калијум доприноси нормалној функцији мишића.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор калијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Мишићна и неуролошка функција
Члан 10. став 1. тачка 1)	Калијум	Калијум доприноси нормалном функционисању нервног система.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор калијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Мишићна и неуролошка функција
Члан 10. став 1. тачка 1)	Холин	Холин доприноси одржавању нормалне функције јетре.	Тврђња се смије користити само за храну која садржи најмање 82,5 mg холина на 100 g или 100 ml или у појединачној порцији хране.	Одржавање нормалне функције јетре

Члан 10. став 1. тачка 1)	Холин	Холин доприноси нормалном метаболизму хомоцистеина.	Тврђња се смије користити само за храну која садржи најмање 82,5 mg холина на 100 g или 100 ml или у појединачној порцији хране.	Допринос нормалном метаболизму хомоцистеина
Члан 10. став 1. тачка 1)	Холин	Холин доприноси нормалном метаболизму липида.	Тврђња се смије користити само за храну која садржи најмање 82,5 mg холина на 100 g или 100 ml или у појединачној порцији хране.	Допринос нормалном метаболизму липида
Члан 10. став 1. тачка 1)	Креатин	Креатин повећава тјелесни перформанс у узаstopним краткотрајним вјежбама високог интензитета.	Тврђња се смије користити само за храну која осигурава дневни унос 3 g креатина. За коришћење тврђње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом 3 g креатина. Тврђња се смије користити само за храну намијењену одраслима који изводе вјежбе високог интензитета.	Повећава тјелесни перформанс за вријеме краткотрајних, понављаних вјежби високог интензитета
Члан 10. став 1. тачка 1)	Лактаза (ензим)	Ензим лактаза олакшава пробаву лактозе код лица која имају потешкоће у пробави лактозе.	Тврђња се смије користити само за додатке исхрани са минималном дозом од 4500 FCC (Food Chemicals Codex) јединица с улупством за циљну популацију да их узму са сваким оброком који садржи лактозу. Такође, циљној популацији треба дати информацију да је толеранција на лактозу варијабилна и да потраже савјет о улози те супстанце у њиховој исхрани.	Разградња лактозе
Члан 10. став 1. тачка 1)	Лактулоза	Лактулоза доприноси убрзаном проласку садржаја кроз цријево.	Тврђња се смије користити само за храну која садржи 10 g лактулозе у појединачној дози. За коришћење тврђње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже узимањем појединачне порције од 10 g лактулозе дневно.	Смањење времена проласка садржаја кроз цријева
Члан 10. став 1. тачка 1)	Линоленска киселина	Линоленска киселина доприноси одржавању нормалног нивоа холестерола у крви.	Тврђња се смије користити само за храну која осигурава најмање 1,5 g линоленске киселине (LA) на 100 g и на 100 kcal. Потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом од 10 g LA.	Одржавање нормалне концентрације холестерола у крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Магнезијум	Магнезијум има улогу у процесу ћелијске диобе.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор магнезијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Ћелијска диоба
Члан 10. став 1. тачка 1)	Магнезијум	Магнезијум доприноси нормалној психолошкој функцији.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор магнезијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалном психолошком функционисању
Члан 10. став 1. тачка 1)	Магнезијум	Магнезијум доприноси одржавању нормалних костију.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор магнезијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање костију
Члан 10. став 1. тачка 1)	Магнезијум	Магнезијум доприноси одржавању нормалних зуба.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор магнезијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање зуба
Члан 10. став 1. тачка 1)	Магнезијум	Магнезијум доприноси равнотежи електролита.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор магнезијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Електролитни баланс
Члан 10. став 1. тачка 1)	Магнезијум	Магнезијум доприноси нормалној синтези протеина.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор магнезијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Синтеза протеина
Члан 10. став 1. тачка 1)	Магнезијум	Магнезијум доприноси смањењу умора и исцрпљености.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор магнезијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Смањење умора и исцрпљености
Члан 10. став 1. тачка 1)	Магнезијум	Магнезијум доприноси нормалном метаболизму стварања енергије.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор магнезијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Метаболизам стварања енергије
Члан 10. став 1. тачка 1)	Магнезијум	Магнезијум доприноси нормалној функцији мишића.	Тврђња се смије користити само за храну која је најмање извор магнезијума према тврђњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Неуротрансмисија и мишићна контракција, укључујући срчани мишић

Члан 10. став 1. тачка 1)	Магнезијум	Магнезијум доприноси нормалном функционисању нервног система.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор магнезијума према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Неуротрансмисија и мишићна контракција, укључујући срчани мишић
Члан 10. став 1. тачка 1)	Манган	Манган доприноси нормалном метаболизму стварања енергије.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор мангана према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалном метаболизму стварања енергије
Члан 10. став 1. тачка 1)	Манган	Манган доприноси нормалном стварању везивног ткива.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор мангана према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалном стварању везивног ткива
Члан 10. став 1. тачка 1)	Манган	Манган доприноси заштити ћелија од оксидативног стреса.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор мангана према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Метаболизам масних киселина
Члан 10. став 1. тачка 1)	Манган	Манган доприноси одржавању нормалних костију.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор мангана према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање костију
Члан 10. став 1. тачка 1)	Мелатонин	Мелатонин доприноси скраћењу времена потребног за тоњење у сан.	Тврдња се смије користити само за храну која садржи 1 mg мелатонина по дози. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже узимањем 1 mg мелатонина кратко прије спавања.	Скраћење латенције почетка спавања
Члан 10. став 1. тачка 1)	Мелатонин	Мелатонин доприноси ублажавању субјективних осјећаја повезаних са jet lagom.	Тврдња се смије користити само за храну која садржи најмање 0,5 mg мелатонина по дози. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже са минималним уносом од 0,5 mg прије спавања на први дан путовања те сљедећих неколико дана по доласку на одређиште.	Ублажавање субјективних осјећаја повезаних са jet lagom
Члан 10. став 1. тачка 1)	Месо или риба	Месо или риба доприноси побољшању апсорпције жељеза кад се једе с другом храном која садржи жељезо.	Тврдња се смије користити само за храну која садржи најмање 50 g меса или рибе у појединачној порцији. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже узимањем 50 g меса или рибе заједно с храном која садржи нехемски облик жељеза.	Побољшање апсорпције нехемског жељеза
Члан 10. став 1. тачка 1)	Молибден	Молибден доприноси нормалном метаболизму аминокиселина које садрже сумпор.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор молибден према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалном метаболизму аминокиселина
Члан 10. став 1. тачка 1)	Monascus purpureus (рижа црвеног квасца)	Монахолин К из риже црвеног квасца доприноси одржавању нормалног нивоа холестерола у крви.	Тврдња се смије користити само за храну која осигурава дневни унос 10 mg монахолина К из риже црвеног квасца. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом 10 mg монахолина К из препарата ферментисане риже црвеног квасца.	Одржавање нормалне концентрације LDL холестерола у крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Ниацин	Ниацин доприноси нормалној психолошкој функцији.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор ниацина према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалном психолошком функционисању
Члан 10. став 1. тачка 1)	Ниацин	Ниацин доприноси нормалном метаболизму стварања енергије.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор ниацина према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалном метаболизму стварања енергије
Члан 10. став 1. тачка 1)	Ниацин	Ниацин доприноси нормалној функцији нервног система.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор ниацина према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Функционисање нервног система
Члан 10. став 1. тачка 1)	Ниацин	Ниацин доприноси одржавању нормалне коже.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор ниацина према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалне коже и слузница
Члан 10. став 1. тачка 1)	Ниацин	Ниацин доприноси одржавању нормалних слузница.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор ниацина према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалне коже и слузница

Члан 10. став 1. тачка 1)	Ниацин	Ниацин доприноси смањењу умора и исцрпљености.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор ниацина према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Смањење умора и исцрпљености
Члан 10. став 1. тачка 1)	Олеинска киселина	Замјена засићених масти у исхрани незасићеним мастима доприноси одржавању нормалног нивоа холестерола у крви; олеинска киселина је незасићена маст.	Тврдња се смије користити само за храну која је богата незасићеним масним киселинама како је наведено у тврдњи БОГАТО НЕЗАСИЋЕНИМ МАСНИМ КИСЕЛИНАМА у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалне концентрације LDL холестерола у крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Ораси	Ораси доприносе побољшању еластичности крвних судова.	Тврдња се смије користити само за храну која осигурава дневни унос 30 g ораха. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом 30 g ораха.	Побољшање ендотел-зависне вазодилатације
Члан 10. став 1. тачка 1)	Пантотенска киселина	Пантотенска киселина доприноси нормалним менталним перформансама.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор пантотенске киселине према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Менталне перформансе
Члан 10. став 1. тачка 1)	Пантотенска киселина	Пантотенска киселина доприноси нормалној синтези и метаболизму стероидних хормона, витамина D и неких неуротрансмитера.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор пантотенске киселине према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Синтеза и метаболизам стероидних хормона, витамина D и неких неуротрансмитера
Члан 10. став 1. тачка 1)	Пантотенска киселина	Пантотенска киселина доприноси смањењу умора и исцрпљености.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор пантотенске киселине према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Смањење умора и исцрпљености
Члан 10. став 1. тачка 1)	Пантотенска киселина	Пантотенска киселина доприноси нормалном метаболизму стварања енергије.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор пантотенске киселине према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Метаболизам стварања енергије
Члан 10. став 1. тачка 1)	Пектини	Узимање пектина са оброком доприноси смањењу пораста глукозе у крви после оброка.	Тврдња се смије користити само за храну која садржи 10 g пектина по дози. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже узимањем појединачне порције од 10 g пектина унутар оброка. Треба дати упозорење о гушењу код људи с потешкоћама у гутању или ако се узима без адекватног уноса течности – савјет о узимању довољно течности како би супстанца стигла до желуца.	Смањење постпрандијалног гликемијског одговора
Члан 10. став 1. тачка 1)	Пектини	Пектини доприносе одржавању нормалног нивоа холестерола у крви.	Тврдња се смије користити само за храну која осигурава дневни унос 6 g пектина. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом од 6 g пектина. Треба дати упозорење о гушењу код људи с потешкоћама у гутању или ако се узима без адекватног уноса течности – савјет о узимању довољно течности како би супстанца стигла до желуца.	Одржавање нормалне концентрације холестерола у крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Полифеноли маслиновог уља	Полифеноли маслиновог уља доприносе заштити липида у крви од оксидативног стреса.	Тврдња се смије користити само за маслиново уље које садржи најмање 5 mg хидрокситирозола и његових деривата (нпр. олеоеуропеин комплекс и тирозол) у 20 g маслиновог уља. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом 20 g маслиновог уља.	Заштита LDL од оксидативног оштећења
Члан 10. став 1. тачка 1)	Протеин	Протеини доприносе одржавању нормалних костију.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор протеина према тврдњи ИЗВОР ПРОТЕИНА као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалних костију
Члан 10. став 1. тачка 1)	Протеин	Протеини доприносе расту мишићне масе.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор протеина према тврдњи ИЗВОР као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Раст или одржавање мишићне масе
Члан 10. став 1. тачка 1)	Протеин	Протеини доприносе одржавању мишићне масе.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор протеина према тврдњи ИЗВОР као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Раст или одржавање мишићне масе

Члан 10. став 1. тачка 1)	Раствори угљених хидрата и електролита	Раствори угљених хидрата и електролита доприносе одржавању издржљивости током продуженог вјежбања.	За коришћење тврдње раствори угљених хидрата и електролита треба да садрже 80 350 kcal/l из угљених хидрата и најмање 75% енергије треба бити из угљених хидрата који изазивају брзи гликемијски одговор као што су глюкоза, полимери глюкозе и сахарозе. Поред тога, треба да садрже између 20 mmol/l (460 mg/l) и 50 mmol/l (1,150 mg/l) натријума и да имају осмолалност између 200 и 330 mOsm/kg воде.	Одржавање издржљивости
Члан 10. став 1. тачка 1)	Раствори угљених хидрата и електролита	Раствори угљених хидрата и електролита појачавају апсорпцију воде током вјежбања.	За коришћење тврдње раствори угљених хидрата и електролита треба да садрже 80 350 kcal/l из угљених хидрата, и најмање 75% енергије треба бити из угљених хидрата који изазивају брзи гликемијски одговор, као што је глюкоза, полимери глюкозе и сахарозе. Поред тога, треба да садрже између 20 mmol/l (460 mg/l) и 50 mmol/l (1,150 mg/l) натријума и да имају осмолалност између 200 и 330 mOsm/kg воде.	Појачана апсорпција воде током вјежбања
Члан 10. став 1. тачка 1)	Резистентни скроб	Замјена пробављивог скроба резистентним (непробављивим) у оброку доприноси смањењу пораста глюкозе након оброка.	Тврдња се смије користити само за храну у којој је пробављиви скроб замијењен резистентним (непробављивим) скробом тако да коначни садржај резистентног скроба чини најмање 14% укупног скроба.	Смањење постпрандијалног гликемијског одговора
Члан 10. став 1. тачка 1)	Рибофлавин (витамин B2)	Рибофлавин доприноси нормалном метаболизму жељеза.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор рибофлавин према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалном метаболизму жељеза
Члан 10. став 1. тачка 1)	Рибофлавин (витамин B2)	Рибофлавин доприноси нормалном метаболизму стварања енергије.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор рибофлавин према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалном метаболизму стварања енергије
Члан 10. став 1. тачка 1)	Рибофлавин (витамин B2)	Рибофлавин доприноси одржавању нормалних црвених крвних зрнаца.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор рибофлавин према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалних црвених крвних зрнаца
Члан 10. став 1. тачка 1)	Рибофлавин (витамин B2)	Рибофлавин доприноси нормалном функционисању нервног система.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор рибофлавин према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалног функционисања нервног система
Члан 10. став 1. тачка 1)	Рибофлавин (витамин B2)	Рибофлавин доприноси одржавању нормалне коже.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор рибофлавин према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалне коже и слузница
Члан 10. став 1. тачка 1)	Рибофлавин (витамин B2)	Рибофлавин доприноси одржавању нормалних слузница.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор рибофлавин према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалне коже и слузница
Члан 10. став 1. тачка 1)	Рибофлавин (витамин B2)	Рибофлавин доприноси одржавању нормалног вида.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор рибофлавин према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалног вида
Члан 10. став 1. тачка 1)	Рибофлавин (витамин B2)	Рибофлавин доприноси смањењу умора и исцрпљености.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор рибофлавин према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Смањење умора и исцрпљености
Члан 10. став 1. тачка 1)	Рибофлавин (витамин B2)	Рибофлавин доприноси заштити ћелија од оксидативног стреса.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор рибофлавин према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Заштита ДНК, протеина и липида од оксидативног оштећења
Члан 10. став 1. тачка 1)	Селен	Селен доприноси нормалном функционисању штитне жлијезде.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор селена према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Тироидна функција
Члан 10. став 1. тачка 1)	Селен	Селен доприноси нормалној функцији имунолошког система.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор селена према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалног функционисања имунолошког система

Члан 10. став 1. тачка 1)	Селен	Селен доприноси одржавању нормалне косе.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор селена према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалне косе
Члан 10. став 1. тачка 1)	Селен	Селен доприноси одржавању нормалних ноктију.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор селена према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалних ноктију
Члан 10. став 1. тачка 1)	Селен	Селен доприноси нормалној сперматогенези.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор селена према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Сперматогенеза
Члан 10. став 1. тачка 1)	Селен	Селен доприноси заштити ћелија од оксидативног стреса.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор селена према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Заштита ДНК, протеина и липида од оксидативног оштећења
Члан 10. став 1. тачка 1)	Сушене шљиве култивара “prune” (Prunus domestica L.)	Суве шљиве/(prune) доприносе нормалној функцији criјева.	Тврдња се смије користити само за храну која осигурава дневни унос од 100 g сувих шљива (prune). За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом 100 g сувих шљива (prune).	Одржавање нормалне функције criјева
Члан 10. став 1. тачка 1)	Тиамин	Тиамин доприноси нормалној психолошкој функцији.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор тиамина према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалном психолошком функционисању
Члан 10. став 1. тачка 1)	Тиамин	Тиамин доприноси нормалном функционисању нервног система.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор тиамина према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Функционисање нервног система
Члан 10. став 1. тачка 1)	Тиамин	Тиамин доприноси нормалној функцији срца.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор тиамина према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Срчана функција
Члан 10. став 1. тачка 1)	Тиамин	Тиамин доприноси нормалном метаболизму стварања енергије.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор тиамина према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Метаболизам стварања енергије
Члан 10. став 1. тачка 1)	Угљених хидрати	Угљени хидрати доприносе одржавању нормалне функције мозга.	За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом 130 g угљених хидрата, из свих извора. Тврдња се смије користити само за храну која садржи најмање 20 g угљених хидрата по дози (коју људи метаболишу), изузев полиола и која у складу са нутритивном тврдњом СА МАЛОМ КОЛИЧИНОМ ШЕЋЕРА или БЕЗ ДОДАНОГ ШЕЋЕРА, као што је наведено у Прилогу 2. Правилника. Тврдња се не смије користити за храну која је 100% шећер.	Одржавање нормалне функције мозга
Члан 10. став 1. тачка 1)	Витамин А	Витамин А има улогу у процесу диференцијације ћелија.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор витамина А према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Диференцијација ћелија
Члан 10. став 1. тачка 1)	Витамин А	Витамин А доприноси нормалном метаболизму жељеза.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор витамина А према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Метаболизам жељеза
Члан 10. став 1. тачка 1)	Витамин А	Витамин А доприноси нормалној функцији имунолошког система.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор витамина А према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалне функције имунолошког система
Члан 10. став 1. тачка 1)	Витамин А	Витамин А доприноси одржавању нормалне коже.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор витамина А према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање нормалне коже и слузница

[illegible]

[illegible]

Члан 10. став 1. тачка 1)	Витамин С	Витамин С доприноси нормалном стварању колагена за нормалну функцију зуба.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор витамина С према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Стварање колагена
Члан 10. став 1. тачка 1)	Витамин С	Витамин С доприноси заштити ћелија од оксидативног стреса.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор витамина С према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Заштита ДНК, протеина и липида од оксидативног оштећења
Члан 10. став 1. тачка 1)	Витамин С	Витамин С доприноси одржавању нормалне функције имунолошког система током и након интензивне тјелесне активности.	Тврдња се смије користити за храну која осигурава дневни унос од 200 mg витамина С. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом од 200 mg поред препорученог дневног уноса витамина С.	Функционисање имунолошког система током и након интензивне тјелесне активности
Члан 10. став 1. тачка 1)	Витамин D	Витамин D доприноси нормалној апсорпцији / искористивости калцијума и фосфора.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор витамина D према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Апсорпција / искористивост калцијума и фосфора и одржавање нормалне концентрације калцијума у крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Витамин D	Витамин D доприноси нормалном нивоу калцијума у крви.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор витамина D према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Апсорпција / искористивост калцијума и фосфора и одржавање нормалне концентрације калцијума у крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Витамин D	Витамин D има улогу у процесу ћелијске диобе.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор витамина D према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Ћелијска диоба
Члан 10. став 1. тачка 1)	Витамин D	Витамин D доприноси нормалном функционисању имунолошког система.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор витамина D према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Нормално функционисање имунолошког система и инфламаторни одговор
Члан 10. став 1. тачка 1)	Витамин D	Витамин D доприноси одржавању нормалне функције мишића.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор витамина D према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Нормална мишићна функција
Члан 10. став 1. тачка 1)	Витамин D	Витамин D доприноси одржавању нормалних костију.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор витамина D према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање костију и зуба
Члан 10. став 1. тачка 1)	Витамин D	Витамин D доприноси одржавању нормалних зуба.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор витамина D према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање костију и зуба
Члан 10. став 1. тачка 1)	Витамин Е	Витамин Е доприноси заштити ћелија од оксидативног стреса.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор витамина Е према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Заштита ДНК, протеина и липида од оксидативног оштећења
Члан 10. став 1. тачка 1)	Витамин К	Витамин К доприноси одржавању нормалних костију.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор витамина К према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Одржавање костију
Члан 10. став 1. тачка 1)	Витамин К	Витамин К доприноси нормалном згрушавању крви.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор витамина К према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Згрушавање крви
Члан 10. став 1. тачка 1)	Влакна пшеничних мекиња	Влакна пшеничних мекиња доприносе повећању масе столице.	Тврдња се смије користити само за храну која је богата влакнима како је наведено за тврдњу БОГАТ ВЛАКНИМА као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Повећање масе столице
Члан 10. став 1. тачка 1)	Влакна пшеничних мекиња	Влакна пшеничних мекиња доприносе убрзаном проласку садржаја кроз crijeва.	Тврдња се смије користити само за храну која је богата влакнима како је наведено за тврдњу БОГАТ ВЛАКНИМА као што је наведено у Прилогу 2. Правилника. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се ефекат постиже дневним уносом најмање 10 g влакана пшеничних мекиња.	Скраћење времена проласка садржаја кроз crijeва

Члан 10. став 1. тачка 1)	Влакна ражи	Влакна ражи доприносе нормалној функцији цријева.	Тврдња се смије користити само за храну која је богата влакнима како је наведено за тврдњу БОГАТ као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Промијене у функцији цријева
Члан 10. став 1. тачка 1)	Влакна зрна јечма	Влакна зрна јечма доприносе повећању масе столице.	Тврдња се смије користити само за храну која је богата влакнима како је наведено за тврдњу БОГАТ ВЛАКНИМА као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Повећање масе столице
Члан 10. став 1. тачка 1)	Влакна зрна зоби	Влакна зрна зоби доприносе повећању масе столице.	Тврдња се смије користити само за храну која је богата влакнима како је наведено за тврдњу БОГАТ ВЛАКНИМА као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Повећава масу столице
Члан 10. став 1. тачка 1)	Вода	Вода доприноси одржавању нормалне регулације тјелесне температуре.	За коришћење тврдње потрошачу треба даги информацију да се ефекат постиже конзумирањем најмање 2 l воде дневно, из свих извора. Тврдња се смије користити само за воду која је у складу са прописом о здравственој исправности воде намијењене за људску потрошњу.	Одржавање нормалне терморегулације
Члан 10. став 1. тачка 1)	Вода	Вода доприноси одржавању нормалне физичке и когнитивне функције.	За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се ефекат постиже конзумирањем најмање 2 l воде дневно, из свих извора. Тврдња се смије користити само за воду која је у складу са прописом о здравственој исправности воде намијењене за људску потрошњу.	Одржавање нормалне физичке и когнитивне функције
Члан 10. став 1. тачка 1)	Замјене за шећер, нпр. интензивни заслађивачи; ксилитол, сорбитол, манитол, малтитол, лактитол, изомалт, еритритол, сукралоза и полидекстроза; Д-тагатоza и изомалтулоза	Конзумирање хране/пића који садрже < назив замјене за шећер > умјесто шећера (*) доприноси одржавању минерализације зуба. * У случају Д-тагатоze и изомалтулоze, чита се као “остали шећери”.	За коришћење тврдње, шећере у храни и пићу (који снижавају рН плака испод 5,7) треба замијенити замјенама за шећер нпр. интензивним заслађивачима; ксилитолом, сорбитолом, манитолом, малтитолом, лактитолом, изомалтом, еритритолом, сукралозом и полидекстром; Д-тагатозом и изомалтулозом, или њиховом комбинацијом, у количини која подразумева да конзумација такве хране и пића не снижава рН плака испод 5,7 током и 30 минута након конзумације.	Одржавање минерализације зуба смањењем деминерализације зуба
Члан 10. став 1. тачка 1)	Замјене за шећер, нпр. интензивни заслађивачи; ксилитол, сорбитол, манитол, малтитол, лактитол, изомалт, еритритол, сукралоза и полидекстроза; Д-тагатоza и изомалтулоза	Конзумирање хране/пића који садрже < назив замјене за шећер > умјесто шећера (*) потиче мањи раст глукозе у крви после једа у упоредби с храном/пићем који садрже шећер. * У случају Д-тагатоze и изомалтулоze, чита се као “остали шећери”.	За коришћење тврдње, шећере у храни и пићу треба замијенити замјенама за шећер нпр. интензивним заслађивачима; ксилитолом, сорбитолом, манитолом, малтитолом, лактитолом, изомалтом, еритритолом, сукралозом и полидекстром; Д-тагатозом и изомалтулозом, или њиховом комбинацијом тако да храна и пиће садрже снижене количине шећера до количине на коју се односи тврдња СМАЂЕНА КОЛИЧИНА (НАЗИВ ХРАНЉИВЕ СУПСТАНЦЕ) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника. У случају Д-тагатоze и изомалтулоze, они треба да замијене еквивалентну количину осталих шећера у истом омјеру како је наведено у тврдњи СМАЂЕНА КОЛИЧИНА (НАЗИВ ХРАНЉИВЕ СУПСТАНЦЕ) у Прилогу 2. Правилника.	Смањење постпрандијалног гликемијског одговора
Члан 10. став 1. тачка 1)	Жељезо	Жељезо има улогу у процесу ћелијске диобе.	Тврдња се смије користити само за храну која је извор најмање количине жељеза према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Ћелијска диоба
Члан 10. став 1. тачка 1)	Жељезо	Жељезо доприноси нормалном метаболизму стварања енергије.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор жељеза према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Допринос нормалном метаболизму стварања енергије
Члан 10. став 1. тачка 1)	Жељезо	Жељезо доприноси нормалној функцији имунолошког система.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор жељеза према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Функција имунолошког система
Члан 10. став 1. тачка 1)	Жељезо	Жељезо доприноси нормалној когнитивној функцији.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор жељеза према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Когнитивна функција
Члан 10. став 1. тачка 1)	Жељезо	Жељезо доприноси смањењу умора и исцрпљености.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор жељеза према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Смањење умора и исцрпљености

Члан 10. став 1. тачка 1)	Жељезо	Жељезо доприноси нормалном стварању црвених крвних зрнаца и хемоглобина.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор жељеза према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Стварање црвених крвних зрнаца и хемоглобина
Члан 10. став 1. тачка 1)	Жељезо	Жељезо доприноси нормалном транспорту кисеоника у тијелу.	Тврдња се смије користити само за храну која је најмање извор жељеза према тврдњи ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) И/ИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	Транспорт кисеоника
Члан 10. став 1. тачка 1)	Живе културе јогурта	Живе културе у јогурту или ферментисаном млијеку побољшавају пробаву лактозе код лица која имају потешкоће са пробавом лактозе.	За коришћење тврдње јогурт или ферментисано млијеко треба садржавати најмање 10 ⁸ Colony Forming Unit (CFU) живих стартер микроорганизама (<i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> and <i>Streptococcus thermophilus</i>) по граму.	Побољшава пробаву лактозе
Члан 10. став 1. тачка 1)	Креатин	Дневна конзумација креатина повећава ефекат тренинга отпорности у вези са мишићном снагом код одраслих лица у доби од 55 година живота.	Потрошачима се доставља информација да: * Тврдња се односи на одрасла лица у доби од 55 година која редовно изводе вјежбе отпорности, корисни ефекат се постиже дневним уносом 3 g креатина у комбинацији са тренингом отпорности који омогућава повећање оптерећења током времена и који треба изводити барем три пута седмично током неколико седмица, са интензитетом најмање од 65% до 75% максималног оптерећења једног понављања. * Тврдња се може користити само за храну намијењену одраслим лицима старијим од 55 година, која редовно изводе вјежбе отпорности. * Понављање максималног оптерећења је максимална тежина или сила коју појединац може извршити у једном подизању.	
Члан 10. став 1. тачка 1)	Лактитол	Лактитол доприноси нормалној функцији цријева повећањем учесталости столица.	Тврдња се може користити само за додатке исхране која садржи 10 g лактитола по дневној дози. Тврдња се не смије користити за храну која је намијењена дјечи.	
Члан 10. став 1. тачка 1)	Непробављиви угљени хидрати	Конзумација хране/пића који садржи: назив свих употребљивих непробављивих угљених хидрата; умјесто шећера узрокује нижи пораст глукозе у крви након конзумације непробављивих угљених хидрата у поређењу са храном/пићем који садрже шећер.	За коришћење тврдње, шећере у храни/пићу треба замијенити непробављивим угљеним хидратима који се не пробављају нити апсорбују у танком цријеву, стога храна или пиће треба да садржи смањену количину шећера, односно најмању количину наведену у тврдњи СМАЊЕНО (НАЗИВ НУТРИЈЕНТА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	
Члан 10. став 1. тачка 1)	Нерастворљиви угљени хидрати	Конзумација хране/пића који садрже: назив свих употребљивих нерастворљивих угљених хидрата; умјесто растворљивих угљених хидрата доприноси минерализацији зуба.	За коришћење тврдње, растворљиве угљене хидрате (1**) треба замијенити нерастворљивим угљеним хидратима (2***) у храни или пићу у количини чија конзумација не смањује рН плака испод 5,7 током и до 30 минута након конзумације. (1**) Растворљиви угљени хидрати дефинишу се као угљени хидрати или мјешавина угљених хидрата у храни или пићу чија конзумација смањује рН плака испод 5,7, како је одређено <i>in vivo</i> или <i>in situ</i> тестовима телеметрије рН плака, бактеријском ферментацијом током и до 30 минута након конзумације. (2***) Нерастворљиви угљени хидрати дефинишу се као угљени хидрати или мјешавина угљених хидрата у храни или пићу чија конзумација не смањује рН плака испод конзервативне вриједности од 5,7, како је одређено <i>in vivo</i> или <i>in situ</i> телеметријским тестовима рН плака, бактеријском ферментацијом током и до 30 минута након конзумације.	

Члан 10. став 1. тачка 1)	Угљени хидрати	Угљени хидрати доприносе опоравку нормалне функције мишића (контракција) након врло интензивне и/или дуготрајне тјелесне активности која доводи до умора мишића и исцрпљивања резерви гликогена у скелетним мишићима.	Тврдња се може користити само за храну која садржи угљене хидрате (које људи метаболишу), изузев полиола. За коришћење тврдње потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже конзумацијом угљених хидрата из свих извора, уз укупни унос од 4 g по килограму тјелесне масе, по дозама, унутар прва четири сата и најкасније шест сати након интензивне и/или дуготрајне физичке активности која доводи до замора мишића и исцрпљивања резерви гликогена у скелетним мишићима. Тврдња се може користити само за намирнице намијењене одраслим лицима након врло интензивне и/или дуготрајне тјелесне активности која доводи до замора мишића и исцрпљивања резерви гликогена у скелетним мишићима.
Члан 10. став 1. тачка 1)	Влакна шећерне репе	Влакна шећерне репе доприносе повећању фекалне масе.	Тврдња се може користити само за храну која је богата влакнима као што је наведено у тврдњи БОГАТО ВЛАКНИМА у Прилогу 2. Правилника.
Члан 10. став 1. тачка 2)	Калцијум	Калцијум помаже смањењу губитка минерала костију код жена у постменопаузи. Ниска минерална густина костију је фактор ризика за остеопоротске фрактуре костију.	Тврдња се може користити само за додатке исхрани који обезбјеђују најмање 400 mg калцијума по дози. Потрошачима се даје информација да је тврдња искључиво намијењена женама старијима од 50 година, а корисни ефекат се постиже дневним уносом најмање 1.200 mg калцијума из свих извора. Тврдња се може користити само за додатке исхрани са додатком калцијума који су намијењени женама старијим од 50 година.
Члан 10. став 1. тачка 2)	Калцијум и витамин D	Калцијум и витамин D помажу смањењу губитка минерала костију код жена у постменопаузи. Ниска минерална густина костију је фактор ризика за остеопоротске фрактуре костију.	Тврдња се може користити само за додатке исхрани који обезбјеђују најмање 400 mg калцијума и 15 µg витамина D по дневној порцији. Потрошачима се даје информација да је тврдња искључиво намијењена женама старијим од 50 година, а корисни ефекат се постиже дневним уносом најмање 1.200 mg калцијума и 20 µg витамина D из свих извора. Тврдња се може користити само за додатке исхрани са додатком калцијума и витамина D који су намијењени женама старијим од 50 година.
Члан 10. став 1. тачка 2)	Витамин D	Витамин D помаже смањењу ризика од пада повезаног са постуралном нестабилношћу и мишићном слабошћу; пад је фактор ризика за настанак фрактура костију код мушкараца и жена старијих од 60 година.	Тврдња се може користити само за додатке исхрани који обезбјеђују најмање 15 µg витамина D по дневној порцији. Потрошачима се даје информација да је тврдња искључиво намијењена женама старијим од 50 година, а корисни ефекат се постиже дневним уносом најмање 20 µg витамина D из свих извора. Тврдња се може користити само за додатке исхрани са додатком витамина D који су намијењени мушкарцима и женама старијим од 60 година.
Члан 10. став 1. тачка 2)	Мононезасићене и/или полинезасићене масне киселине	Замјена засићених масти у исхрани незасићеним мастима је показала да снижава/смањује холестерол у крви. Висок холестерол је фактор ризика у развоју коронарне болести срца.	Тврдња се смије користити само за храну која је богата незасићеним масним киселинама како је наведено у тврдњи БОГАТО НЕЗАСИЋЕНИМ МАСНИМ КИСЕЛИНАМА у Прилогу 2. Правилника. Тврдња се смије користити само за масти и уља.
Члан 10. став 1. тачка 2)	Фолна киселина	Суплементарни унос фолне киселине повећава матернални статус фолата у тијелу. Низак матернални статус фолата у тијелу је фактор ризика за настанак феталних дефеката неуралне цијеви.	Тврдња се смије користити само за додатке исхрани који обезбјеђују најмање 400 µg фолне киселине дневно. Потрошачу треба дати информацију да су циљана популација труднице, а корисни ефекат постиже се суплементарним дневним уносом фолне киселине од 400 µg најмање мјесец дана прије и до три мјесеца након зачећа.

Члан 10. став 1. тачка 2)	Бета глукан из јечма	Показало се да бета глукан из јечма снижава/смањује холестерол у крви. Висок холестерол је фактор ризика у развоју коронарне болести срца.	Потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом 3 g бета глукана из јечма. Тврдња се смије користити за храну која садржи најмање 1 g бета глукана из јечма по дози/порцији.	
Члан 10. став 1. тачка 2)	Бета глукан из зоби	Показало се да бета глукан из зоби снижава/смањује холестерол у крви. Висок холестерол је фактор ризика у развоју коронарне болести срца.	Потрошачу треба дати информацију да се корисни ефекат постиже дневним уносом 3 g бета глукана из зоби. Тврдња се смије користити за храну која садржи најмање 1 g бета глукана из зоби по дози/порцији.	
Члан 10. став 1. тачка 2)	Биљни станол естери	Показало се да биљни станол естери смањују/снижавају холестерол у крви. Висок холестерол је фактор ризика у развоју коронарне болести срца.	Информација потрошачима да се корисни ефекат постиже узимањем од 1,5 g до 3 g биљних станолa дневно. Референца о величини ефекта смије се наводити само на сљедећим категоријама хране: жути масни намази, млијечни производи, мајонеза и преливи за салату. Када се говори о величини ефекта, потрошача треба обавијестити да је распон од 7% до 10% за храну путем које се дневно уноси од 1,5 g до 2,4 g биљних станолa или распон од 10% до 12,5% за храну који осигурава дневни унос од 2,5 g до 3 g биљних станолa, а вријеме потребно за постизање ефекта износи двије до три седмице.	
Члан 10. став 1. тачка 2)	Биљни стероли / естери биљних станолa	Показало се да биљни стероли и естери биљних станолa снижавају/смањују холестерол у крви. Висок холестерол је фактор ризика у развоју коронарне болести срца.	Информација потрошачима да се корисни ефекат постиже узимањем од 1,5 g до 3 g биљних стеролa/станолa дневно. Референца о величини ефекта смије се наводити само на сљедећим категоријама хране: жути масни намази, млијечни производи, мајонеза и преливи за салату. Када се говори о величини ефекта, потрошача треба обавијестити да је распон од 7% до 10% за храну путем које се дневно уноси од 1,5 g до 2,4 g биљних стеролa/станолa или распон од 10% до 12,5% за храну који осигурава дневни унос од 2,5 g до 3 g биљних стеролa/станолa, а вријеме потребно за постизање ефекта износи од двије до три седмице.	
Члан 10. став 1. тачка 2)	Биљни стероли: стероли екстраховани из биљака, слободни или естерификовани са јестивим масним киселинама	Показало се да биљни стероли снижавају/смањују холестерол у крви. Висок холестерол је фактор ризика за развој коронарне болести срца.	Информација потрошачу да се корисни ефекат постиже дневним уносом од 1,5 g до 3 g биљних стеролa. Референца о величини ефекта смије се наводити само на сљедећим категоријама хране: жути масни намази, млијечни производи, мајонеза и преливи за салату. Када се говори о величини ефекта, потрошача треба обавијестити да је распон од 7% до 10% за храну путем које се дневно уноси од 1,5 g до 2,4 g биљних стеролa или распон од 10% до 12,5% за храну који осигурава дневни унос од 2,5 g до 3 g биљних стеролa, а вријеме потребно за постизање ефекта износи од двије до три седмице.	
Члан 10. став 1. тачка 2)	Гума за жвакање заслађена стоодстотним ксилитолом	Показало се да гума за жвакање заслађена стоодстотним ксилитолом смањује зубни плак. Високи садржај/ниво зубног плака је фактор ризика за развој каријеса код дјеце.	Информација потрошачима да се корисни ефекат постиже конзумацијом од 2 g до 3 g грама гуме за жвакање заслађене стоодстотним ксилитолом најмање три пута дневно након оброка.	
Члан 10. став 1. тачка 2)	Гума за жвакање без шећера	Гума за жвакање без шећера помаже неутрализацију киселина плака. Киселине плака су фактор ризика за развој зубног каријеса.	Информација потрошачима да се корисни ефекат постиже жвакањем од 2 g до 3 g гуме за жвакање без шећера кроз 20 минута, најмање три пута дневно након оброка.	
Члан 10. став 1. тачка 2)	Гума за жвакање без шећера	Гума за жвакање без шећера доприноси смањењу деминерализације зуба; деминерализација зуба је фактор ризика у развоју зубног каријеса.	Информација потрошачима да се корисни ефекат постиже жвакањем од 2 g до 3 g гуме за жвакање без шећера кроз 20 минута, најмање три пута дневно након оброка.	

Члан 10. став 1. тачка 3)	α -линоленска киселина (ALA) и линолна киселина (LA), есенцијалне масне киселине	Есенцијалне масне киселине потребне су за нормалан раст и развој дјетета.	Информација за потрошаче да се корисни ефекат постиже узимањем 1% од укупне енергије линолне киселине и 0,2% α -линоленске киселине дневно.	
Члан 10. став 1. тачка 3)	Докосахексаенска киселина (DHA)	Узимање докосахексаенске киселине (DHA) доприноси нормалном развоју вида дјеце до 12 година.	Информација потрошачима да се корисни ефекат постиже узимањем 100 mg DHA дневно. Када се тврдња истиче на прелазној храни, храна треба садржавати најмање 0,3% DHA од укупних масних киселина.	
Члан 10. став 1. тачка 3)	Докосахексаенска киселина (DHA)	Унос докосахексаенске киселине (DHA) током трудноће и дојења доприноси нормалном развоју ока фетуса и дојенчади.	Информација трудницама и дојиљама да се корисни ефекат постиже дневно уносом 200 mg DHA уз препоручени дневни унос омега-3 масних киселина за одрасле, нпр. 250 mg DHA и еикосапентаенска киселина (EPA). Тврдња се може наводити само на храни која осигурава дневни унос од најмање 200 mg DHA.	
Члан 10. став 1. тачка 3)	Докосахексаенска киселина (DHA)	Унос докосахексаенске киселине (DHA) током трудноће и дојења доприноси нормалном развоју мозга фетуса и дојенчади.	Информација трудницама и дојиљама да се корисни ефекат постиже дневним уносом 200 mg DHA уз препоручени дневни унос омега-3 масних киселина за одрасле, нпр. 250 mg DHA и еикосапентаенска киселина (EPA). Тврдња се може наводити само на храни која осигурава дневни унос од најмање 200 mg DHA.	
Члан 10. став 1. тачка 3)	Фосфор	Фосфор је неопходан за нормални раст и развој костију код дјеце.	Тврдња се може користити само на храни која је најмање извор фосфора у складу са тврдњом ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) ИЛИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА), као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	
Члан 10. став 1. тачка 3)	Јод	Јод доприноси нормалном расту дјеце.	Тврдња се може користити само на храни која је извор најмање јода у складу са тврдњом ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) ИЛИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА), као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	
Члан 10. став 1. тачка 3)	Калцијум	Калцијум је потребан за нормалан раст и развој костију код дјеце.	Тврдња се може користити само на храни која је извор најмање калцијума у складу са тврдњом ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) ИЛИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	
Члан 10. став 1. тачка 3)	Калцијум и витамин D	Калцијум и витамин D су потребни за нормалан раст и развој костију код дјеце.	Тврдња се може користити само на храни која је извор најмање калцијума и витамина D у складу са тврдњом ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) ИЛИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	
Члан 10. став 1. тачка 3)	Витамин D	Витамин D је потребан за нормалан раст и развој костију код дјеце.	Тврдња се може користити само на храни која је извор најмање витамина D у складу са тврдњом ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) ИЛИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	
Члан 10. став 1. тачка 3)	Железо	Железо доприноси нормалном когнитивном развоју дјеце.	Тврдња се може користити само на храни која је најмање извор жељеза у складу са тврдњом ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) ИЛИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	
Члан 10. став 1. тачка 3)	Протеини	Протеини су потребни за нормалан раст и развој костију код дјеце.	Тврдња се може користити само код хране која има најмање извор протеина у складу са тврдњом ИЗВОР (НАЗИВ ВИТАМИНА) ИЛИЛИ (НАЗИВ МИНЕРАЛА) као што је наведено у Прилогу 2. Правилника.	