

健康零食通用要求

General requirements for healthy snacks

（征求意见稿）

目 次

前 言II

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 技术要求 6

5 标签和包装 1

参考文献 错误!未定义书签。

前 言

本文件按照 GB/T 1.1-2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由中国产学研促进会标准化技术委员会提出并归口。

本文件起草单位：等。

本文件起草人：.....。

健康零食通用要求

1 范围

本文件规定了健康零食的术语和定义、技术要求、标签和包装要求。
本文件适用于健康零食产品的生产加工和销售。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应版本适用于本文件，不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB 2760	食品安全国家标准	食品添加剂使用标准
GB 2761	食品安全国家标准	食品中真菌毒素限量
GB 2762	食品安全国家标准	食品中污染物限量
GB 4789.2	食品安全国家标准	食品微生物学检验菌落总数测定
GB 4789.3	食品安全国家标准	食品微生物学检验大肠菌群计数
GB 4789.4	食品安全国家标准	食品微生物学检验沙门氏菌检验
GB 5009.12	食品安全国家标准	食品中铅的测定
GB 5009.15	食品安全国家标准	食品中镉的测定
GB 5009.22	食品安全国家标准	食品中黄曲霉毒素B族和G族的测定
GB 5009.24	食品安全国家标准	食品中黄曲霉毒素M族的测定
GB 5009.33	食品安全国家标准	食品中亚硝酸盐与硝酸盐的测定
GB 5009.257	食品安全国家标准	食品中反式脂肪酸的测定
GB 7718	食品安全国家标准	预包装食品标签通则
GB 14880	食品安全国家标准	食品营养强化剂使用标准
GB 15193.18	食品安全国家标准	健康指导值
GB19343	巧克力及巧克力制品、代可可脂巧克力及代可可脂巧克力制品	
GB 28050	食品安全国家标准	预包装食品营养标签通则
GB 29921	食品安全国家标准	食品中致病菌限量
T/CNSS 001	预包装食品“健康选择”标识规范	
T/CFCA 0015	儿童零食通用要求	
T/SSFS 0001	新鲜零食通用要求	
全民健康生活方式行动方案（2017-2025年）		

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

零食 snack

正餐以外，在闲暇或休闲时间所食用的食品。

3.2

健康零食 healthy snacks

合理调控食品成分、营养素等指标，并符合“三减”要求的零食。

3.3

添加糖 added sugar

在食品配料中含有的蔗糖、果糖、葡萄糖、淀粉水解物（葡萄糖浆、高果糖糖浆）、其他糖等。

4 健康零食分类

下列零食类别符合本文件要求时，可列入健康零食。

4.1

即食谷物 ready to eat cereals

以谷物为主要原料，添加或不添加辅料，经熟制和（或）干燥等工艺加工制成。直接冲调或冲调加热后食用的食品。包括燕麦片、早餐谷物、谷物棒、粥羹类等。

4.2

面包 bread

以小麦粉、酵母、水为主要原料，添加或不添加其他原料，经搅拌、发酵、整形、醒发、熟制等工艺制成的食品，以及熟制前或熟制后在产品表面或内部添加奶油、蛋白、可可、果酱等的食品。按产品的物理性质和食用口感分为软式面包、硬式面包、起酥面包、调理面包和其他面包五类，其中调理面包又分为热加工和冷加工两类。

4.3

糕点 cakes and pastries

以谷类、豆类、薯类中的一种或几种以及油脂、糖、蛋等为主要原料，添加或不添加其他原料，经调制、成型、熟制等工序制成的食品，以及熟制前或熟制后在产品表面或熟制后在内部添加奶油、蛋白、可可、果酱等的食品。

4.4

饼干 biscuit

以谷类粉（和/或豆类粉、薯类粉）等为主要原料，添加或不添加糖、油脂及其他原料，经调粉（或调浆）成型、烘烤（或煎烤）等工艺制成的食品，以及熟制前或熟制后在产品之间（或表面、或内部）添加奶油、蛋白、可可、巧克力等原料的食品。

4.5

豆类初级加工制品 primary processed bean products

以大豆或杂豆为主要原料，经一次加工制成的食品。包括豆粉、豆浆、豆腐、豆腐干、豆腐丝、豆腐皮、香干等。

4.6

发酵乳 fermented milk

以生牛（羊）乳或乳粉为原料，经杀菌、发酵后制成的pH降低的产品。包括酸乳、风味发酵乳、风味酸乳。

4.7

奶酪 cheese

包括干酪、再制干酪。干酪为成熟或未成熟的软质、半硬质、硬质或特硬质、可涂层的乳制品，其中，乳清蛋白/酪蛋白的比例不超过奶中的相应比例。再制干酪为以干酪（比例大于15%）为主要原料，加入乳化盐，添加或不添加其他原料，经加热、搅拌、乳化等工艺制成的产品。

4.8

含乳固态成型制品 milk containing solid molded products

以乳粉、白砂糖、麦芽糊精、淀粉、植脂末、乳清粉等为主要原料,添加坚果仁、干果、果粒（粉）、谷粒、巧克力、奶油等中的一种或多种，添加或不添加食品添加剂，经配料、混合、成型、干燥或不干燥等工序制成的含乳固态成型食品。

4.9

坚果 nut

具有坚硬外壳的木本类植物的籽粒，包括核桃、板栗、杏核、山核桃、开心果、香榧、夏威夷果、松籽等。

4.10

籽类 seeds

瓜、果、蔬菜、油料等植物的籽类，包括葵花籽、西瓜籽、南瓜籽、花生、蚕豆、豌豆、大豆等。

4.11

籽仁（含果仁） seed kernel (including kernel)

坚果、籽类去除外壳后的部分。

4.12

肉肠 sausage

以畜禽等肉为主要原料，经切碎或绞碎后按一定比例加入食盐、酒、白砂糖等辅料拌匀，腌渍后充填入肠衣中，经烘焙、晾晒、风干、烟熏等工艺制成的肉肠类制品。

4.13

肉罐头 canned meat

以畜禽肉为原料，经密封、加热、杀菌等工序加工而成的商业无菌的罐装食品。

4.14

100%果蔬汁 100% fruit and vegetable juice

以水果和（或）蔬菜（包括可食用的根、茎、叶、花、果实）等为原料，经加工或发酵制成的液体。包括100%纯果蔬汁、果蔬汁浆、浓缩果蔬汁。

4.15

果蔬零食（加工） Fruit and vegetable snacks (processing)

除了果蔬汁之外的所有果蔬类加工产品。

4.16

蛋白饮料 protein beverage

以乳或乳制品，或其他动物来源的可食用蛋白，或含有一定蛋白质的植物果实、种子或种仁等为原料，添加或不添加其他食品原辅料和（或）食品添加剂，经加工或发酵制成的饮料。包括含乳饮料、植物蛋白饮料、复合蛋白饮料和其他蛋白饮料。

4.17

特殊用途饮料 special purpose beverage

加入具有特定成分的适应所有或某此特殊人群需要的液体饮料。包括运动饮料、营养素饮料、能量饮料、电解质饮料和其他特殊用途饮料。

4.18

固体饮料 solid drinks

用食品原辅料、食品添加剂等加工制成粉末状、颗粒状或块状等，供冲调或冲泡饮用的固体制品，如风味固体饮料、果蔬固体饮料、蛋白固体饮料、茶固体饮料、咖啡固体饮料、茶包、植物固体饮料、特殊用途固体饮料、其他固体饮料等。

4.19

巧克力 chocolates

以可可制品（可可脂、可可块或可可液块、可可油饼、可可粉）为主要原料，添加或不添加非可可植物脂肪、食糖、乳制品、食品添加剂及营养强化剂、经特定工艺制成的在常温下保持固态或半固态状态的食品。注：非可可植物脂肪添加量占总质量分数 $\leq 5\%$ 。

4.20

巧克力制品 chocolate products

由巧克力与其它食品按一定比例，经特定工艺制成的，在常温下保持固体或半固体状态的食品，其中巧克力部分质量分数 $\geq 25\%$ 。

4.21

膨化类零食 puffed snacks

以谷类、薯类、豆类、果蔬类或坚果、籽类等为主要原料，采用膨化工艺、焙烤等制成的组织疏松或松脆的食品。

4.22

胶冻和膏状零食 Jelly and paste snacks

以水、食糖等为原料,辅以增稠剂等食品添加剂，添加或不添加果蔬制品、乳及乳制品等原料，经溶胶、调配、灌装、杀菌、冷却等工序加工制成的定型包装的胶冻食品和即食膏状产品。以黑凉粉（或凉粉草水提取液加食用淀粉）茯苓、龟等为主要原料,添加或不添加白砂糖（或蜂蜜）经过滤、煮膏、杀菌、灌装等工艺加工制成的定型包装的即食膏状产品。包括果冻、龟苓膏等。

5 技术要求

5.1 原料要求

- 5.1.1 所使用原料应符合相关安全标准及有关规定。应保证健康和安全，满足营养需要，不应使用危害营养与健康的物质。
- 5.1.2 不应使用氢化油脂作为原料。
- 5.1.3 不应使用含有转基因成分的原料。
- 5.1.4 所使用原料不应使用辐照处理。
- 5.1.5 应控制并减少油脂、食糖和食用盐的使用。

5.2 感官要求

应符合表 1 的规定。

表1 感官要求

项目	要求	检测方法
色泽	具有该产品所应有的正常色泽。	取适量试样置于洁净白色盘（瓷盘或同类容器）中，在自然光下观察色泽和组织形态，闻其气味，用温开水漱口，品其滋味和口感。
组织形态	外形符合产品设计要求，不应有明显坚硬的尖锐突出，不应有霉变、不应有生虫及其他正常视力可见的外来异物，无油污。	
滋味、气味	不应有异嗅，不应有异味；具有产品应有的香味或气味。	
口感	应符合相应产品特性，不崩牙。	

5.3 理化指标

应符合相关国家和行业标准的要求，同时各种零食的界限值还应符合表 2 的要求。

表 2 理化指标

食品类别	食品亚类	界限指标					其他指标
		脂肪 (g/100g)	饱和脂肪酸(g/100g)	糖 (g/100g)	钠 (mg/100g)	反式脂肪酸(g/100g)	
粮谷类零食	即食谷物	≤10	≤3	≤25	≤400	≤0.3	—
	面包	≤5	≤3	≤10	≤400	≤0.3	—
	糕点	≤25; ≤35 (限芝麻丸类)	≤10	≤20	≤300	≤0.3	—
	饼干	≤25	≤10	≤20	≤400	≤0.3	—
	其他面基或米基食品	—	≤3	≤5	≤250	≤0.3	—
豆类零食 (发酵类除外)	豆类初级加工制品	≤5	≤15	≤5	≤120	≤0.3	—
	其他豆类制品	≤10	≤1.5	≤5	≤400	≤0.3	—
乳及乳制品	发酵乳	—	—	≤11	—	≤0.3	—
	奶酪	—	≤15	≤5	≤400	≤0.3	—
坚果和籽类	坚果和籽类	—	≤8	无添加糖	≤120	≤0.3	—
肉类零食	肉肠及肉罐头	≤10	≤5	≤5	≤400	≤0.3	—
	其他肉制品	≤10	—	≤5	≤400	≤0.3	—
蔬果类零食	100%果蔬汁	—	—	无添加糖	—	—	—
	果蔬零食 (加工)	≤10	≤1.5	无添加糖	≤120	—	—
饮料	蛋白饮料	—	—	≤6	≤120	≤0.3	—
	特殊用途饮料	—	—	≤8	—	≤0.3	—
	其他液体饮料	—	—	无添加糖	—	≤0.3	—

	固体饮料	≤10	—	≤5	≤120	≤0.3	—
巧克力类零食	巧克力	—		≤5	—	≤0.3	总可可固形物（以干物质计）≥30% 可可脂（以干物质计）≥18% 非脂可可固形物（以干物质计）≥12%
	巧克力制品	—		≤5	≤200	≤0.3	巧克力部分的总可可固形物（以干物质计）≥30%， 可可脂（以干物质计）≥18% 非脂可可固形物（以干物质计）≥12%
其他零食	膨化类	≤5	—	≤5	≤200	≤0.3	—
	胶冻和膏状	—	—	≤5	≤120	≤0.3	—

5.4 食品安全指标

5.4.1 污染物、真菌毒素应符合 GB 2761、GB 2762 等相关食品安全标准要求。

5.4.2 微生物指标（非罐头工艺生产的产品）应符合 GB 29921 及相关国家标准的要求。罐头工艺生产的产品应符合商业无菌要求。

5.5 食品添加剂

5.5.1 食品添加剂的使用应符合 GB 2760 的要求，宜优先使用 GB 2760 婴幼儿辅助食品中允许的添加剂种类。

5.5.2 不应使用人工合成防腐剂、人工合成甜味剂、人工合成着色剂。

5.5.3 营养强化剂的使用应符合 GB 14880 的要求。

6 标签和包装

6.1 标签

5.1.1 产品标签应符合 GB 7718 和 GB 28050 等国家规定的规定。

5.1.2 产品标签中应标注建议食用量。

5.1.2 产品标签中应标注致敏物质信息。

5.1.3 如产品食用过程可能影响健康安全性，应在包装标签中醒目标注。

6.2 包装

5.2.1 产品所使用的包装材料应确保安全性，不应有有害物质迁移。

5.2.2 产品所使用包装材料应有良好的密封性，确保产品不易变质。

5.2.3 产品包装结构设计应考虑健康安全性。

5.2.4 产品中附带的非食用附加物，如干燥剂等，不应对人体健康造成危害。干燥剂外包装应有警示图案，防止误食。

参考文献:

- [1] Petrone A B, Gaziano J M, Djoussé L. Effects of dark chocolate and cocoa products on endothelial function: a meta-analysis[J]. Current Nutrition Reports, 2013, 2(4): 267-273.
 - [2] Borchers A T, Keen C L, Hannum S M, et al. Cocoa and chocolate: composition, bioavailability, and health implications[J]. Journal of Medicinal Food, 2000, 3(2): 77-105.
-