

suppo



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E BUJQËSISË, USHQIMIT
DHE MBROJTJES SË KONSUMATORIT
DPSUMK

Adresa: Bulevardi "Dëshmorët e Kombit" Nr. 2, Tiranë

Tel/Fax + 4 259 333

Nr. _____ Prot.

Tiranë, më _____ 2009

URDHËR

Nr. 146 Datë 29.04.2009

PËR

MIRATIMIN E RREGULLORES
“PER USHQIMET PER PERDORIM NE DIETAT ME ENERGJI TE
KUFIZUAR PER ULJE NE PESHE”

Në mbështetje të nenit 102 pika 4 të Kushtetutës, ligjit Nr. 9863, dt 28.01.2008 “Per Ushqimin”, nenit 76 te ligjit Nr.9590, dt 27.07.2006 “Per ratifikimin e Marreveshjes se Stabilizim Asocimit ndermjet Republikes se Shqiperise dhe komuniteteve Europiane e Shteteve te tyre anetare” dhe V.K.M Nr.463, dt 05.07.2006 “Per miratimin e planit kombetar per zbatimin e Marreveshjes se Stabilizim Asocimit” i ndryshuar.

URDHËROJ:

1. Miratimin e rregullores “Për ushqimet per perdorim ne dietat me energji te kufizuar per ulje ne peshe”, bashkëlidhur këtij urdhëri.

2. Ngarkohet Drejtoria e Përgjithshme e Sigurisë Ushqimore dhe Mbrojtjes së Konsumatorit dhe Drejtoritë Rajonale të Bujqësisë, Ushqimit dhe Mbrojtjes së Konsumatorit për zbatimin e këtij urdhëri.

Ky urdhër hyn në fuqi menjëherë.

MINISTRI

JEMIN GJANA

RREGULLORE

PËR

USHQIMET PER PERDORIM NE DIETAT ME ENERGJI TE KUFIZUAR PER ULJE NE PESHE

- 1.** Kjo rregullore zbatohet per ushqimet per perdorim ne dietat me energji te kufizuar per ulje ne peshe.
- 2.** Ushqimet per perdorim ne dietat me energji te kufizuar per ulje ne peshe jane vecanerisht ushqimet e shprehura me formule te cilat, kur pergatiten ne perputhje me udhezimet per perdorim prej prodhuesve, zevendesojne plotesisht ose pjeserisht dieten totale ditore. Ato ndahen ne dy kategori:
 - (a) ushqimet e prezantuara si nje zevendesues per plotesimin e dietes ditore
 - (b) ushqimet e prezantuara si nje zevendesues per nje ose me shume vakte te dietes ditore
- 3.** Ushqimet e percaktuara ne piken 2 (a) e (b) mund te tregtohen brenda komunitetit vetem nese ato perputhen me kerkesat e kesaj rregullore.
- 4.** Ushqimet e permendura ne kete rregullore duhet te jene ne perputhje me kriteret e specifikuara ne Anex I te kesaj rregullore.
- 5.** Komponentet qe perbejne ushqimet e permendura tek pika 2(a) , ne shitje, duhet te deklarohen ne te njejten ambalazh.
- 6.** Emri me te cilin produkti shitet duhet te jete:
 - (a) ushqimet e permendura nga pika 2(a)
'zevendeson dieten totale per kontrollin e peshes'
 - (b) ushqimet e permendura nga pika 2(b)
'zevendeson vaktin per kontrollin e peshes'

7. Etiketimi i ushqimeve qe mbulon kjo rregullore krahas kerkesave te detyrueshme te Rregullores "Per etiketimin e produkteve ushqimore", per sasi te specifikuara ushqimi ne formen e tij te rekomanduar per konsum, duhet te deklarohet:

(a) sasine e energjise se lire e shprehur ne kJ dhe kcal, dhe permbajtjen e proteinave, karbohidrateve dhe yndyres, e shprehur ne njesi numerike.

(b) sasine e cdo minerali dhe vitamine per te cilen kerkesat e detyrueshme jane percaktuar ne piken 5 te aneksit I te kesaj rregulloreje e shprehur ne njesi numerike. Vec kesaj per ushqimet e permendura ne piken 2 (b) te dhenat per vitaminat dhe mineralet te listuara ne Tabele tek pika 5 e Aneksit I te kesaj rregulloreje do te shprehen gjithashtu si nje % e vleres.

(c) cdo udhezim i vecante per ruajtjen e ushqimit duhet te deklarohet ne etikete.

(d) neqoftese ushqimi siguron nje doze ditore per sheqernat alkoolike me te madhe se 20g ne dite atehere ne etikete duhet te jepet nje deklarim qe ushqimi mund te kete nje efekt laksativ.

(e) rendesine e ruajtjes se marjes se nje doze ditore te pershtatshme ne forme te lenget kur perdoren ushqimet e formuluar per te kontrolluar peshen.

(f) per ushqimet e permendura ne piken 2 (a) :

(i)nje formulim qe ushqimi siguron sasine e mjaftueshme te gjithe ushqyesve te nevojshem ne dite.

(ii)nje formulim qe ushqimi nuk duhet perdorur per me shume se tre jave pa keshillen e mjekut.

(g) per ushqimet e permendura ne piken 2 (b) , nje formulim qe ky ushqim mund te jete i dobishem per te kontrolluar peshen, vetem kur eshte pjese e nje diete te kontrolluar nga ana energjitike.

8. Etiketimi i ushqimeve nuk duhet te beje asnje lloj deklarimi ne lidhje me shpejtesine, ose sasine e humbjes se peshes e cila mund te vije si rezultat i perdorimit te ushqimit.

ANEX I

PERBERJA KRYESORE E USHQIMEVE NE DIETAT ME ENERGJI TE KUFIZUAR

1. Energjia

- 1.1 Energjia e dhene per ushqimet e permendura ne piken 2 (a) do te jete jo me pak se 3360 kJ(800 kcal) dhe jo me shume se 5040 kJ(1200 kJ) per te gjithë vaktet e dietes ditore.
- 1.2 Energjia e dhene per ushqimet e permendura ne piken 2 (b) do te jete jo me pak se 840 kJ(200 kcal) dhe jo me shume se 1680 kJ(400 kJ) per vakt.

2. Proteina

- 2.1. Proteina e permbajtur ne ushqimet e permendura ne piken 2 (a) dhe (b) duhet te siguroj jo me pak se 25 % dhe jo me shume se 50% te energjise totale te produktit. Ne cdo rast sasia e proteines se ushqimeve te permendura ne piken 2 (a) nuk duhet te kaloje 125g ne dite.
- 2.2. Kushtet e lartepmendura per proteinen i referohen nje proteine, treguesi kimik i se ciles eshte i njejte me ate te FAO/WHO, proteines se referuar ne Anex 2 te kesaj rregullore. Nese treguesi kimik eshte me i ulet se 100% i proteines se referuar, nivelet minimale te proteines do te riten. Gjithsesi treguesi kimik i proteines do te jete te pakten i barabarte me 80% te proteines se referuar. Proteina duhet te jete me nje cilesi te vlerave ushqyese ekuivalente me proteinat e vezes, ose te qumeshtit (si proteine reference). Kur cilesia e proteines eshte me e ulet se ajo e proteines reference , atehere nivelet minimale te saj duhet te rriten per te kompesuar cilesine e ulet te proteines. Ne ushqimin e pergatitur per perdorim ne dietat qe kontrollojne peshen nuk duhet te perdoret proteine me cilesi me te ulet se 80% te asaj te proteines reference
- 2.3 Treguesi kimik do te tregojë vleren me te ulet te raportit midis sasise se secilit aminoacid themelor te proteines prove dhe sasise se secilit aminoacid qe i korespondon proteines se referuar.

- 2.4 Ne te gjitha rastet lejohet shtimi i aminoacideve vetem per qellime te permiresimit te vlerave ushqimore (cilesise se proteines), por vetem ne ato sasi qe jane te nevojshme per kete qellim.

3. Yndyra

- 3.1 Energjia e perftuar prej yndyres nuk duhet te kaloj 30% te energjise totale (e lire) te produktit.
- 3.2 Per ushqimet e permendura ne piken 2 (a) acidi linoleik (ne formen e ndonje gliceridi) nuk duhet te jete me vogel se 4,5g.
- 3.3 Per ushqimet e permendura ne piken 2 (b) acidi linoleik (ne formen e ndonje gliceridi) nuk duhet te jete me e vogel se 1g.

4. Fibra

Permbajtja e dietes fiber te ushqimeve te permendura ne piken 2 (a) nuk duhet te jete me e vogel se 10g dhe me e madhe se 30g per racionin ditor.

5. Vitaminat dhe kriperat minerale

- 5.1 Ushqimet e permendura ne piken 2 (a) duhet te sigurojne per dieten e plote ditore te pakten 100% te sasise se vitaminave dhe kriperave minerale te percaktuara ne Tabele.
- 5.2 Ushqimet e permendura ne piken 2 (b) duhet te sigurojne per vakt te pakten 30% te sasise se vitaminave dhe mineraleve te percaktuara ne Tabele, megjithate sasia e kaliumit per vakt e siguruar nga keto ushqime duhet te jete te pakten 500mg.

Tabela

Permbajtja e Vitaminave dhe Kriprave Minerale

Vitamin A	(µg RE)	700
Vitamin D	(µg)	5
Vitamin E	(mg-TE)	10
Vitamin C	(mg)	45
Thiamin	(mg)	1.1
Riboflavin	(mg)	1.6
Niacin	(mg-NE)	18
Vitamin B6	(mg)	1.5
Folate	(µg)	200
Vitamin B12	(µg)	1.4
Biotin	(µg)	15
Pantothenic acid	(mg)	3
Kalcium	(mg)	700
Fosfor	(mg)	550
Kalium	(mg)	3100
Hekur	(mg)	16
Zink	(mg)	9.5
Baker	(mg)	1.1
Jod	(µg)	130
Selen	(µg)	55
Natrium	(mg)	575
Magnezium	(mg)	150
Manganez	(mg)	1

ANEX II

Aminoacidet e domosdoshme

	g/100g protein
Cystine + methionine	1.7
Histidine	1.6
Isoleucine	1.3
Leucine	1.9
Lysine	1.6
Phenylalanine + tyrosine	1.9
Threonine	0.9
Tryptophan	0.5
Valine	1.3