

## Uppbygging taflna

Hver tafla er byggð upp fyrir eina fæðutegund og fær hvert efni eina línu í töflunni. Skráðar eru upplýsingar um innihald, lægstu og hæstu gildi, fjölda mælinga og heimild. Síðar munu bætast við gæðastuðlar og tímasetning mælingar. Nánari upplýsingar um þessi atriði eru hér að neðan.

### Innihald

Magn efna er gefið upp í 100 g af fæðu. Öll gildi fyrir efnasamsetningu eiga við fæðuna eftir að afskurður (bein, hýði o.fl.) hefur verið fjarlægður.

### Lægstu og hæstu gildi

Þessi gildi eru alltaf gefin upp þegar fyrir liggja upplýsingar um breytileika í gögnunum.

### Fjöldi

Með fjölda er átt við fjölda þeirra sýna sem voru efnagreind. Þegar gildi byggja á mælingum er því gefinn upp fjöldi sýna en þegar byggt er á útreikningum er þessi reitur auður.

### Heimildir

Heimildanúmerin eru afar mikilvæg, en þau gera mögulegt að finna hvaðan gögnin eru tekin. Í heimildaskránni getur þú fundið þær heimildar sem hafa verið notaðar.

Heimildanúmerin eru einnig notuð til að sýna hvenær byggt er á útreikningum.

Heimildanúmer 1000-1099 gefa til kynna mismunandi aðferðir við útreikninga og mat á gögnum. Niðurstöður íslenskra mælinga hafa heimildanúmer 1100-1599 og gögn frá íslenskum matvælaframleiðendum og innflytjendum hafa númer 1600-1699. Erlend gögn hafa númer 1800-1999.

Gögnin eru fengin eftir ýmsum leiðum: (1) Niðurstöður innlendra efnagreininga eru venjulega bestu gögnin. (2) Reiknuð gildi. Dæmi: A vítamín í mjólkurafurðum er hægt að reikna út frá magni þess í mjólkurfitu. (3) Samsetning er stundum reiknuð út frá uppskrift. (4) Gildi úr erlendum næringarefnaatöflum, skýrslum og greinum. (5) Áætluð gildi. (6) Gildi fyrir skyldar fæðutegundir eru stundum notuð.