
3. Melyek a gyártók által önkéntesen feltüntethető információk jellemzői? Milyen példákat lehet hozni az élelmiszer-előállítók által alkalmazott önkéntes jelölésekre?

Elektronikus kiadvány

Schreiberné Molnár Erzsébet

Élelmiszereken önkéntesen feltüntethető jelölések

(pl.)

- Tápértékjelölés önkéntes paramétereinek feltüntetése
- Energia és tápanyagok mennyisége a beviteli referénciaérték %-ában
- Energia és tápanyagok mennyisége az ajánlott fogyasztási egységben
- Tápértékjelölés fő látómezőben (FOP)
- Tápanyag-összetételre vonatkozó állítások
- Egészségre vonatkozó állítások
- Ajánlott felhasználás
- "magyar termék", a "hazai termék" és a "hazai feldolgozású termék" jelölés a vonatkozó jogszabálynak megfelelően

Tájékoztatás alapkövetelményei

- nem lehet megtévesztő
- pontosnak, egyértelműnek, könnyen érthetőnek kell lennie.
- nem tulajdoníthat az élelmiszereknek emberi betegségek megelőzésére, kezelésére vagy gyógyítására vonatkozó tulajdonságokat, és ilyen tulajdonságokra nem is utalhat.

Tápértékjelölés

A zöld színnel jelölt kötelező adatok feltüntetése mellett
önkéntesen feltüntethető adatok

energia	kJ / kcal
zsír	g
amelyből	
– telített zsírsavak	g
– egyszeresen telítetlen zsírsavak	g
– többszörösen telítetlen zsírsavak	g
szénhidrát	g
amelyből	
– cukrok	g
– poliolok	g
– keményítő	g
rost	g
fehérje	g
só	g
vitaminok és ásványi anyagok	a XIII. melléklet A. részének 1. pontjában megadott egységekkel
Bizonyos egyéb anyagok	

Energiatartalom kiszámítása kJ (kcal)

Szénhidrát (poliolok kivételével)	4 kcal/g	17 kJ/g
Cukoralkoholok (poliolok)	2,4 kcal/g	10 kJ/g
Fehérje	4 kcal/g	17 kJ/g
Zsír	9 kcal/g	37 kJ/g
Alkohol (etilalkohol)	7 kcal/g	29 kJ/g
Szerves savak	3 kcal/g	13 kJ/g
Szalatrim	6 kcal/g	25 kJ/g
Élelmi rost	2 kcal/g	8 kJ/g
Eritrit	0 kcal/g	0 kJ/g

Tápértékjelölés (önkéntes)

Az energiatartalom és a makro tápanyagok mennyisége önkéntesen megadható a beviteli referenciaértékek százalékában is, 100 g-ra vagy 100 ml-re kifejezve. Ez esetben kötelező kiegészítés:

„Referencia beviteli érték egy átlagos felnőtt számára (8400kJ /2000kcal)”

Energia	8400 kJ / 2000 kcal
Összes zsír	70 g
Telített zsírsavak	20 g
Szénhidrátok	260 g
Cukrok	90 g
Fehérje	50 g
Só	6 g

Energia, valamint a vitaminoktól és ásványi anyagoktól eltérő egyes tápanyagok beviteli referencia értékei

Címke példa

Átlagos tápérték	100 g termék	100 g termék RI** %-ában
energia	2030kJ / 484 kcal	24 %
zsír	19,2 g	27 %
–telített zsírsav	8,2 g	41 %
szénhidrát	69,3 g	27 %
– cukrok	29,6 g	33 %
rost	3,9 g	-
fehérje	6,5 g	13 %
só	0,43 g	7 %
Kalcium	500 mg	62,5 % NRV*



*NRV: Táplálkozási beviteli referencia érték felnőttek számára

**RI: Referencia beviteli érték egy átlagos felnőtt számára (8400 kJ/2000 kcal)

Adagonkénti/fogyasztási egységenkénti kifejezés

Átlagos tápérték	100 g termék	100 g termék RI** %-ában	1 adag keksz (40 g/3 db)	Adagonként a referencia beviteli érték %-ában
energia	2030kJ / 484 kcal	24 %	812 kJ / 193 kcal	9,7 %
zsír	19,2 g	27 %	7,7 g	11 %
–telített zsírsav	8,2 g	41 %	3,3 g	17 %
szénhidrát	69,3 g	27 %	27,7 g	11 %
– cukrok	29,6 g	33 %	11,8 g	13 %
rost	3,9 g	-	1,6 g	-
fehérje	6,5 g	13 %	2,6 g	5 %
só	0,43 g	7 %	0,17 g	3 %
Kalcium	500 mg	62,5 % NRV*	200 mg	25 %

A csomagban található adagok/fogyasztási egységek számát a jelölésen meg kell adni.

Tápértékjelölés – a fő látómezőben FOP önkéntes

- A fő látómezőben, a tápanyagok mennyiségének ismétlésekor az adatok vonatkozhatnak csak adagra vagy fogyasztási egységre is. Az adag mennyiségét/fogyasztási egységet a tápértékjelölés közvetlen közelében kell feltüntetni.
- Az energiát minden esetben meg kell adni 100 g-ra, 100 ml-re!
- Ha a fő látómezőben csak adagra vonatkoztatva szerepelnek a tápanyagok, akkor az energiát 100 g-ra / 100 ml-re, és adagra is meg kell adni.



Tápanyag-összetételre vonatkozó állítás

Bármely olyan állítás, amely kijelenti, sugallja vagy sejteti, hogy az élelmiszer bizonyos, a táplálkozásra nézve különös kedvező tulajdonságokkal rendelkezik.

Pl. Light, vitaminnal dúsított, rostdús, cukormentes, stb, de a terméknek meg kell felelni a 1924/2006/EK rendelet mellékletében előírt követelményeknek

Egészségre vonatkozó állítás

- Bármely olyan állítás, amely kijelenti, sugallja vagy sejteti, hogy az adott élelmiszer, élelmiszercsoport vagy annak valamely alkotóeleme és az egészség között összefüggés van
- az adott élelmiszernek, tápanyagnak meg kell felelni a 1924/2006/EK, és a 432/2012/EK rendeletben előírt követelményeknek

pl: Az A-vitamin hozzájárul a bőr normál állapotának fenntartásához.
A cink részt vesz a normál szénhidrát-anyagcserében.
A fehérje hozzájárul az izomtömeg növekedéséhez.