
8. Melyek a tápértékjelölés szabályai? Hogyan kell értelmezni a tápérték táblázatot? Mit nevezünk tápanyag-összetétellel kapcsolatos állításoknak?

Elektronikus kiadvány

Schreiberné Molnár Erzsébet

A címke/jelölés fontos információk hordozója, megfelelő értelmezése és megértése alapvető fontosságú a tudatos fogyasztói döntés meghozatala, az egészséges étrend összeállítására szempontjából

Élelmiszerek kötelező jelölési elemei

1169/2011/EU

- a) összetevők
- b) allergének
- c) az összetevők mennyisége
- d) nettó mennyiség(adagok száma)
- e) az élelmiszer neve
- f) minőség-megőrzési idő
- g) tárolási, felhasználási feltételek
- h) felelős élelmiszer-vállalkozás neve és címe
- i) származási hely
- j) felhasználási útmutató
- k) alkoholtartalom 1,2% felett
- l) **tápértékjelölés**

Élelmiszerek tápértékjelölése

Az élelmiszerek energia-, és tápanyag tartalmáról ad tájékoztatást



Átlagos tápérték 100 ml termékben	
Energia	232 kJ / 55 kcal
Zsír	2,8 g
- amelyből telített zsírsavak	1,8 g
Szénhidrát	4,6 g
- amelyből cukrok	4,6 g
Fehérje	2,9 g
Só	0,13 g

Kötelező tápértékjelölés

1169/2011/EK rendelet 3. szakasz

Kötelező elemek

- Energia
- Zsír
 - Telített zsírsavak
- Szénhidrát
 - Cukor
- Fehérje
- Só (2,5 x Na)

Önkéntes elemek

- Egyszeresen telítetlen zsírsavak
- Többszörösen telítetlen zsírsavak
- Poliolok
- Keményítő
- Rost
- Bármely a XIII. mellékletben felsorolt, **szignifikáns (jelentős)** mennyiségben jelenlevő vitamin és ásványi anyag

Kötelező tápértékjelölés – kifejezése (100 g / 100 ml)

- Az energiatartalmat és a tápanyagok mennyiségét minden esetben 100 g-ra, vagy 100 ml-re vetítve kell megadni egy látómezőben, az élelmiszer értékesítésre kerülő formájára, de lehet csak az elkészített élelmiszer – felhasználási utasítás.
- A vitaminok és ásványi anyagok mennyiségét beviteli referenciaértékek százalékában is fel kell tüntetni, 100 g-ra vagy 100 ml-re kifejezve.
- 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)”



1 tasak
levespor + 200
ml víz

*Adagonként: 3 teáskanál (13 g) instant kakaó italpor + 200 ml 1,5 % zsírtartalmú tej

Átlagos tápérték	100g-ban		Adagonként*	% RI**
Energia	1594 kJ 377 kcal		618 kJ 147 kcal	7%
Zsír	3,6 g		3,7 g	5%
-amelyből telített zsírsavak	1,5 g		2,2 g	11%
Szénhidrát	78 g		20 g	8%
-amelyből cukrok	74 g		20 g	22%
Rost	6,5 g		0,9 g	-
Fehérje	4,6 g		7,4 g	15%
Só	0,50 g		0,16 g	3%
Vitaminok és ásványi anyagok	100g-ban	% NRV 100g-ban	Adagonként*	% NRV***
C-vitamin	150 mg	188%	24,18 mg	30%
B1-vitamin	1,2 mg	109%	0,24 mg	22%
B2-vitamin	0,1 mg	7%	0,37 mg	26%
B12-vitamin	0 µg	0%	0,42 µg	17%
D-vitamin	16,7 µg	334%	2,37 µg	47%
Vas	16,1 mg	115%	2,32 mg	17%
Cink	11,3 mg	113%	2,36 mg	24%
Kalcium	35,4 mg	4%	240,9 mg	30%
Foszfor	156 mg	22%	203,61 mg	29%
Kálium	668 mg	33%	403 mg	20%
Magnézium	247 mg	66%	58,21 mg	16%

Tápanyag-összetételre vonatkozó állítás

- Bármely olyan állítás, amely kijelenti, sugallja vagy sejteti, hogy az élelmiszer bizonyos, a táplálkozásra nézve különös kedvező tulajdonságokkal rendelkezik
- A tápanyag-összetételre vonatkozó állításokat, és azok feltételeit a 1924/2006/EK rendelet melléklete tartalmazza.

