

Tápérték jelölése az élelmiszereken

Schreiberné Molnár Erzsébet
Sütőipari szakmai map
2016.06.16

Ajánlások az egészséges táplálkozáshoz

WHO

| Tápanyag | Energia % | Mennyiség/2000kcal |
|---------------------|-----------|--------------------|
| Fehérje | 10-15 | 50-75 g |
| Szénhidrát | 55-75 | 275-375 g |
| cukor | <10 | <50 g |
| Zsír | 15-30 | 32-64.5 g |
| Telített zsírsav | <10 | <21 g |
| Egyszer telítetlen | - | - |
| Többször telítetlen | 6-10 | 13-21 |
| n-6 | 5-8 | 10,5-17 |
| n-3 | 1-2 | 2-4 |
| transz-zsírsavak | <1 | <2 g |
| Koleszterin | | <300 mg/nap |
| Só (nátrium) | | <5 g/nap (2 g/nap) |
| Zöldség/gyümölcs | | ≥ 400 g/nap |
| Élelmi rost | | >25 g/nap |



OKOSTÁNYÉR®

A lehető legkevesebb
zsiradék, só, cukor



Folyadékok

Zöldségek

Gabonafélék

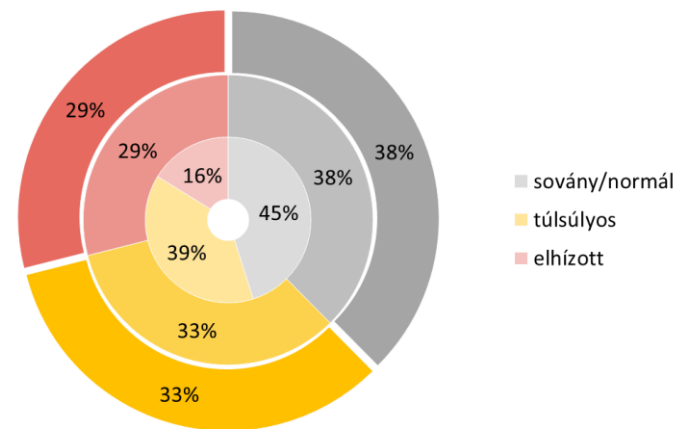
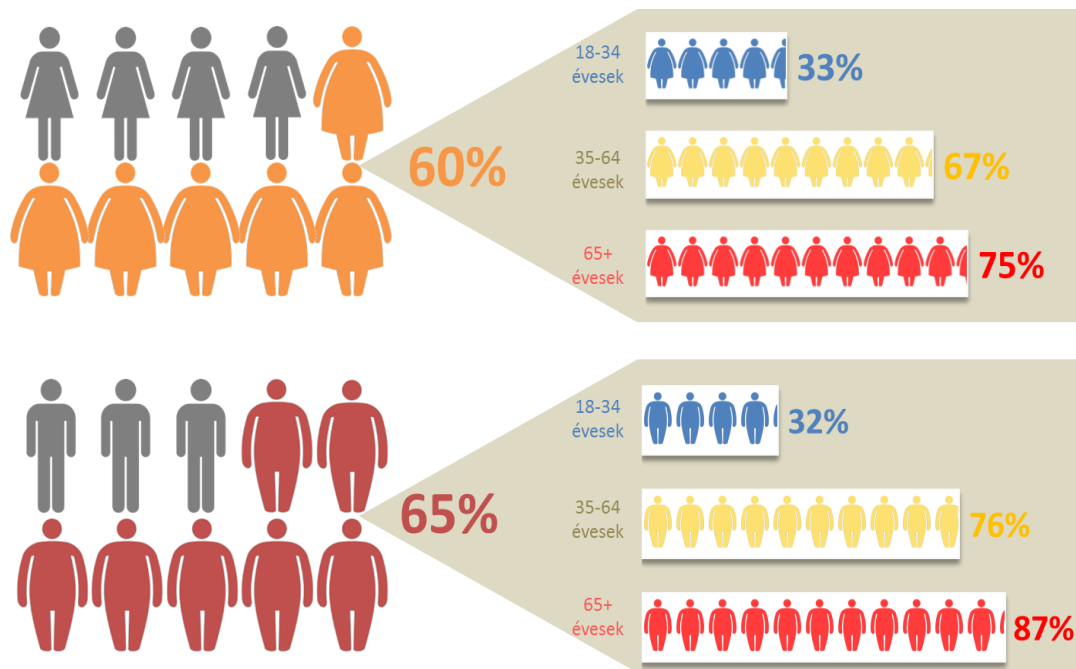
Gyümölcsök

Húsok/halak/tojás/
tej és tejtermékek

Mi legyen egy nap a tányérodon?



Túlsúly és elhízás gyakorisága és trendje



Belső kör: 1985-1988

Középső kör: 2009

Külső kör: 2014

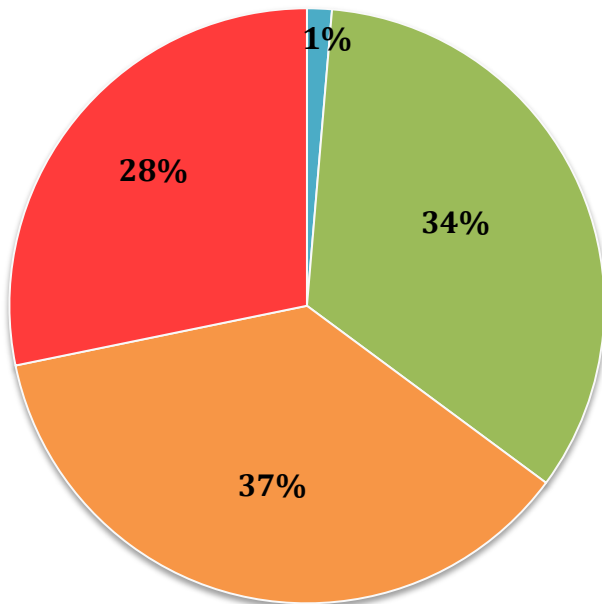
Forrás: OTÁP2014

BMI kategóriák (kg/m²)

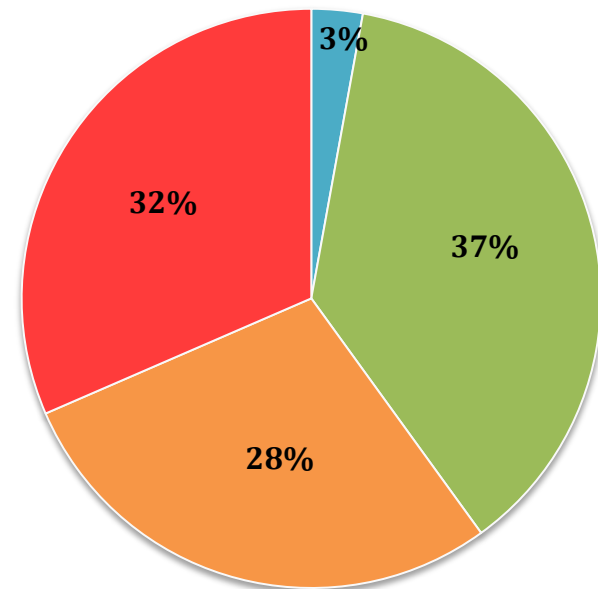
Sovány: <18,5
Túlsúlyos: 25-29,9

Normál: 18,5-24,9
Elhízott I: 30-34,9

Elhízott II: 35-39,9
Elhízott III: ≥ 40



Férfiak
65% túlsúlyos + elhízott



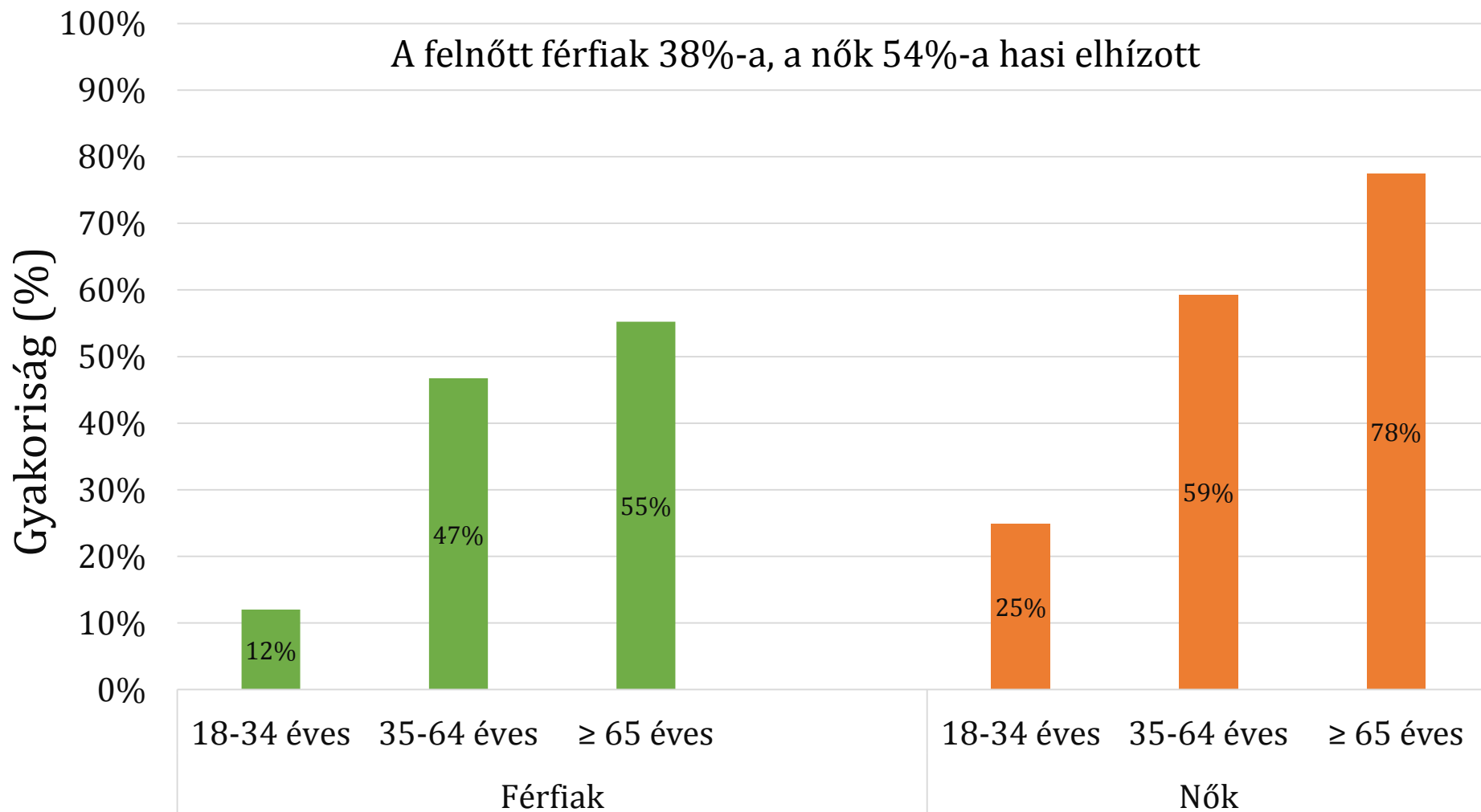
Nők
60% túlsúlyos + elhízott

- Sovány
- Normál
- Túlsúlyos
- Elhízott

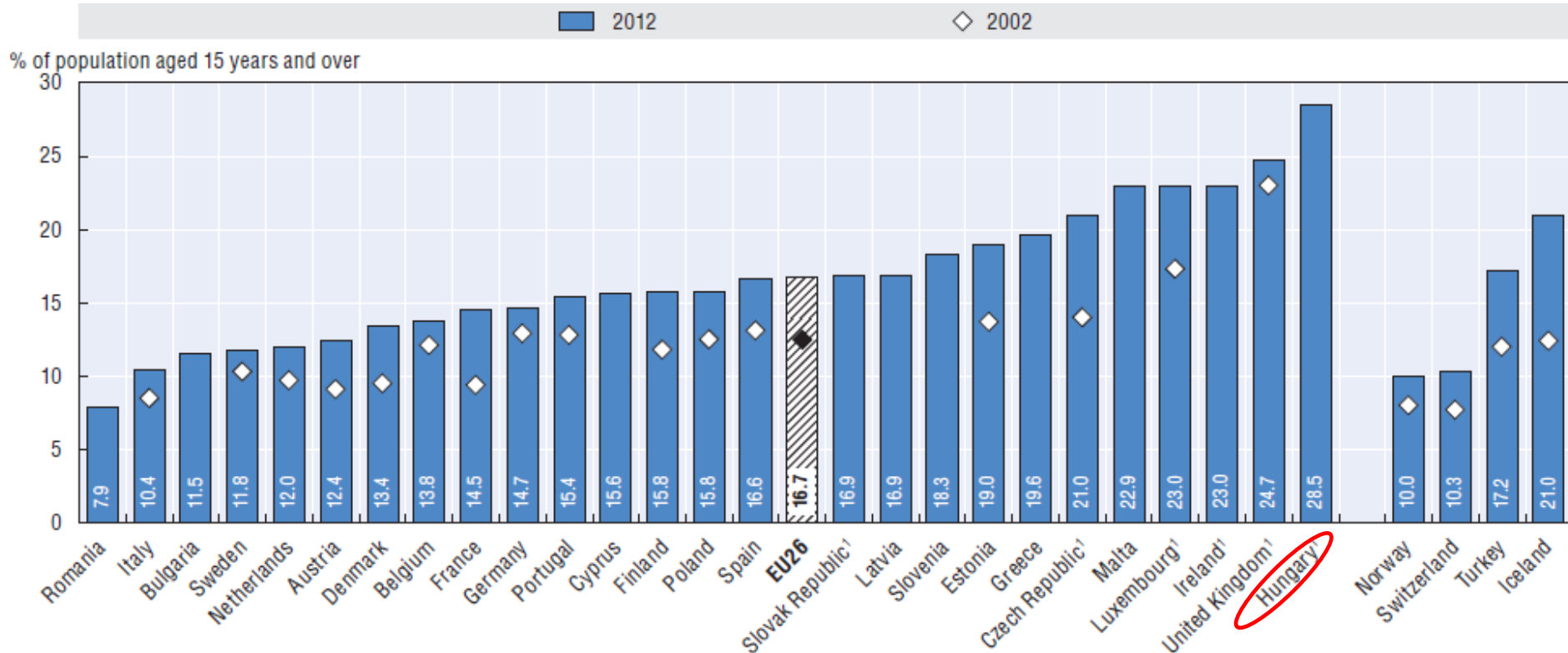
Forrás: OTÁP2014

Hasi elhízás gyakorisága nem és kor szerint

A felnőtt férfiak 38%-a, a nők 54%-a hasi elhízott



Az elhízás előfordulása az EU országokban



1. Data are based on measured rather than self-reported height and weight.

Forrás: OECD Health at a Glance: Europe 2014

A tápértékjelölés három fázisa

2011. dec.13 –
2014. dec. 13.

- A tápértékjelölés általában **nem kötelező**
- **A tápértékjelölésnél választható:**
 - A Magyar Élelmiszerkönyv 1-1-90/496 sz. előírása vagy
 - a 1169/2011/EU rendelet szerinti forma.

2014. dec. 13 –
2016. dec. 13.

- A tápértékjelölés általában **még nem kötelező**, de amennyiben alkalmazásra kerül, úgy a 1169/2011/EU rendelet figyelembevételével kell jelölni (**kivételek**)
- **A már forgalomba helyezett**, MÉ szerinti tápértékjelöléssel ellátott élelmiszerek minőség-megőrzési idejük végéig **forgalomban tarthatók**.

2016. dec. 13 -

- **A tápértékjelölés általában kötelező**, a 1169/2011/EU rendelet szerint (**kivételek**)
- A régi tápértékjelölés szerinti, vagy tápértékjelölés nélküli csomagolóanyagok 2016. dec. 12-ig használhatóak fel.
- **A már forgalomba helyezett**, élelmiszerek minőség-megőrzési idejük végéig **forgalomban tarthatók**.

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

Tápértékjelölés megadása

| | |
|-------------------------------------|--|
| energia | kJ / kcal |
| zsír | g |
| amelyből | |
| – telített zsírsavak | g |
| – egyszeresen telítetlen zsírsavak | g |
| – többszörösen telítetlen zsírsavak | g |
| szénhidrát | |
| 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 |

- amelyből omega-3
- amelyből DHA

- amelyből laktóz

A többszörösen telítetlen zsírsavakból omega-3.....
- amelyből
DHA

cukrokból laktóz....

Bizonyos egyéb anyag....

1924/2006/EK

Kötelező tápértékjelölés – kivételek

- Alkoholos italokra nem kötelező de önkéntesen lehet akár csak az energiatartalmat is jelölni (kJ(kcal)/100 ml)
- Nem előre csomagolt élelmiszerekre sem kötelező , de önkéntesen lehet jelölni:
 - Energiatartalmat, vagy
 - Energiatartalmat és a zsírok, telített zsírok, cukor és só mennyiségét (kizárólag adagra is)
- 10 cm² kisebb legnagyobb felület (16. cikk)
- Nem kötelező az V. mellékletben meghatározott kivételekre...

Tápértékjelölés – kivételek

V. melléklet

- Feldolgozatlan termékek (852/2004)
- Egyetlen összetevőből álló feldolgozott (érlelt) termékek (19.cikk)
- Vizek (CO₂, és aroma lehet)
- Fűszernövény, azok keveréke
- Só, sóhelyettesítők
- Asztali édesítőszer
- Kávé (1999/4/EK rendelet)
- Teák (legf. a tápértéket nem módosító aroma)
- Erjesztett ecet (legf. aroma)
- aromák

- Élelmiszer adalékanyagok
- Technológiai segédanyagok
- Élelmiszer enzimek
- Zselatin
- Dzsemsűrítő anyagok
- Élesztő
- Rágógumi
- Élelmiszerek, ahol legnagyobb felület 25 cm²-nél kisebb
- A végső fogyasztóhoz, vagy a végső fogyasztót közvetlenül ellátó helyi kiskereskedelmi egységbe közvetlenül a gyártó által kis mennyiségben szállított élelmiszer, kézműves élelmiszer



Tápérték megadása

- Analitikai vizsgálatok
- Számítások
- Adatbázisok



Adatbázisok

http://www.eurofir.org/?page_id=96

The screenshot shows a web browser window displaying the EuroFIR website. The address bar shows the URL http://www.eurofir.org/?page_id=96. The page title is "Food Composition Databases". A navigation bar at the top includes "Home" and "Food Composition Databases". A search bar is located in the top right corner with the text "Keresés".

On the left side, there is a social media sharing section with 19 shares and icons for Facebook, Twitter, LinkedIn, Google+, Email, and Print.

The main content area features a heading "Food Composition Databases" and a sub-heading "Click on the image to access the database". A disclaimer states: "Disclaimer: the links provided below lead to national food composition databases that are published online and accessible by the public." A note indicates that some databases are not available online but can be accessed through FoodExplorer.

The following table lists the databases shown on the page:

| Country | Institution | Database Name | Availability |
|----------------|---------------------------------|---|----------------------|
| AUSTRIA | UVI | OENWT Österreichische Nährwerttabelle | online |
| BELGIUM | Nubel | NIMS | online |
| BULGARIA* | NCH | FCTBL_BG (Food Composition Tables - Bulgaria) | Not available online |
| CANADA | Government of Canada | Canadian Nutrient Files | online |
| CZECH REPUBLIC | Czech Food Composition Database | Institute of Agricultural Economics and Information & Food Research Institute | online |
| DENMARK | | | |

On the right side, there is a "Welcome" section with a "Log in" link, a "Sub Menu" section with expandable categories like "About us", "Why join", "Food Information", "News", and "ePLANTLIBRA", and a "List of Food Composition Databases" section with a list of database names and "Find out more" links.

Adatbázisok

The screenshot shows a web browser window with the URL http://www.langual.org/langual_food_composition.asp. The page header includes the Langual logo and the text "- provided by Danish Food Informatics".

LINKS

Food Composition on the Web

List updated 2016-05-11 at 19:39:12

Argentina
ARGENFOODS - Tabla de Composición de Alimentos

Armenia
Food Composition Table for Armenia by Karine Babikyan (available from FAO INFOODS website)

ASEAN
ASEAN Food Composition Tables

Australia
Brand Miller et al - Tables of Composition of Australian Aboriginal Foods (Google Books)
FSANZ - NUTTAB 2010
FSANZ - Australian Food Composition Program
FSANZ - The Nutrition Panel Calculator

Austria
Michael Murkovic et al. - Carotenoids in Austrian Pumpkins
Michael Murkovic et al. - Carotenoids in Austrian Vegetables

News

39th NNDC registration is now OPEN
2016-01-21
The registration for the 39th National Nutrient Databank Conference taking place in Alexandria, Virginia, USA, May 16-18, 2016, is now open.
For more information, see the NNDC website.

EFSA FoodEx2 rev 2 published.
2015-05-05
The EFSA standardised food classification and description system, FoodEx2 revision 2, has been published.
For more information, see EFSA Food Classification.

UK Composition of Foods Integrated Dataset 2015 published
2015-03-25
The McCance and Widdowson's The Composition of Foods Integrated Dataset 2015 has been published. See details from Public Health England.

books.google.dk/books?id=u75lnwEACAAJ&dq=Tables+of+Composition+of+Australian+Aboriginal+Foods&hl=en&sa=X&ei=h0HGU8DdNcjnygPvyLLwDA&redir_esc=y

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 kifejezése

- Az energiatartalmat és a tápanyagok mennyiségét minden esetben 100 g-ra, vagy 100 ml-re vetítve kell megadni, de lehet csak az elkészített élelmiszer – felhasználási utasítás.
- 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)”



Kötelező tápértékjelölés – kifejezése

- A vitaminok és ásványi anyagok mennyiségét beviteli referenciaértékek százalékában is fel kell tüntetni, 100 g-ra vagy 100 ml-re kifejezve.
- Vitamin/ásványi anyag hozzáadás szignifikáns mennyiség (1925/2006/EK)
 - Átszámítási faktorok (pl. dl-alfa-tokoferil-acetát \rightarrow x 0,67 \rightarrow E vitamin (TE))
 - Hordozók (E vitamin 50 %, B12 0,1%, stb.)

Vitaminok és ásványi anyagok napi beviteli referencia értékei / táplálkozási referencia értékei (NRV) (RI/RBÉ) (felnőttek esetében) (XIII. melléklet)

| | | | |
|------------------|-----|----------------|------|
| A-vitamin (µg) | 800 | Kálium (mg) | 2000 |
| D-vitamin (µg) | 5 | Klorid (mg) | 800 |
| E-vitamin (mg) | 12 | Kalcium (mg) | 800 |
| K-vitamin (µg) | 75 | Foszfor (mg) | 700 |
| C-vitamin (mg) | 80 | Magnézium (mg) | 375 |
| Tiamin (mg) | 1,1 | Vas (mg) | 14 |
| Riboflavin (mg) | 1,4 | Cink (mg) | 10 |
| Niacin (mg) | 16 | Réz (mg) | 1 |
| B6-vitamin (mg) | 1,4 | Mangán (mg) | 2 |
| Folsav (µg) | 200 | Fluor (mg) | 3,5 |
| B12-vitamin (µg) | 2,5 | Szelén (µg) | 55 |
| Biotin (µg) | 50 | Króm (µg) | 40 |
| Pantoténsav (mg) | 6 | Molibdén (µg) | 50 |
| | | Jód (µg) | 150 |

Jelentős/szignifikáns mennyiség:

- NRV 15 % /100 g v. 100 ml (kivétel ital)
- Ital NRV 7,5 %/100 ml, vagy
- Egy adagot tartalmazó csomagolás esetén NRV 15 % /adag

43. cikk: egységes EU szabályozás elfogadásáig nemzeti intézkedés lehetséges a lakosság meghatározott csoportjaira vonatkozó beviteli referencia értékek önkéntes feltűntetéséről



Tápértékjelölés (önkéntes)

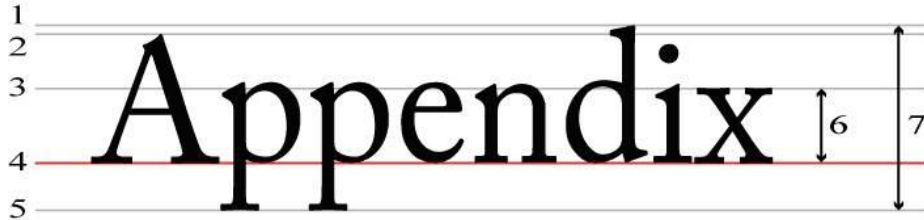
- Az energiatartalom és a makro tápanyagok mennyisége önkéntesen megadható a beviteli referenciaértékek százalékában is, 100 g-ra vagy 100 ml-re kifejezve. Ez esetben kötelező kiegészítés:

„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

Minimális betűméret



X=1,2 mm

Legnagyobb felület
 $\geq 80>$

X=0,9 mm

Olvashatóság



Kerekítési útmutatások az élelmiszerek tápértékjelölésén feltüntetett tápanyag-összetétellel kapcsolatos tájékoztatáshoz

| Tápanyag | Mennyiség | Kerekítés |
|--|--|--|
| Energia | | a legközelebbi 1 kJ/kcal-ra (tizedesek nélkül) |
| Zsír*, szénhidrát*, cukrok*, fehérje*, rost*, poliolok*, keményítő* | ≥10 g /100 g vagy ml | a legközelebbi 1 g-ra (tizedesek nélkül) |
| | < 10 g és >0,5 g / 100 g vagy ml | a legközelebbi 0,1 g-ra |
| | nincs jelen kimutatható mennyiség vagy a koncentráció < 0,5 g/ 100 g vagy ml | „0 g” vagy „<” 0,5 g tüntethető fel |
| Telített zsírsavak*, Egyszeresen telítetlen zsírsavak*, Többszörösen telítetlen zsírsavak* | ≥10 g / 100 g vagy ml | a legközelebbi 1 g-ra (tizedesek nélkül) |
| | <10 g és >0,1 g / 100 g vagy ml | a legközelebbi 0,1 g-ra |
| | nincs jelen kimutatható mennyiség vagy a koncentráció < / vagy ml | „0 g” vagy „<” 0,1 g tüntethető fel |
| Nátrium | ≥1 g / 100 g vagy ml | a legközelebbi 0,1 g-ra |
| | < 1 g és > 0,005 g /100 g vagy ml | a legközelebbi 0,01 g-ra |
| | nincs jelen kimutatható mennyiség vagy a koncentráció ≤0,005 g / 100 g vagy ml | „0 g” vagy „<” 0,005 g tüntethető fel |
| Só | ≥1 g / 100 g vagy ml | a legközelebbi 0,1 g-ra |
| | 1 g< és > 0,0125 g/100g/ vagy ml | a legközelebbi 0,01 g-ra |
| | nincs jelen kimutatható mennyiség vagy a koncentráció ≤0,0125 g /100 g vagy ml | „0 g” vagy „<” 0,01 g tüntethető fel |
| Vitaminok és ásványi anyagok | A-vitamin, folsav, klorid, kalcium, foszfor, magnézium, jód, kálium | 3 szignifikáns számjegy |
| | Minden egyéb vitamin és ásványi anyag | 2 szignifikáns számjegy |

Szignifikáns számjegy: azon számjegyek, melyek pontosságát még garantálni lehet

– **2** szignifikáns számjegy pl. **2,34 → 2,3**

27,8 → 28

257 → 260

– **3** szignifikáns számjegy pl. **34 → 34,0**

237,8 → 238

2572 → 2570

| 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 | <u>62,5 % NRV*</u> | 200 mg | 25 % |

*NRV: Táplálkozási beviteli referencia érték felnőttek számára

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

Adag/fogyasztási egység mennyiségét a tápértékjelölés közvetlen közelében kell megadni.
A csomagban található adagok/fogyasztási egységek számát a jelölésen meg kell adni.

Élelmiszerekre – kivéve az étrend-kiegészítőket – vonatkozó, a mérési bizonytalanságot is magában foglaló tűréshatárok

| | Tűréshatár élelmiszerek esetén (beleértve a mérési bizonytalanságot) | |
|--|---|-----------------|
| Vitaminok | +50%** | -35% |
| Ásványi anyagok | +45% | -35% |
| Szénhidrát | < 10 g / 100 g: | ±2 g |
| Cukrok, | 10- 40 g / 100 g: | ±20% |
| Fehérje, | > 40 g / 100 g: | ±8 g |
| Rost | | |
| Zsír | < 10 g / 100 g: | ±1,5 g |
| | 10- 40 g/ 100 g: | ±20% |
| | > 40 g /100 g: | ±8 g |
| Telített zsírsavak, | < 4 g / 100 g: | ±0,8 g |
| Egyszeresen telítetlen zsírsavak, | ≥4g / 100 g: | ±20% |
| Többszörösen telítetlen zsírsavak | | |
| Nátrium | < 0,5 g/ 100 g: | ±0,15 g |
| | ≥0.5 g / 100 g: | ±20% |
| Só | < 1.25 g / 100 g: | ±0,375 g |
| | ≥1.25 g/ 100 g: | ±20% |

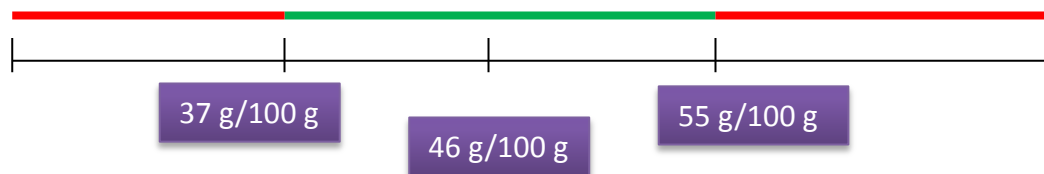
**** folyadékban lévő C-vitamin esetén magasabb felső eltérés elfogadható**

Bakonyi barna kenyér szénhidrát tartalma:

mért:40,7g/100g (deklarált:46g/100g)

Alsó tűréshatár: $46 - 20\% = 36,8 \text{ g/100 g}$, ami kerekítve 37 g/100g

Felső tűréshatár: $46 + 20\% (9,2) = 55,2 \text{ g/100 ml}$, ami kerekítve 55 g/100 g



Keretszabályozás alatt álló termékcsoportok

2009/39/EK (36/2004. ESZCSM rendelet)

- Anyatej-helyettesítő és anyatej- kiegészítő tápszerek
- Csecsemőknek, kisgyermekeknek szánt gabona alapú élelmiszerek és bébiételek
- speciális gyógyászati célra szánt tápszerek
- Testtömegcsökkentés céljára szolgáló csökkentett energia tartalmú élelmiszerek
- Nagy izomerő kifejtését elősegítő, elsősorban sportolóknak szánt élelmiszerek
- szénhidrát-anyagcserezavarokban szenvedőknek készült diabetikus élelmiszerek
- egyéb (pl. kisgyerektej, gluténmentes)

609/2013/EU rendelet

- Anyatej-helyettesítő és anyatej-kiegészítő tápszerek
- Csecsemőknek, kisgyermekeknek szánt gabona alapú élelmiszerek és bébiételek
- Speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek
- Testtömeg-szabályozás céljára szolgáló, **teljes napi étrendet helyettesítő élelmiszerek, nagyon alacsony energiatartalmú étrendek is**

A gluténmentes és nagyon alacsony gluténtartalmú élelmiszerek

2004: valamennyi „gluténmentes” megjelölésű élelmiszer – egyéb különleges táplálkozási célú élelmiszer kategória – forgalmazása bejelentés köteles (36/2004.ESZCSM rendelet)

2009: csak a glutén-érzékenyeknek szánt gluténmentes élelmiszerek és a nagyon alacsony gluténtartalmú élelmiszerek bejelentés kötelesek, de a gluténmentes megjelölés egyéb élelmiszeren is alkalmazható (41/2009/EK)

2016. július 20-tól: a fogyasztóknak az élelmiszerek gluténmentessége vagy csökkentett gluténtartalma tekintetében nyújtott tájékoztatásra vonatkozó követelményekről (828/2014/EU végrehajtási rendelet) (fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról szóló 1169/2011 rendelet végrehajtása)

A különleges táplálkozási célú élelmiszer fogalom megszűnik!



Gluténmentes élelmiszerek új szabályozása a 1169/2011/EU rendelet keretein belül - 828/2014/EU

- **Gluténmentes:** Glutén ≤ 20 mg/kg a végső fogyasztó számára értékesített élelmiszerben.
- **Nagyon alacsony gluténtartalmú:** búzából rozsból, árpából, zabból/ezek keresztezett változataiból származó összetevőt(ket) tartalmaz, ezek gluténtartalmát csökkentették. **Legfeljebb 100 mg/kg** a végső fogyasztó számára értékesített élelmiszerben .
- **Zabot** tartalmazó élelmiszerek: Glutén ≤ 20 mg/kg a végső fogyasztó értékesített élelmiszerben



Gluténérzékenyek is fogyaszthatják / coeliákiában szenvedők is fogyaszthatják

Kifejezetten gluténérzékenyek számára készült / kifejezetten coeliákiában szenvedők számára készült (Glutént tartalmazó összetevő gluténtartalmát csökkentették, vagy az ilyen összetevőt helyettesítették nem gluténtartalmú összetevővel)

„Diabetikus” élelmiszerek

Szénhidrátanyagcsere-zavarban szenvedőknek szánt (diabetikus) élelmiszerek:

A Bizottság jelentése az Európai Parlamentnek és a Tanácsnak a szénhidrátanyagcsere-zavarban (diabétesz) szenvedő személyeknek szánt élelmiszerekről (COM (2008) 0392)

Következtetések:

Táplálkozási tanácsok jelenleg azonosak az egész népességre vonatkozó egészséges táplálkozási tanácsokkal, az egyéni szükségletekre szabva.

Tájékoztató segítése:

- ❖ Tápértékjelölés 2016. 12. 13. után minden előre csomagolt élelmiszeren kötelező
- ❖ Állítások (cukormentes, alacsony cukortartalmú, hozzáadott cukor nélkül, csökkentett cukortartalmú, csökkentett szénhidrát tartalmú, stb.)



Cukorbetegeknek szánt élelmiszerek

- Normál közfogyasztásra szánt élelmiszer
- Tápanyag-összetételre vonatkozó állítások alkalmazása :
 cukormentes,
 csökkentett szénhidrát-tartalom,
 hozzáadott cukor nélkül, stb.

| | |
|---------------------------------------|---|
| 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 |
| Egyéb anyagok (fruktóz, glükóz, stb.) | |

Laktózmentes élelmiszerek

Laktózmentes: nincs hazai és EU szintű szabályozás

Változatok a „Mentes”-re:

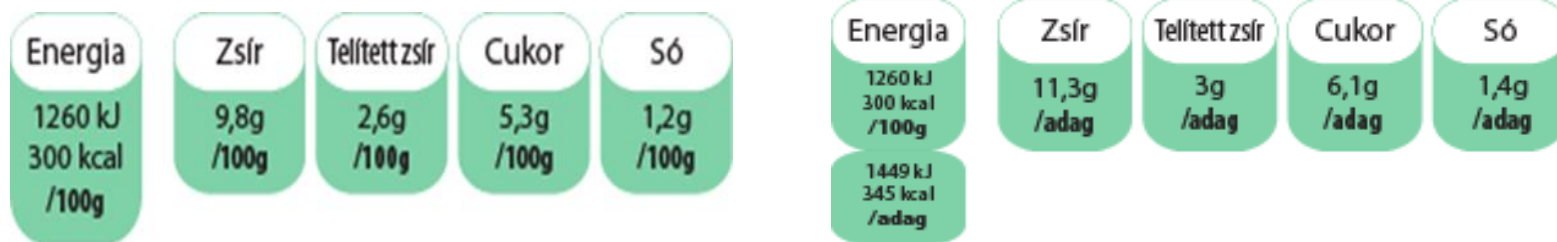
- laktóz $\leq 0,1$ g/100 g v.100 ml (Németország, Magyarország Szlovénia)
- laktóz $\leq 0,01$ g/100 g v.100 ml(Dánia, Finnország, Norvégia, Svédország)

Fogyasztók félrevezetésének elkerülése

Tápértékjelölés – a fő látómezőben FOP

önkéntes

- A fő látómezőben, a **tápanyagok** mennyiségének ismételésekor 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.



Köszönöm a figyelmet

