

1. melléklet a 152/2009. (XI. 12.) FVM rendelethez

## A Magyar Élelmiszerkönyv 1-1-90/496 számú előírása az élelmiszerek tápérték jelöléséről

### A rész

#### I.

1. Ez az előírás a végső fogyasztók számára szánt élelmiszerek tápértékjelölésére vonatkozik. Alkalmazni kell a vendéglátás (beleértve az éttermek, kórházak, üzemi étkezdék és más tömeges étkeztetésre szolgáló helyek) számára szánt élelmiszerekre is.

2. Ez az előírást nem kell alkalmazni

- ásványvizek és emberi fogyasztásra szánt egyéb vizek,
- étrend kiegészítők

esetében.

3. Ez az előírás nem sértheti a különleges táplálkozási célú élelmiszerekről szóló külön jogszabályokban meghatározott egyéb jelölési előírásokra vonatkozó szabályokat.

4. Ezen előírás szempontjából:

a) a „tápértékjelölés” a jelölésen feltüntetett olyan információkat jelenti, amelyek az alább felsoroltakra vonatkoznak:

(i) az energia tartalomra,

(ii) a következő tápanyagokra:

- fehérje,
- szénhidrát,
- zsír,
- élelmi rost,
- nátrium,
- a *B részben* felsorolt olyan ásványi anyagok és vitaminok, amelyek az ott meghatározottak értelmében jelentős mennyiségben vannak jelen.

b) „tápanyag összetételére vonatkozó állítás” minden olyan állítás, amely kijelenti, állítja, sugallja, vagy sejteti, hogy az adott élelmiszer különleges táplálkozási sajátosságokkal rendelkezik

- annak az energia tartalomnak következtében, amelyet tartalmaz, vagy nem tartalmaz, illetve csökkentett, vagy megemelt mértékben tartalmaz, és/vagy
- annak következtében, hogy bizonyos tápanyagokat tartalmaz, vagy nem tartalmaz, illetve csökkentett, vagy megnövelt mennyiségben tartalmaz.

A jogszabályok által megkövetelt olyan jelölések, amelyek egyes tápanyagok minőségére vagy mennyiségére vonatkoznak, nem minősülnek tápanyag összetételére vonatkozó állításnak.

- c) a „fehérje” a következő módon számított fehérje-értéket jelenti: fehérje = a Kjeldahl szerint mért nitrogén tömege szorozva 6,25-tel;
- d) a „szénhidrát” az ember anyagcseréjében átalakuló összes szénhidrátot jelenti, beleértve a cukoralkoholokat (poliolokat) is.
- e) a „cukor” az élelmiszerben lévő mono- és diszacharidokat jelenti, a cukoralkoholokat (poliolokat) kivéve;
- f) a „zsír” az összes lipidet jelenti, beleértve a foszfolipideket is;
- g) „telített zsírsavak” azok a zsírsavak, amelyek nem tartalmaznak kettős kötést;
- h) „egyszeresen telítetlen zsírsavak” azok a zsírsavak, amelyek egy *cisz* kettős kötést tartalmaznak;
- i) „többszörösen telítetlen zsírsavak” azok a zsírsavak, amelyek *cisz-cisz* metilén csoporttal elválasztott kettős kötések tartalmazzák;
- j) az „élelmi rost” fogalom meghatározását a *C rész* tartalmazza;
- k) „átlagérték” az az érték, amely a legjobban reprezentálja az adott tápanyag mennyiségét az egyes élelmiszerekben, és figyelembe veszi a szezonális ingadozásokat, a fogyasztói szokásokat, valamint olyan egyéb tényezőket is, amik az aktuális érték változását okozhatják.

## II.

1. A tápértékjelölés nem kötelező.
2. Az 1. pontban foglaltaktól eltérően, amennyiben az élelmiszer jelölésén, megjelenítésén vagy reklámjában – kivéve az általános jellegű reklámokat – tápanyag-összetételére vonatkozó állítás szerepel, a tápértékjelölés kötelező.
3. Külön jogszabály más esetben is kötelezővé teheti a tápértékjelölést.

## III.

Tápanyag összetételére vonatkozó állításokat csak az energia tartalommal, az I. fejezet 4. a) pontjában felsorolt tápanyagokkal, valamint olyan anyagokkal kapcsolatban lehet közölni, amelyek ezen tápanyagok csoportjába tartoznak, illetve ezek összetevői.

## IV.

1. Ahol tápértékjelölést alkalmaznak, az információkat a megadott sorrendben, az alábbi minták egyike szerint kell megadni:

1. *minta:*

- a) energia tartalom,
- b) a fehérje, a szénhidrát, és a zsír mennyisége.

2. *minta:*

- a) energia tartalom,

b) a fehérje, a szénhidrát, a cukrok, a zsír, a telített zsírsavak, az élelmi rost és a nátrium mennyisége.

2. Azokban az esetekben, amikor a tápanyag összetételére vonatkozó állítás cukrokra, telített zsírsavakra, élelmi rostra, vagy nátriumra vonatkozik, az információkat a 2. minta szerint kell feltüntetni.

3. A tápértékjelölésben az alább felsorolt összetevők közül egynek vagy többnek a mennyisége is megadható:

- keményítő,
- cukoralkoholok (poliolok),
- egyszeresen telítetlen zsírsavak,
- többszörösen telítetlen zsírsavak,
- koleszterin,
- bármely vitamin vagy ásványi anyag a *B részben* felsoroltak közül, amennyiben az ott megadottak értelmében jelentős mennyiségben van jelen.

4. Azoknak az 1. és 3. pontban felsorolt tápanyagok csoportjaiba tartozó anyagoknak vagy összetevőiknek a mennyiségét, amelyekkel kapcsolatban tápanyag összetételére vonatkozó állításokat tesznek, az élelmiszeren kötelező feltüntetni.

Amennyiben a tápértékjelölésben szerepel a többszörösen telítetlen zsírsavak és/vagy az egyszeresen telítetlen zsírsavak és/vagy a koleszterin mennyisége, a telített zsírsavak mennyiségének feltüntetése is kötelező. Ebben az esetben ez utóbbi feltüntetése nem jelent a 2. pont szerinti tápanyag összetételére vonatkozó állítást.

## V.

A feltüntetendő energia tartalmakat az alábbi faktorokkal kell kiszámítani:

– szénhidrát (a 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
– szalatrium különböző formái	6	kcal/g – 25 kJ/g
– élelmi rost	2	kcal/g – 8 kJ/g
– eritrit	0	kcal/g – 0 kJ/g

## VI.

1. Az energia tartalom, illetve a tápanyagoknak vagy azok összetevőinek mennyiségét számszerűen kell megadni, a következő mértékegységekben:

- energia: kilojoule (kJ) és kilokalória (kcal)
- fehérje: gramm (g)
- szénhidrát: gramm (g)
- zsír: gramm (g)
- élelmi rost: gramm (g)



## VII.

1. A jelen előírásban említett adatokat a jelölésen egy helyen, táblázatos formában kell megadni. Amennyiben a rendelkezésre álló hely ezt nem teszi lehetővé, a lineáris elrendezés is megengedhető. Az adatokat jól olvashatóan, letörölhetetlenül, feltűnő helyen kell jelölni.

2. Az összes információt a fogyasztók számára közérthetően, magyar nyelven kell megadni, amellet más nyelven is megadható.

### B rész

#### Feltüntethető vitaminok, ásványi anyagok, és azok felnőttek számára ajánlott napi beviteli mennyisége (RDA)

A-vitamin	800	µg
D-vitamin	5	µg
E-vitamin	12	mg
K-vitamin	75	µg
C-vitamin	80	mg
B <sub>1</sub> -vitamin (tiamin)	1,1	mg
B <sub>2</sub> -vitamin (riboflavin)	1,4	mg
Niacin	16	mg
B <sub>6</sub> -vitamin (piridoxin)	1,4	mg
Folsav	200	µg
B <sub>12</sub> -vitamin	2,5	µg
Biotin	50	µg
Pantoténsav	6	mg
Kálium	2000	mg
Klorid	800	mg
Kalcium	800	mg
Foszfor	700	mg
Magnézium	375	mg
Vas	14	mg
Cink	10	mg
Réz	1	mg
Mangán	2	mg
Fluorid	3,5	mg
Szelén	55	µg
Króm	40	µg
Molibdén	50	µg
Jód	150	µg

A jelen előírás szempontjából egy vitamin, illetve ásványi anyag mennyisége akkor tekintendő jelentősnek, ha 100 gramm vagy 100 milliliter termékben, illetve – abban az esetben, ha egy csomag egy adagnak felel meg – egy csomagban az adott vitamin/vitaminok, illetve ásványi anyag/anyagok mennyisége legalább a táblázatban feltüntetett mennyiségek 15%-a.

## C rész

### Az ételmi rost meghatározása

Ételmi rost: olyan, legalább három monomer egységgel rendelkező szénhidrát-polimer, amelyeket a vékonybél nem emészt meg és nem szív fel, és amely az alábbi kategóriába tartozik:

- az ételmiszer fogyasztásra kerülő formájában természetes módon jelen levő, ehető szénhidrát-polimer,
- ételmiszer-nyersanyagból fizikai, enzimes vagy vegyi eljárással kinyert ehető szénhidrát polimer, amely általánosan elfogadott tudományos bizonyítékok szerint kedvező élettani hatással bír,
- ehető szintetikus szénhidrát polimer, amely általánosan elfogadott tudományos bizonyítékok szerint kedvező élettani hatással bír.