



NNGYK
NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT



A tudatos ételmiszcímke-olvasás

Guba Georgina

60+ egészség kampány

NNGYK - Táplálkozástudományi Főosztály
munkatársai

Kötelező adatok felsorolása

- Az élelmiszer **neve**
- Az **összetevők** felsorolása
- Minden olyan, **allergiát vagy intoleranciát okozó**, a II. mellékletben szereplő összetevő vagy **technológiai segédanyag**
- Bizonyos összetevők vagy összetevőcsoportok mennyisége
- Az élelmiszer **nettó mennyisége**
- A **minőségmegőrzési idő** vagy a **fogyaszthatósági idő**
- A különleges **tárolási és/vagy felhasználási feltételek**
- **Az élelmiszer-vállalkozás** neve vagy **cégneve** és **címe**
- A **származási ország** vagy az eredet helye, amennyiben azt a 26. cikk előírja
- **Felhasználási útmutató**, amennyiben ilyen útmutató hiányában nehéz megfelelően felhasználni az élelmiszert
- A tényleges **alkoholtartalom** térfogatszázalékban
- **Tápértékjelölés**

Táértékjelölés

„TÁPANYAG”:

FEHÉRJE

SZÉNHIDRÁT

ZSÍR

ROST

NÁTRIUM

VITAMIN

ÁSVÁNYI ANYAG

- Az energiatartalmat és a tápanyagok mennyiségét 100 g-ra vagy 100 ml-re vonatkozóan kell kifejezni.

A tápértékjelölés kifejezése és feltüntetése

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 egységek

Allergének kötelező feltüntetése

II. MELLÉKLET

ALLERGIÁT VAGY INTOLERANCIÁT OKOZÓ ANYAGOK ÉS TERMÉKEK

1. Glutént tartalmazó gabonafélék, azaz búza (például tönkölybúza vagy khorasan búza), rozs, árpa, zab, hibridizált fajtáik, és a belőlük készült termékek
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek (beleértve a laktózt)
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia dió és a belőlük készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezám-mag és a belőle készült termékek
12. Kén-dioxid és az SO₂-ben kifejezett szulfitek 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter összkoncentrációt meghaladó mennyiségben
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

A cukor nevei az élelmiszercímkén



Mindig olvasd el az élelmiszerek csomagolásán az összetevők listáját.
Ritkábban fogyassz olyan élelmiszereket, melyek ezeket tartalmazzák:

„cukor”

kristálycukor,
porcukor,
nádcukor,
barnacukor,
gyümölcs-cukor,
szőlőcukor,
malátacukor,
répacukor,
kókusz-cukor stb.

„szirup”

glükóz-fruktóz-
szirup,
juharszirup,
rizsszirup,
agavé szirup,
invertált cukor-
szirup stb. stb.

„-óz” végződésű

glükóz, fruktóz,
szacharóz,
dextróz, maltóz,
laktóz stb.

egyéb

méz, karamell,
melasz,
maltodextrin,
gyümölcsle-
koncentrátum

Összetevők:

Víz, **Fruktóz-glükózszörp**, Szén-dioxid, Színezék: szulfitos-ammóniás karamell, Étkezési sav: foszforsav, Természetes aromák koffeinnel



Összetevők:

növényi zsírok (pálma és kókusz változó arányban), **BÚZALISZT**, **dextróz**, **cukor**, kakaómassza', kakaóvaj', kakaópor', **BÚZAKEMÉNYÍTŐ**, **TEJCUKOR**, Teljes TOJÁSPOR, étkezési só, emulgeálószer (lecitinekSZÓJA)), fahéj, ÁRPMALÁTA kivonat, természetes aroma, térfogatnövelő szer: nátrium-karbonátok. MOGYORÓT és CSILLAGFÜRTÖT tartalmazhat.



Összetevők:

Kakaós MOGYORÓKRÉM 40% (**cukor**, pálmaolaj, MOGYORÓ (13%**), sovány TEJPOR (8,7%**), zsírszegény kakaópor (7,4%**), emulgeálószer: lecitinek (SZÓJA), aroma (vanillin)), **BÚZALISZT** (32,5%), Növényi zsírok (pálma, pálmamag) **Nádcukor** 8,5% (**BÚZÁT** tartalmaz), **TEJCUKOR**, **BÚZAKORPA**, Teljes TEJPOR, **Méz**, Térfogatnövelő szerek (dinátrium-difoszfát, nátrium-hidrogén-karbonát, ammónium-hidrogén-karbonát), Malátázott ÁRPALISZT, Zsírszegény kakaópor, Étkezési só, Porított ÁRPAMALÁTA kivonat és porított kukoricakivonat, **BÚZAKEMÉNYÍTŐ**, Emulgeálószer: lecitinek (SZÓJA), Aroma (vanillin), **A késztermékben 5,2% mogyorónak, 3,5% sovány tejpornak és 3% zsírszegény kakaópornak felel meg.



Összetevők

Pasztörözött **tej** (1, 4% zsírtartalmú), Barackos gyümölcskészítmény 16% [cukor] víz, gyümölcs 23% (kajsziarack, kajsziarack lé sűrítvényből), módosított keményítő, sűrítőanyag (pektinek), módosított keményítő, sűrítőanyag (pektinek), C-vitamin, D₃-vitamin, természetes aroma, savanyúságot szabályzó anyagok (nátrium-citrátok), színező zöldség-koncentrátum (fekete répalé koncentrátum), szilárdító anyag (kalcium-citrátok), napraforgó olaj, színezék (karotinok)], **Savófehérje**-koncentrátum, Zselatin, Kultúra (**tejet** tartalmaz)

Összetevők

Tej (92%), **Fruktóz-glükózszörp**, Zsírszegény kakaópor (1, 2%), Stabilizátor: karragén, Savanyúságot szabályzó anyag: nátrium-foszfátok, Laktáz enzim, Csokoládé aroma, Zsírtartalom: 1, 5% (m/m)



Számoljunk együtt!

Ostya kakaós töltelékkel 180 g

Tápérték

Átlagos tápérték	100 g termékben
Energia	2240 kJ
-	536 kcal
Zsír	29,0 g
amelyből telített zsírsavak	16,0 g
Szénhidrát	61,0 g
amelyből cukrok	30,0 g
Fehérje	7,0 g
Só	0,2 g



Mérjük és számoljunk együtt!

Mini sós keksz 100 g

Tápérték

Átlagos tápérték	100 g	25 g
Energia	2042 kJ	511 kJ
-	486 kcal	122 kcal
Zsír	19 g	4,7 g
amelyből telített zsírsavak	1,7 g	0,4 g
Szénhidrát	69 g	17 g
amelyből cukrok	5,9 g	1,5 g
Rost	2,5 g	0,6 g
Fehérje	8,8 g	2,2 g
Só	1,72 g	0,43 g



A Magyar Élelmiszerkönyv 1-3/19-1 sz. előírása a tejtermékekről 1.

Ízesített tejkészítmények

Az 1.1.1. pont szerinti termék megnevezése **tartalmazhatja a „tej” szót**, például „karamellás tej”, „gyümölcsös tejkészítmény”. Ízesített tejkészítmény a tejből ízesítőanyagok, továbbá színezékek és egyéb élelmiszer-adalékanyagok hozzáadásával előállított termék. A késztermékben a **tejhányad legalább 70% (m/m)**, az állomány folyékony, zselírozott vagy szilárd.

Tejalapú italok

1.1.2. **Tejalapú ital** az a termék, amelyben a **tejhányad legalább 50% (m/m), de nem éri el a 70%-ot (m/m)**, és az előállításához savót, írot, permeátumot vagy ezek keverékeit, ízesítőanyagot, továbbá szükség szerint vizet, színezéket és egyéb élelmiszer-adalékanyagot is felhasználnak.

Savó-, író- és permeátumalapú italok

1.1.3. **Savó-, író- és permeátumalapú ital** az a termék, amelyben a **tejhányad nem éri el az 50%-ot (m/m)**, és az előállításához savót, írot, permeátumot vagy ezek keverékeit, továbbá ízesítőanyagot, szükség szerint vizet, színezéket és egyéb élelmiszer-adalékanyagot is felhasználnak.

A Magyar Élelmiszerkönyv 1-3/19-1 sz. előírása a tejtermékekről 2.



Az 1.1.2. (tejalapú italok) és az 1.1.3. pont (savó-, író- és permeátumalapú italok) szerinti termék **megnevezésében a „tej” szó nem szerepelhet**, még szóösszetételben sem, ezért a csoportmegnevezés sem lehet része a termék megnevezésének. A megnevezés lehet például „Reggeli ital”, „Kakaós ital”, „Író”.



Kizárólag aromával ízesített termék esetén a megnevezésben a termék jellegére való utalásként **egyedül a(z) „...ízű” kifejezés használható** (például „Őszibarack ízű aludttej”).



Savanyú tejkészítmények: fel kell tüntetni a termék 2.3. pont szerinti zsírfokozatát, ha az sovány, zsírszegény, félzsíros vagy zsíros.

Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

taptud@nngyk.gov.hu