



VETERINAAR- JA TOIDUAMET



Euroopa Maaelu Arengu  
Põllumajandusfond:  
Euroopa investeeringud  
maapirkondadesse

# Toidualasest teabest üldiselt. Mis on tarbijale oluline?

Tiiu Rand

## Toidualane teave – toitu käsitlev teave **tarbijale teadliku valiku tegemiseks**

müügipakendil



e-poes, veebilehel .



Goji marjad

11,0 €

Goji marjad ehk taraõng lycium barbarum

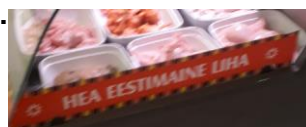
- Looduslik vitamiinipommi süüdata 18 aminohapet
- Antibakteriaalne 20 korda rohkem kui õhvikates
- 0-vitamiini kuni 100 grammi
- Pakkese kaes kuivatatud
- Tõelised ja maitvad

Tahtsustatud ja maitsta kaitsesüsteemil  
Vaakumpakendis, Pärnuküla Tšebet

Kaali 500g / 22€ kg

1 2 [Lisa korvi](#)

müügikohas, menüüs ...



## Toidualane teave



### Kohustuslik teave

Üksikasjad, mis tuleb  
müügipakendil esitada

- hästi nähtavalt
- selgesti loetavalt
- min tähemärgisuurus 1,2 mm*
- kulumiskindlalt

### Vabatahtlik teave

Täiendav teave, nt

*lipumärk* 

Lisateave, nt

*E-ainete vaba*

Toitumis- ja/või  
tervisealased  
väited

*+ vitamiin D*

*Immuunsüsteemile ...*

## Oluline teave, millele tarbija peaks tähelepanu pöörama

- Toidu nimetus
- koostisosade loetelu, sh allergeenid
- koostisosa kogus
- säilimisaeg 'parim enne' või 'kõlblik kuni'
- päritoluriik
- toitumisalane teave
- *hoiatused!*



## Toidu nimetus

- õunamahl või õunanektar või õunajook või õunamaitseline karastusjook
- broilerifilee hakkliha või broilerihakklihasegu
- riivjuust või analoogtoode pizzariiv
- piim või sojajook

## Toidu nimetusega kaasnevad andmed

- õunamaitseline karastusjook magusainega
- analoogtoode pizzariiv taimse rasvaga
- lõhefilee (sulatatud)
- maitsestatud seakaelakarbonaad lisatud veega
- värskelt pressitud pastöriseeritud mahl
- pastöriseerimata mahl - töödeldud kõrgsurvemeetodil

## Koostisosad - vaata, millest toit on valmistatud

- koostisosade loetelus esitatakse **kõik toidu tootmisel või valmistamisel kasutatud ained** (ka lisaained, lõhna- ja maitseained, ensüümid)
- esitatakse **kaalu alanevas järjestuses**
- **allergeenid** koostisosade loetelus teistest koostisosadest **eristuva trükiga** (nt **rasvases kirjas**)

## Allergeenid???



Gluteeni sisaldavad teraviljad (**nisu, rukis, oder, kaer**),

**koorikloomad, muna, kala, sojaoad, piim, pähklid-mandlid, maapähklid, seller, sinep, seesamiseemned,**

**vääveldioksiid ja sulfitid,**

**lupiin, molluskid ning neist valmistatud tooted.**



## Koostisosa kogus



Nt: Rukkileivakattega ahjukael  
küpsetuskarbis

Sealihast maitsestatud ahjupraad, *lisatud veega*

*Koostisosad:*

seakaelakarbonaad (76%), vesi, riivleib (5%, sh **nisu, rukis**), sool, .....

## ‘Kõlblik kuni’ või ‘Parim enne’?

‘Kõlblik kuni’ → mikrobioloogiliselt kiiresti riknevad toidud (piim, liha, kala ...) on *ohutud* kuni esitatud kuupäevani

*Kõlblik kuni: kuupäev-kuu*

NB! Vaata säilitamistingimust!

*Hoida +2 ... +6 °C*

## 'Kõlblik kuni' või 'Parim enne'?

'Parim enne' -> konservid, kuivained, maitseained, kontsentraadid, joogid ...

- näitab tähtpäeva, milleni tootja/pakendaja tagab kvaliteedi

Vaata ka säilitamistingimusi, nt [Hoida kuivas](#)

## Hoiatused!

Vaata, kas tootel on peal hoiatused, nt:

- „[Kõrge kofeiinisaldus. Ei ole soovitatav lastele, rasedatele ega rinnaga toitvatele](#) ...”
- „[Võib sisaldada](#) piima, muna, nisu“
- „[Sulanud toodet uuesti mitte külmutada](#)”
- ...

## Päritoluriik

- teatud toitudel kohustuslik
- ✓ veise-, sea-, lamba-, kitse- ja kodulinnuliha ,  
nt *Broileririnnafilee*
- Kasvatatud ja tapetud: Eesti
- ✓ kala (ja kalafilee, suitsukala ... ),
- ✓ mesi ja oliiviõli, värske puu- ja köögivili, munad,
- ✓ mahetoit

## Päritoluriik:

- töödeldud toidu päritoluriik on see riik, kus toit valmistati (Valmistatud Eestis)
- töödeldud toidu päritoluriigi esitamine on nõutud, kui selle puudumine võib tarbijat eksitada toidu tegeliku päritolu osas
- töödeldud toidu tooraine päritolu esitamine ei ole nõutud
- *ID-märk loomisel toidul ei ole päritoluteave tarbijale*

## Toitumisalane teave

Toitumisalane teave	100 g/100 ml kohta
Energiasisaldus	kJ/kcal
Rasvad	g
millest küllastunud rasvhapped	g
Süsivesikud	g
millest suhkrud	g
Valgud	g
Sool	g

suhkrud on kõik toidus sisalduvad suhkrud (mono- ja disahhariidid)

sool on soolasisalduse ekvivalent, mis arvutatakse naatrium x 2,5

## Toitumisalane teave

Kohustuslikku toitumisalast teavet võib teatud toitainetega täiendada, nt

- ✓ polüküllastumata rasvhapped, kiudained, vitamiinid, mineraalained ...

Vitamiin A	120 µg*
Vitamiin D	0,75 µg*
Vitamiin E	1,8 mg*
Vitamiin C	12 mg*

\*15% päevasest võrdluskogusest (täiskasvanutele)



## Toitumisalane teave

Toitumisalane teave	100 g	portsjon (70 g - üks leivake)	% *portsjonis
Energia	1276 kJ/305 kcal	893 kJ/214 kcal	11 %
Rasvad	8,6 g	6,0 g	9 %
küllastunud rasvhapped	0,8 g	0,6 g	3 %
Süsivesikud	44 g	31 g	12 %
suhkrud	5,4 g	3,8 g	4 %
Valgud	11 g	7,7 g	15 %
Sool	1,0 g	0,7 g	12 %

\* keskmise täiskasvanu võrdluskogusest (8400 kJ / 2000 kcal)

## Toitumisalase teabe kordamine pakendi esiküljel

Teatud osa toitumisalasest teabest võib korrata pakendi põhivaateväljal:

- energiasisaldus või
- energiasisaldus koos rasvade, küllastunud rasvhapete, suhkrute ja soola sisaldusega



Puudub 100 g energiasisaldus



## Lahtine toit kaupluses, toidlustuses

- Allergeenide teabe esitamine kohustuslik
- Toidlustusasutuses võib olla teade, nt „Allergeenide teavet küsi teenindajalt“

## e-müük

Müügipakendis toidu e-müügil tuleb tarbijale teha kättesaadavaks kogu märgistusel esitatud kohustuslik toidualane teave, v.a säilimisaeg

Pakendamata toidu/roa kohta tuleb teha kättesaadavaks vähemalt allergeenide teave

## Eksitamise keeld

- Teave ei tohi eksitada toidu iseloomulike tunnuste osas, nt säilitusaineteta, värskelt pressitud, pastöriseerimata ...
- Teave peab olema täpne, selge ja kergesti arusaadav
- Ei tohi viidata haigusi vältida aitavatele, leevendavatele või ravivatele omadustele



VETERINAAR- JA TOIDUAMET

# Aitäh!

**Tiiu Rand**  
tiiu.rand@vet.agri.ee