MAAELUMINISTEERIUM

Euroopa Maaelu Arengu Põllumajandusfond: Euroopa investeeringud maapiirkondadesse

Toitumisalase teabe esitamine

Külli Johanson
Maaeluministeerium / toidu üldnõuete büroo peaspetsialist

2019

Toitumisalase teabe esitamise nõuded

Euroopa Parlamendi ja nõukogu **määruse (EL) nr 1169/2011 artiklid 29-37**

Toitumisalane teave (energia, rasvad, ….) on kohustuslik alates **13.12.2016.**

Kohustuslik toitumisalane teave 100 g/100 ml kohta

Art 30 lg 1

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

NB! Sool on soolasisalduse ekvivalent, mis arvutatakse naatrium x 2,5

Kui asjakohane, siis teabe lähedusse võib lisada, et soola sisaldus tuleneb ainult loodusliku naatriumi olemasolust

Näide: kohustuslik ja vabatahtlik toitumisalase teave saia pakendil

100 g toodet sisaldab keskmiselt:		1 portsjon 18 g
Energiasisaldus	1141 kJ/270 kcal	205 kJ/49 kcal
Rasvad	2,9 g	0,5 g
millest küllastunud rasvhapped	0,1 g	0,0 g
Süsivesikud	51,8 g	9,3 g
millest suhkrud	2,6 g	0,5 g
Kiudained	2,8 g	0,5 g
Valgud	7,7 g	1,4 g
Sool	1,2 g	0,2 g

Iga viil (18 g) sisaldab keskmiselt:

Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Sukhrud	Sool
205 kJ/49 kcal	0,5 g	0,0 g	0,5 g	0,2 g
2%*	<1%*	0%*	<1%*	3%*

Energiat 100 g: 1141 kJ/270 kcal

* % keskmisest täiskasvanu võrdluskogusest (8400 kJ/2000 kcal)

Kohustusliku toitumisalase teabe sisu võib täiendada ühe või enama toitainega järgmisest loetelust:

Art 30 lg 2

- monoküllastumata rasvhapped (g)
- polüküllastumata rasvhapped (g)
- polüoolid (g)
- tärklis (g)
- kiudained (g)
- vitamiinid ja mineraaltoitained, mis esitatud XIII lisa A osa punktis 1 ja mida on **märkimisväärses koguses**

  märkimisväärne kogus -> XIII lisa A osa p 2 (15 % ja 7,5 %)

Toitained esitatakse kindlas järjekorras

Art 34 lg 1, lisa XV

Energiasisaldus kJ/kcal
Rasvad g millest
— **küllastunud rasvhapped** g
— monoküllastumata rasvhapped g
— polüküllastumata rasvhapped g
Süsivesikud g millest
— **suhkrud** g
— polüoolid g
— tärklis g
Kiudained g
Valgud g
Sool g
Vitamiinid ja mineraaltoitained lisa XIII A osa p 1 ühikutes

Toitumisalase teabe väljendamine ja esitamine (kohustuslik, täiendav, lisaks)

	100 g/100ml kohta	Portsjoni kohta	% RI 100 g kohta	% RI portsjoni kohta
Energia	kohust	lisaks	lisaks	lisaks
Rasvad, millest	kohust	lisaks	lisaks	lisaks
küll-nud RH	kohust	lisaks	lisaks	lisaks
monoküll-ta RH	täiendav	lisaks	-	-
polüküll-ta RH	täiendav	lisaks	-	-
Süsivesikud, millest	kohust	lisaks	lisaks	lisaks
suhkrud	kohust	lisaks	lisaks	lisaks
polüoolid	täiendav	lisaks	-	-
tärklis	täiendav	lisaks	-	-
Kiudained	täiendav	lisaks	-	-
Valgud	kohust	lisaks	lisaks	lisaks
Sool	kohust	lisaks	lisaks	lisaks
Vit & min.ained	täiendav	lisaks	**kohust % NRV**	lisaks

Kui on esitatud toitumis- või tervisealane väide Art 49

- Toitumisalases teabes esitatav **loetelu on lõplik** ja seda ei või muu toitumisalase lisateabega täiendada.
- Kui **toitaine, mille kohta on esitatud toitumis- või tervisealane väide**, kuulub lisa XV loetelusse, esitatakse selle aine sisaldus toitumisalases teabes, nt kiudained.
- Kui **toitaine, mille kohta on esitatud toitumis- või tervisealane väide**, ei kuulu loetelusse, esitatakse selle aine sisaldus toitumisalase teabe vahetus läheduses (mitte loetelus). Nt väide oomega-3-rasvhapete kohta -> oomega-3-rasvhapete sisaldus esitatakse toitumisalase teabe loetelu järel.

Vitamiinide ja mineraaltoitainete esitamine
Artikli 32 lg 3

Vitamiini/mineraaltoitaine kogus esitatakse:

- **100 g/100 ml kohta** samades mõõtühikutes, milles on antud võrdluskogused (mg, µg) ja
- lisaks ka vitamiinide ja mineraaltoitainete **päevase võrdluskoguse %-na** täiskasvanutel (ehk % võrdluskogusest)
- nt 100 g teabes: **vitamiin D 0,75 µg (15 % võrdluskogusest)**
- võib kasutada ka ing.k. lühendit *NRV (nutrient reference value)*, kuid siis tuleb anda lühendi selgitus eesti keeles

Makrotoitainete võrdluskogused, millede puhul saab esitada protsendi võrdluskogusest

	Võrdluskogus (RI) (XIII lisa B osa)
Energia	8 400 kJ/2 000 kcal
Rasvad	70 g
Küllastunud RH	20 g
Süsivesikud	260 g
Suhkrud	90 g
Valgud	50 g
Sool	6 g

Kui toitumisalane teave väljendatakse %-na võrdluskogusest 100 g või 100 ml kohta, siis selle teabe juurde lisatakse lause „Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ/2000 kcal)“.

Toitaine, mida on väga vähe, esitamine

- **Kui teatud toitaineid on tootes väheolulises koguses**, *nt süsivesikuid ja suhkruid on alla 0,5 g*, siis:

- võib need toitained loetelust välja jätta ja kohe loetelu vahetus läheduses esitada lause

„sisaldab väheolulisel määral *süsivesikuid ja suhkruid*“

VÕI

- väheolulises koguses esinevad toitaineid esitatakse loetelus „0 g“ või „< x g“

“väheoluline kogus”

vt juhendit märgistusel esitatud toiteväärtuse lubatud hälvete kohta (nn hälvete juhend punkt 6 ja tabel 4)

≤0,5 g/100 g (100 ml) kohta	rasvad, süsivesikud, suhkrud, valgud , kiudained, polüoolid, tärklis
≤0,1 g /100 g (100 ml)	küllastunud, mono- ja polüküllastumata rasvhapped,
≤ 0,01 g/100 g (100 ml)	sool

Toitainete koguste ümardamine

- Vaata ümardamist **juhendist toiteväärtuse lubatud hälvete kohta.**
- **Ümardamise suunised on esitatud tabelis 4**

Nt energiasisalduse võib ümardada lähima 1 kJ/kcal-ni

rasvad, süsivesikud, suhkrud, valgud, mille kogus on:

≥10 g /100 g või ml võib ümardada lähima 1 grammini;

<10 g ja > 0,5 g / 100 g või ml lähima 0,1 grammini.

A-vitamiini, foolhappe, kloriidi, kaltsiumi kogus ümardatakse 3 tüvenumbri peale s.t nt vitamiin A 200 µg (25 % võrdluskogusest)

Toitumisalane teave

Mõisted määruse 1169/2011 lisast I:

- **suhkrud** on kõik toidus esinevad monosahhariidid ja disahhariidid (nt glükoos, fruktoos, galaktoos ja nt sahharoos, laktoos), v.a polüoolid
- **keskmine väärtus** – väärtus, mis kõige paremini kajastab toitaine kogust toidus, arvestades hooajalisi kõikumisi, tarbimisharjumusi jm tegureid

Toitumisalase teabe saamine

Esitatakse keskmised väärtused, mille aluseks on:

- tootja analüüs toidu kohta või
- arvutus kasutatud koostisosade teadaolevate või tegelike keskmiste väärtuste järgi või
- arvutus üldiselt kehtivate ja heakskiidetud andmete järgi

  nt NutriData tõenduspõhine Eesti toidu koostise andmebaas
  Andmebaasi lühiviide:
  ©NutriData toidu koostise andmebaas, versioon 8.0,
  http://tka.nutridata.ee/, 2018.

energiasisaldus arvutatakse toitainete koguste põhjal kasutades koefitsiente 1169/2011 XIV lisast

Toitumisalane teave
Art 31 lg 3

- esitatakse üldjuhul pakendis oleva **müüdava toidu kohta,** kuid kui

tahke toit on vedelas keskkonnas (nt mahl) või muus vedelikus (nt õli):

- teave esitatakse kogu toidu kohta (tahke + vedel osa) juhul, kui üldjuhul tarbitakse mõlemad osad. Võib lisada teabe tahke osa kohta;

- teave esitatakse ainult tahke osa kohta juhul, kui vedelikku ei tarbita (nt marineeritud kurgid). Teavitada märgistusel, mille kohta on teave!

- vajaduse korral võib teave olla esitatud ainult **valmistoidu kohta**, kui on antud piisavalt üksikasjalik valmistamisjuhis (nt kuivsupid, purgisupid ...) ja teave osutab valmistoidule.

Erandid toitumisalase teabe nõudest:
Lisa V ja art 16 lg 4

- ✓ Töötlemata tooted, nt mesi, jahu, pähklid
- ✓ Vesi, sh karboniseeritud vesi ja LMAga vesi
- ✓ Maitsetaimed, vürtsid ja nende segud
- ✓ Terved või jahvatatud kohvioad
- ✓ Tee, sh taime- ja marjatee
- ✓ …
- ✓ Art 16 (4): Alkohoolsed joogid

Erand toitumisalase teabe nõudest

- ✓ **Toidud sh käsitööna valmistatud toidud, millega valmistaja varustab väikestes kogustes vahetult lõpptarbijat või kohalikku jaemüüjat.** (lisa V punkti 19)

Kohaldatakse eelkõige toidule, mida valmistatakse:
- eraelamus väikeses koguses käsitööna ja/või koduste toiduvalmistamisviisidega või
- mikroettevõttes väikeses koguses käsitööna ja/või koduste toiduvalmistamisviisidega.

Käsitööna valmistatud toit on toit, mille valmistamis- või tootmisprotsessist on enamus tehtud käsitsi. Erand kohaldub vaid kohalikule Eesti ulatuses müüdavale toidule, mille turustamine võib toimuda tootja poolt vahetult lõpptarbijale või läbi kohaliku jaekaubandusettevõtte (sh jaotusterminali või hulgimüügipunkti kaudu).

Ühe toitaine kordamine pakendi esiküljel

- Üldjuhul ei ole lubatud korrata pakendil ühe toitaine kogust, kuna 1169/2011 kohaselt võib korrata üksnes energiasisaldust või energiasisaldust koos kindlate toitainetega. (NB! Lisaks on riigisisene erand rasva % monopiimatoote nimetuse juures).
- Ühe toitaine koguse võib märgistusel esile tuua, kui see on lubatud mõne õigusaktiga. Nt „rasvavõided X %“, kus X % = rasva %.
- Siiski võib toitumisalase väitena esitada nt „madala rasvasisaldusega“ või „rasva < 3 %“, kui vastab määruse 1924/2006 tingimustele ning 1169/2011 art 7(1)(c) tingimustele (ei omistata eriomadust, kui selline omadus on kõigil samalaadsetel toitudel ega ei rõhutata toitainet, mida antud toit põhimõtteliselt ei sisalda).

Toitumisalase teabe kordamine
Art 30 lg 3

- **Märgistuse <u>põhivaateväljal või pakendi esiküljel</u> võib 100 g, 100 ml või portsjoni/tarbimisühiku kohta korrata:**

  energiasisaldust (kJ/kcal) või
  energiasisaldust (kJ/kcal), rasva, küllastunud rasvhapete, suhkru ja sool kogust (g).

  Selle teabe võib esitada üksnes võrdluskoguste %-na.

- Kui eelnev teave on üksnes portsjoni/tarbimisühiku kohta, siis lisaks peab olema energiasisaldus 100 g või 100 ml kohta.
- Korratav teave ei pea olema tabelina või üksteise järel (võib olla nt ikoonidega).

Toitumisalase teabe kordamine

Rasva % esitamine maitsestamata piimatoodete e nn mono-piimatoodete puhul

- Nn monopiimatooted: piim (sh täispiim, madala rasvasisaldusega piim, rasvatu piim, laktoosivaba piimajook), rõõsad koored, hapendatud piimatooted (hapukoor, pett, keefir, hapupiim, jogurt, kodujuust, kohupiim, kohupiimapasta) ja võiderasvad.

Riigisiseselt turustatavate nn monopiimatoodete puhul võib esitada rasva % toote nimetuse juures või samas vaateväljas.

- Nn mono-piimatoodetena ei käsitleta juustu, sulatatud juustu, toorjuustu, jäätist ning kõiki maitsestatud piimatooteid.

Rasva % nn monopiimatoodetel

Rasva % esitamine pakendi esiküljel

Rasva % võib esitada toote nimetuse juures või samas vaateväljas, kusjuures:

- rasva % võib esitada üksnes %-na, nt „10 %“ või
- koos sõnaga „rasva“ / “rasvasisaldus“, nt „10 % rasva“.

Eksitamise vältimiseks peab lisandiga toodete märgistuselt selguma, millise lisandi %-ga on tegemist s.t ei piisa üksnes „5 %“, vaid nt maasikakohupiima puhul esitatakse „5 % maasikaid“ või „10 % maasikamoosi“.

Veel infot …

- **Juhendid, õigusaktid ja lühikokkuvõtted** uutest nõuetest Maaeluministeeriumi kodulehelt

  www.agri.ee => Tegevused => Toiduohutus => Märgistamine
- Tarbijatele suunatud infoleht http://www.agri.ee/et/toidumargistusest-tarbijale

Juhendid Maaeluministeeriumi kodulehel

- Juhend seoses eranditega toitumisalase teabe esitamise nõudest
- Märgistusel esitatud ja laboratoorsel analüüsimisel saadud toitumisalase teabe väärtuste aktsepteeritavate erinevuste ehk hälvete kontrollimine
- Küsimused ja vastused määruse 1169/2011 kohaldamise kohta
- Sõna „naturaalne” kasutamine toidu märgistuses või muul viisil toidu kohta antavas teabes

MAAELUMINISTEERIUM

Aitäh!

Külli Johanson
kylli.johanson@agri.ee