

Ravintoarvomerkintäopas

elintarvikevalvojille ja elintarvikealan toimijoille



Ravintoarvomerkintäopas

elintarvikevalvojille ja elintarvikealan toimijoille

Eviran ohje 17030/1

Eviran ohje 17030/1
Käyttöönotto 1.7.2010

Tuoteturvallisuusyksikkö

Hyväksyjä Annika Nurttila

Esittelijä Marjo Misikangas

Sisällys

1 Johdanto.....	4
2 Ravintoarvomerkintöjä koskeva lainsäädäntö.....	5
2.1 Ravintoarvomerkintäasetus.....	5
2.1.1 Ravintoarvomerkintäasetuksen soveltaminen.....	5
2.1.2 Pakkausmerkintähelpotusten soveltaminen.....	6
3 Ravintoarvomerkinissä ilmoitettavat tiedot.....	7
3.1 Lyhyt merkintä (malli 1).....	7
3.2 Pitkä merkintä (malli 2).....	7
3.3 Energiasisällön ilmoittaminen.....	8
3.4 Proteiinin ilmoittaminen.....	8
3.5 Hiilihydraattien ilmoittaminen.....	8
3.5.1 Sokereiden, polyolien ja tärkkelyksen ilmoittaminen.....	8
3.5.2 Ravintokuidun ilmoittaminen.....	9
3.6 Rasvan ilmoittaminen.....	9
3.7 Vitamiinien ja kivennäisaineiden ilmoittaminen.....	10
3.8 Harhaanjohtavat merkinnät.....	12
4 Ravintoarvomerkinän perusteet.....	13
4.1 Sallitut poikkeamat eli toleranssirajat.....	13
4.2 Ilmoittamistarkkuus.....	13
4.3 Yksiköt.....	14
4.4 Ravintoarvomerkinän muoto.....	14
4.5 Vapaaehtoinen ravintosisältömerkintä viitteellinen päiväsaanti – GDA.....	14
4.6 Ravintoarvomerkinän kieli.....	15
5 Ravintoarvomerkintävaatimuksia muissa säädöksissä.....	16
5.1 Ravitsemus- ja terveystieteasetus (EY) n:o 1924/2006.....	16
5.2 Täydentämisasetus (EY) n:o 1925/2006.....	18
5.3 Erityisruokavaliovalmisteasetus (MMMn 121/2010).....	19
5.4 Tuotekohtaiset säädökset, joissa on ravintoaineiden ilmoittamista koskevia vaatimuksia.....	21
6 Ravintoarvomerkintöjen valvonta.....	24
6.1 Toimijan omavalvonta.....	24
6.2 Valvonnan järjestäminen.....	24
6.3 Tarkastukset.....	25
6.4 Näytteet ja tulosten arvostelu.....	25
Liite 1: Esimerkki ravintoarvon laskemisesta ainesosien ravintoainetietojen perusteella....	26
Liite 2: Suosituksia analyysi- ja laskentatulosten pyöristämiseksi ravintoarvomerkintöjä tehtäessä.....	27
Liite 3: Kysymyksiä ja vastauksia ravintoarvosta.....	28

1 JOHDANTO

Ravintoarvomerkinällä tarkoitetaan elintarvikkeen pakkauksessa olevaa tietoa, joka koskee elintarvikkeen energiasisältöä ja proteiini-, hiilihydraatti-, rasva-, ravintokuitu- ja natriumkoostumusta sekä vitamiinien tai kivennäisaineiden määrää.

Ravintoarvomerkintä on tärkeä, koska sen avulla kuluttaja voi vertailla eri elintarvikkeiden ravitsemuksellista koostumusta keskenään ja valita elintarvikkeita omien tarpeidensa mukaisesti. Ravintoarvomerkinät auttavat myös selvittämään, mikä merkitys nautitulla elintarvikkeella on päivittäisen ravintoaineiden saannin kannalta.

Ravintoarvoja koskeva neuvoston direktiivi elintarvikkeiden ravintoarvomerkinöistä (90/496/ETY) on pantu Suomessa täytäntöön maa- ja metsätalousministeriön asetuksella 588/2009. Tämän asetuksen mukaan elintarvikkeiden ravintoarvon ilmoittaminen on eräitä poikkeuksia lukuun ottamatta vapaaehtoista, kun kuluttajalle halutaan vapaaehtoisesti antaa tietoa elintarvikkeen sisältämistä ravintoaineista. Ravintoarvon ilmoittaminen on pakollista, jos elintarvikkeen pakkauksessa, esitteessä tai muulla tavalla myynnin yhteydessä esitetään ravitsemus- tai terveystieto. Myös elintarvikkeen täydentäminen vitamiinilla ja/tai kivennäisaineella tekee ravintoar-

vomerkinän pakolliseksi. Ravintoarvon tai ravintoaineiden ilmoittaminen on pakollista myös eräiden erityissäästösten perusteella.

Parhaillaan valmistellaan uutta EU-lainsäädäntöä kuluttajainformaatiosta, jonka yhteydessä myös ravintoarvomerkintäsäädöksiä muutetaan. Lähtökohtana on, että tietyt ravintoarvomerkinät olisivat aina pakolliset.

Tämän Eviran laatiman oppaan tavoitteena on helpottaa ja yhtenäistää ravintoarvomerkintäasetuksen (588/2009) soveltamista Suomessa. Opas on tarkoitettu ravintoarvomerkintöjä laativille elintarvikealan toimijoille ja elintarvikevalvontaviranomaisille. Oppaassa on sekä suoria lainauksia lainsäädännöstä että Eviran tulkintoja lainsäädännön soveltamisesta. Eviralle ei ole säädetty norminantovaltaa ravintoarvomerkintöjen piiriin kuuluvissa asioissa, minkä vuoksi Evira ei voi antaa sitovia määräyksiä. Tämän oppaan sisältämät tulkinnat ovat siten elintarvikevalvontaa ohjaavan viranomaisen näkemyksiä siitä, miten lainsäädäntöä tulisi soveltaa. Viimekädessä lainsäädännön soveltamista koskevat kysymykset ratkaisee tuomioistuin. Kaikkia osapuolia velvoitettava lainsäädäntö on merkitty tässä oppaassa *kursiivilla*.

2 Ravintoarvomerkintöjä koskeva lainsäädäntö

Ravintoarvomerkintöjä säätelevää lainsäädäntöä:

- *Maa- ja metsätalousministeriön asetus elintarvikkeiden ravintoarvomerkinnoistä 588/2009, (jäljempänä ravintoarvomerkintäasetus)*
- *Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus elintarvikkeista koskevista ravitsemus- ja terveysväitteistä (EY) N:o 1924/2006, (jäljempänä väiteasetus),*
- *Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus vitamiinien, kivennäisaineiden ja eräiden muiden aineiden lisäämisestä elintarvikkeisiin (EY) N:o 1925/2006, (jäljempänä täydentämisasetus)*
- *tuotekohtaisia säädöksiä*

2.1 Ravintoarvomerkintäasetus

Ravintoarvomerkintäasetuksessa on yleisiä vaatimuksia ravintoarvomerkintöjen soveltamisesta, ravintoarvomerkinnessä ilmoitettavista tiedoista sekä ravintoarvomerkinän perusteista, yleisestä muodosta, ilmoitustarkkuudesta ja kielestä.

Ravintoarvomerkintäasetus perustuu elintarvikkeiden ravintoarvomerkinnoistä annettuun Euroopan yhteisöjen neuvoston direktiiviin (90/496/ETY). Direktiiviä on muutettu viimeksi vuonna 2009, jolloin siihen lisättiin kuidun määritelmä ja energiaarvo sekä täydennettiin sen liitettä uusilla ravintoainearvoilla. Nämä muutokset on otettu huomioon ravintoarvomerkintäasetuksessa.

2.1.1 Ravintoarvomerkintäasetuksen soveltaminen

Ravintoarvomerkintäasetus koskee kuluttajalle tai suurtaloudelle luovutettavaksi tarkoitetun elintarvikkeen ravintoarvomerkintöjä. Sitä sovelletaan myös erityisruokavaliolaimisteita koskevan lainsäädännön soveltamisalaan kuuluvien elintarvikkeiden ravintosisällön ilmoittamiseen siltä osin kuin niistä ei erikseen säädetä kyseisessä lainsäädännössä.

Ravintoarvomerkintäasetusta sovelletaan:

- *kun elintarvikkeen sisältämistä ravintoaineista halutaan vapaaehtoisesti antaa kuluttajille tietoa*
- *kun elintarvikkeen pakkauksessa, esitteessä tai myynnin yhteydessä esitetään ravitsemusväite (ks. kohta 5.1)*
- *kun elintarvikkeen pakkauksessa, esitteessä tai myynnin yhteydessä esitetään terveysväite (ks. kohta 5.1)*
- *kun elintarvikkeeseen lisätään vitamiineja tai kivennäisaineita (ks. kohta 5.2)*
- *erityisruokavaliolaimisteisiin ja erityisruokavaliolaimisteryhmiin siltä osin kun niiden ravintoarvomerkinnoista ei ole erikseen toisin säädetty (ks. kohta 5.3).*

Ravintoarvomerkintäasetusta ei sovelleta:

- *pakkaamattomiin elintarvikkeisiin*
- *luontaisiin kivennäisvesiin*
- *ravintolisiin (MMM:n ravintolisistä 78/2010) (huom. asetuksen liitteessä olevat vuorokautisen saannin vertailuarvot koskevat myös ravintolisiä)*

- *elintarvikkeisiin, joiden ravintoarvomerkinnoistä on muualla lainsäädännössä erikseen määrätty. Erityismääräykset voivat korvata ravintoarvopäätöksen määräykset kokonaan tai osittain (ks. kohta 5.4).*

2.1.2 Pakkausmerkintähelputusten soveltaminen

Kauppa- ja teollisuusministeriön pakkausmerkinnöistä antamassa asetuksessa on säädetty eräitä helpotuksia pakkausmerkintöjen tekemisestä (1084/2004, 40 §).

Nämä helpotukset koskevat pienpakkauksia, myyntipaikassa pakattuja elintarvikkeita, tuoreita marjoja, hedelmiä ja kasviksia, oppilastyönä valmistettuja elintarvikkeita sekä myyjäisissä tai vastaavissa tilaisuuksissa myytäviä koti- tai maatilataloudessa valmistettuja elintarvikkeita.

Helpotuksia sovelletaan kuitenkin vain pakkausmerkintäasetuksen nojalla tehtäviin merkintöihin. Helpotukset eivät koske ravintoarvomerkintöjä, jos edellä olevista elintarvikkeista esitetään esimerkiksi ravitsemusväite. Tällöin ravintoarvo on ilmoitettava ravintoarvomerkintäasetuksen mukaisesti.

3 Ravintoarvomerkinissä ilmoitettavat tiedot

Ravintoarvomerkinin tekeminen on pääsääntöisesti vapaaehtoista. Ravintoarvomerkintä on pakollinen, jos elintarvikkeesta esitetään ravitsemus- tai terveystiedot, jos elintarviketta on täydennetty vitamiineilla tai kivennäisaineilla sekä eräiden erityissääntöjen perusteella.

Ravintoarvon merkintätapoja on kaksi; lyhyt merkintä (malli 1) ja pitkä merkintä (malli 2). Ravintoarvoa koskevat tiedot tulee ilmoittaa käyttäen joko lyhyttä tai pitkää merkintää, jota voidaan täydentää tietyillä muilla ravintoarvomerkinöillä.

3.1 Lyhyt merkintä (malli 1)

Jos elintarvikkeen pakkaukseen tehdään ravintoarvomerkintä, on aina ilmoitettava vähintään energiasisältö sekä proteiinin, hiilihydraatin ja rasvan määrät. Mainittua ravintoaineiden järjestystä tulee noudattaa, jotta kuluttajien olisi helpompi verrata tuotteita keskenään. Tämä on ns. lyhyt merkintä eli mallin 1 mukainen ravintoarvomerkintä.

Ravintoarvo voidaan ilmoittaa lyhyen mallin mukaan, kun

- ei ole esitetty terveystiedot
- esitetty ravitsemusväite ei koske sokereita, tyydyttyneitä rasvahappoja, ravintokuitua tai natriumia
- esitetty ravitsemusväite koskee energiasisältöä (myös vähäiseen energiasisältöön viittaavat ilmaisut) tai proteiinia tai hiilihydraattia tai rasvaa tai niiden osia
- halutaan ilmoittaa lisäksi tärkkelyksen tai polyolien määrät

- halutaan ilmoittaa joku ravintoarvomerkintäasetuksen liitteessä mainittuista vitamiineista tai kivennäisaineista
- halutaan ilmoittaa muiden rasvahappojen kuin tyydyttyneiden rasvahappojen määrä
- halutaan ilmoittaa kolesterolin, tyydyttymättömien, mono- tai polytydyttymättömien rasvahappojen, tai omega-3-rasvahappojen määrä

Esimerkki lyhyestä ravintoarvomerkinistä:

100 g ruisleipää sisältää	
energiaa	930 kJ (220 kcal)
proteiinia	7,9 g
hiilihydraattia	43 g
rasvaa	1,8 g

3.2 Pitkä merkintä (malli 2)

Pitkässä merkinnässä eli mallin 2 mukaisessa ravintoarvomerkinissä tulee ilmoittaa energiasisältö sekä proteiinin, hiilihydraatin, sokereiden, rasvan, tyydyttyneiden rasvahappojen, ravintokuidun ja natriumin määrät. Tätä järjestystä tulee noudattaa.

Ravintoarvo tulee ilmoittaa pitkän mallin mukaan, kun

- esitetään ravitsemusväite, joka koskee
 - sokereita (mono- ja disakkaridit),
 - tyydyttyneitä rasvahappoja,
 - ravintokuitua
 - natriumia tai suolaa
- esitetään terveystiedot
- kyseessä on elintarvike, johon on lisätty vitamiineja, kivennäisaineita tai eräitä muita aineita täydentämiseksi tarkoittamalla tavalla

Ravintoarvo voidaan ilmoittaa pitkän mallin mukaan myös aina vapaaehtoisesti.

Esimerkki pitkästä ravintoarvomerkinästä suomeksi ja ruotsiksi:

100 g runsaskuituista ruisleipää sisältää / 100 g fiberrikt rågröd innehåller	
energiaa/energi	780 kJ (185 kcal)
proteiinia/protein	7,9 g
hiilihydraatteja/kolhydrat	35,0 g
joista sokereita/varav sockerarter	1,4 g
rasvaa/fett	1,5 g
josta tyydyttyneitä rasvahappoja/ varav mättade fettsyror	0,2 g
ravintokuitua/kostfiber	7,9 g
natriumia/natrium	0,29 g

3.3 Energiasisällön ilmoittaminen

Energiaa saadaan ravintoaineiden sisältämän energian vapautuessa elimistössä. Ravintoarvomerkinäissä energiasisältö tulee ilmoittaa sekä kilojouleina (kJ) että kilokaloreina (kcal).

1 kJ = 0,239 kcal
1 kcal = 4,187 kJ

Kaikki elintarvikkeen sisältämät energiaa tuottavat ravintoaineet tulee laskea yhteen energiasisältöön. Ravintoarvomerkinäasetuksen mukaisesti elintarvikkeen sisältämän energian määrä on laskettava käyttämällä seuraavia muuntokertoimia:

proteiini	4 kcal/g - 17 kJ/g
hiilihydraatit (paitsi polyolit)	4 kcal/g - 17 kJ/g
polyolit	2,4 kcal/g - 10 kJ/g
rasva	9 kcal/g - 37 kJ/g
alkoholi (etanoli)	7 kcal/g - 29 kJ/g
orgaaninen happo	3 kcal/g - 13 kJ/g
salatrim	6 kcal/g - 25 kJ/g
ravintokuitu	2 kcal/g - 8 kJ/g
erytritoli	0 kcal/g - 0 kJ/g

3.4 Proteiinin ilmoittaminen

Ravintoarvomerkinäasetuksen mukaan proteiinilla tarkoitetaan proteiinisältöä, joka saadaan käyttämällä laskentakaavaa:

Proteiini = Kjeldahl-menetelmällä saatu kokonaistyyppi x 6.25

Tiedossa on tarkempia kertoimia esim. viljan ja maidon proteiineille, mutta niitä ei ravintoarvomerkinäasetuksen mukaan käytetä. Proteiinin määrä ilmoitetaan grammoina.

3.5 Hiilihydraattien ilmoittaminen

Ravintoarvomerkinäasetuksessa hiilihydraatilla tarkoitetaan mitä tahansa hiilihydraattia, joka metaboloituu ihmisessä, myös polyoleja eli sokerialkoholeja (esim. sorbitoli, ksylitoli ja maltitoli). Hiilihydraattien määrä ilmoitetaan grammoina.

3.5.1 Sokereiden, polyolien ja tärkkelyksen ilmoittaminen

Jos ilmoitetaan sokerit, polyolit tai tärkkelys, ne on ilmoitettava välittömästi hiilihydraattien määrän jälkeen seuraavalla tavalla:

hiilihydraatteja joista:	g
sokereita	g
polyoleja	g
polyoleja	g

Ravintoarvomerkinäasetuksessa sokereiksi määritellään kaikki ruoassa olevat mono- ja disakkaridit (glukoosi, fruktoosi, laktoosi ym.), ei kuitenkaan polyoleja. Sokerin määritelmä koskee sekä elintarvikkeessa luontaisesti esiintyviä eli valmistusaineista peräisin olevia että siihen lisättyjä mono- ja disakkarideja.

On mahdollista ilmoittaa vain yksi tai muutama edellä luetelluista hiilihydraatteihin kuuluvista aineista. Haluttaessa erikseen ilmoittaa esim. yksittäinen sokeri on käytettävä ”kolmiportaista mallia”:

hiilihydraatteja	g
joista sokereita	g (kokonaissokeri, sisältää fruktoosin)
josta fruktoosia	g (vain fruktoosin määrä)

Jos halutaan ilmoittaa elintarvikkeen sisältämien sokereiden määrä, on käytettävä pitkää ravintoarvomerkinästä.

Esimerkki sokereiden ilmoittamisesta:

100 g aamiaismuroja sisältää	
energiaa	1600 kJ (370 kcal)
proteiinia	18 g
hiilihydraatteja	75 g
joista sokereita	9,0 g
joista fruktoosia	3,0 g
joista tärkkelystä	64 g
rasvaa	1,5 g
josta tyydyttyneitä rasvahappoja	0,4 g
ravintokuitua	3,0 g
natriumia	0,9 g

Polyolien tai tärkkelyksen määrät voidaan ilmoittaa lyhyen ravintoarvomerkinän yhteydessä.

Esimerkki polyolien ilmoittamisesta:

100 g maltitolilla makeutettua suklaata sisältää	
energiaa	1960 kJ/ 470 kcal
proteiinia	2,1 g
hiilihydraatteja	54 g
joista maltitolia	53 g
tärkkelystä	1,2 g
rasvaa	37 g

3.5.2 Ravintokuidun ilmoittaminen

Ravintoarvomerkintäasetuksen mukaan ravintokuidulla tarkoitetaan hiilihydraattipolymeerejä, joissa on vähintään kolme monomeeristä yksikköä ja jotka eivät sulata tai imeydy ihmisen ohutsuolessa ja jotka kuuluvat johonkin seuraavaan luokkaan:

- syötävät hiilihydraattipolymeerit, joita esiintyy luontaisesti nautintavalmiissa elintarvikkeessa (Esim. näkkileivän ja omenan kuidut suurelta osin selluloosaa, hemiselluloosaa, fruktaaneja, pektiinejä; kaurapuuron kuitu beta-glukaanina; keitetyn kylmän perunan kuitu resistenttiä tärkkelystä)
- syötävät hiilihydraattipolymeerit, jotka on saatu elintarvikkeen raaka-aineesta fysikaalisella, entsyymaattisella tai kemiallisella menetelmällä ja joilla on yleisesti hyväksytyn tieteellisen näytön osoittamia ravintokuidun kaltaisia myönteisiä fysiologisia vaikutuksia (Esim. resistenttiä tärkkelystä voidaan valmistaa fysikaalisesti)

- syötävät synteettiset hiilihydraattipolymeerit, joilla on yleisesti hyväksytyn tieteellisen näytön osoittamia ravintokuidun kaltaisia myönteisiä fysiologisia vaikutuksia (Esim. CMC eli karboksimeetyyliselluloosa)

Kuitu ilmoitetaan grammoina. Jos halutaan ilmoittaa elintarvikkeen sisältämän ravintokuidun määrä, on käytettävä pitkää ravintoarvomerkintää.

3.6 Rasvan ilmoittaminen

Ravintoarvomerkintäasetuksessa rasvalla tarkoitetaan kaikkia lipidejä, myös fosfolipidejä. Kokonaisrasvaan lasketaan mukaan rasvahappojen lisäksi triglyseridien sisältämä glyseroli. Kun ilmoitetaan rasvahappojen määrä, tulee ilmoittaa rasvahappojen määrä ilman triglyseridin glyserolia.

Rasvahapot luokitellaan seuraavasti:

- tyydyttyneisiin rasvahappoihin kuuluvat rasvahapot, joissa ei ole kaksoissidoksia
- monotyydyttymättömissä rasvahapoissa on yksi cis-kaksoissidos.
- polytydyttymättömissä rasvahapoissa on useampia cis-kaksoissidoksia (tähän ei lasketa kuitenkaan mukaan transrasvahappoja)
- transrasvahapot ovat tyydyttymättömiä rasvahappoja, joiden kaksoissidoksen avaruudellinen rakenne eroaa edellä mainituista cis-rasvahapoista. Transrasvahapot luetaan kokonaisrasvaan, mutta niitä ei ilmoiteta erikseen ravintoarvomerkinässä. Ravitsemus- ja terveysväiteasetuksen väitteet "vähän tyydyttyneitä rasvoja" ja "ei tyydyttynyttä rasvaa" tarkoittavat tyydyttyneiden rasvahappojen ja transrasvahappojen yhteismäärää.

Rasvan määrä ilmoitetaan grammoina. Jos ilmoitetaan kolesterolin määrä tai rasvahappojen määrä tai tyyppi, ne on merkittävä rasvan määrän jälkeen seuraavasti:

rasvaa, josta	g
tyydyttyneitä rasvahappoja	g
monotyydyttymättömiä rasvahappoja	g
polytydyttymättömiä rasvahappoja	g
kolesterolia	mg

Jos ilmoitetaan monotydyttymättömien tai polytydyttymättömien rasvahappojen tai kolesterolin määrä, on ilmoitettava myös tyydyttyneiden rasvahappojen määrä. Tässä tapauksessa tyydyttyneiden rasvahappojen ilmoittamista ei pidetä ravitsemusväitteenä eikä niiden ilmoittaminen edellytä pitkää ravintoarvomerkintää.

Esimerkki rasvan laadun ilmoittamisesta:

100 g rypsiöljyä sisältää	
energiaa	3700 kJ (900 kcal)
proteiinia	0 g
hiilihydraattia	0 g
rasvaa, josta	100g
tyydyttyneitä rasvahappoja	7 g
monotydyttymättömiä rasvahappoja	55 g
polytydyttymättömiä rasvahappoja	33 g
kolesterolia	0 g
E-vitamiinia	20 mg (167 % vuorokautisen saannin vertailuarvosta)

Esimerkki rasvahappojen ilmoittamisesta pitkän ravintoarvomerkinän yhteydessä:

100 g perunalastuja sisältää	
energiaa	2140 kJ (510 kcal)
proteiinia	6 g
hiilihydraattia, josta	57 g
sokereita	2,6 g
rasvaa, josta	29 g
tyydyttyneitä rasvahappoja	3 g
monotydyttymättömiä rasvahappoja	23 g
polytydyttymättömiä rasvahappoja	3 g
ravintokuitua	4 g
natriumia	0,6 g, (joka vastaa 1,5 g ruokasuolaa)*

* huom. laskeminen ruokasuolaksi ei ole välttämätöntä, koska se ei kuulu ravintoarvomerkintään ja ilmoitetaan yleensä ainesosaluettelossa tai sen yhteydessä niissä elintarvikkeissa, joissa ruokasuolan ilmoittaminen pakkausmerkintäasetuksen (1084/2004, muutos 1221/2007) mukaan on pakollista.

Mikäli esitetään ravitsemus- tai terveysväite, joka koskee rasvan osia, yksittäisiä rasvahappoja kuten omega-3-rasvahappoja, tulee väitteen kohteena olevan aine ja sen määrä ilmoittaa ravintoarvomerkinässä välittömästi rasvan määrän jälkeen. Rasvahappojen ml. omega-3-rasvahappojen määrän esittäminen ilman erillistä ravitsemusväitettä katsotaan myös ravitsemusväitteeksi ja edellyttää 'sisältää [ravintoaineen tai muun aineen nimi] -ravitsemusväitteen ehtojen täyttymistä.

Esimerkki yksittäisen rasvahapon ilmoittamisesta, joka katsotaan ravitsemusväitteeksi:

Tuote sisältää	100 grammaa sisältää
energiaa	3100 kJ (760 kcal)
proteiinia	20 g
hiilihydraattia	3,0 g
rasvaa, josta	74 g
gammalinoleeni-happoa	18 g
tyydyttyneitä rasvahappoja	0 g

3.7 Vitamiinien ja kivennäisaineiden ilmoittaminen

Vitamiinien ja kivennäisaineiden ilmoittaminen edellyttää vähintään lyhyen ravintoarvomerkinän mukaisten tietojen antamista pakkauksessa. Vitamiinit ja kivennäisaineet, jotka saa ilmoittaa ravintoarvomerkinässä, on lueteltu ravintoarvomerkintäasetuksen liitteessä ja alla olevassa taulukossa 1. Kyseisten vitamiinien ja kivennäisaineiden ilmoittaminen ravintoarvomerkinässä edellyttää, että elintarvike sisältää niitä ravintoarvomerkintäasetuksen liitteessä määritellyn merkittävän määrän eli 15 % vuorokautisen saannin vertailuarvosta.

Muiden kuin edellä mainittujen vitamiinien ja kivennäisaineiden ilmoittaminen katsotaan ravitsemusväitteeksi ja edellyttää sisältää [ravintoaineen tai muun aineen nimi] -ravitsemusväitteen ehtojen täyttymistä. Myös taulukossa 1 mainittujen vitamiinien ja kivennäisaineiden tuominen esiin ravintoarvomerkinän ulkopuolella katsotaan ravitsemusväitteeksi.

Taulukko 1. Vitamiinit ja kivennäisaineet, jotka saa ilmoittaa sekä ilmoitettava yksikkö, saannin vertailuarvo sekä merkittäväksi katsottu määrä

Vitamiinit	Yksikkö	Vuorokautisen saannin vertailuarvo	15 % vuorokautisen saannin vertailuarvosta*)
A-vitamiini	µg	800	120
D-vitamiini	µg	5	0,75
E-vitamiini	mg	12	1,8
K-vitamiini	mg	75	11,25
C-vitamiini	mg	80	12
Tiamiini	mg	1,1	0,165
Riboflaviini	mg	1,4	0,21
Niasiini	mg	16	2,4
B6-vitamiini	mg	1,4	0,21
Foolihappo	µg	200	30
B12-vitamiini	µg	2,5	0,375
Biotiini	µg	50	7,5
Pantoteeni-happo	mg	6	0,9
Kivennäisaineet	Yksikkö	Vuorokautisen saannin vertailuarvo	15 % vuorokautisen saannin vertailuarvosta*)
Kalium	mg	2000	300
Kloridi	mg	800	120
Kalsium	mg	800	120
Fosfori	mg	700	105
Magnesium	mg	375	56,25
Rauta	mg	14	2,1
Sinkki	mg	10	1,5
Kupari	mg	1	0,15
Mangaani	mg	2	0,3
Fluoridi	mg	3,5	0,525
Seleen	µg	55	8,25
Kromi	µg	40	6
Molybdeeni	µg	50	7,5
Jodi	µg	150	22,5

*) Määrä tulee saada sadasta grammasta tai sadasta millilitrasta valmistetta tai yhden annoksen pakkauksesta.

Ilmoitettavia vitamiineja ja kivennäisaineita on oltava elintarvikkeessa merkitsevä määrä 100 grammassa tai 100 millilitrassa valmistetta tai yhden annoksen pakkauksessa (esim. jogurtti, voinappi, yhden annoksen pussikeitto). Mikäli tiedot annetaan annosta/yksikköä kohden, on pakkauksessa olevien yksiköiden lukumäärä ilmoitettava.

Ravintoarvomerkintäasetuksen liitteessä on merkitsevyyden arvioinnin ohjeeksi an-

nettu 15 % vuorokautisen saannin vertailuarvosta. Rajoja on ehdotettu muokattavan kuluttajainformaatioasetuksen käsittelyn yhteydessä siten, että merkitsevän määrän rajana nestemäisillä elintarvikkeilla (pois-sulkien kasviöljyt ja vastaavat tuotteet) voisi olla 7.5 % vuorokautisen saannin vertailuarvosta.

Tästä syystä Evira katsoo, että nestemäisten tuotteiden kohdalla voidaan ottaa huomioon elintarvikkeen vuorokautiset kulutusmäärät. Nestemäisillä elintarvikkeilla, joita kulutetaan pääsääntöisesti suurina päiväannoksina, voidaan "vitamiinin tai kivennäisaineen lähde" -väitteen käytönehdoksi soveltaa 7.5 % vuorokautisen saannin vertailuarvosta. Vastaavasti "sisältää runsaasti" -väitteen käytönehdoton voi nestemäisillä tuotteilla käyttää 15 % vuorokautisen saannin vertailuarvosta.

Esimerkiksi maidosta saatavan riboflaviinin määrä 100 millilitrassa jää hieman 15 % rajan alle, mutta maitoa kulutetaan yleensä niin runsaasti, että siitä saadun riboflaviinin määrä voidaan katsoa merkittäväksi. Toisaalta esimerkiksi salaatin kastikkeen käyttömäärät ovat niin pieniä, että 100 grammassa kastiketta mahdollisesti 15 % rajan ylittävällä vitamiinilla tai kivennäisaineella ei ole saannin kannalta käytännön merkitystä.

Määrien lisäksi on ilmoitettava vitamiinien ja kivennäisaineiden prosenttiosuudet vuorokautisen saannin vertailuarvoista. Prosenttiosuudet voidaan ilmoittaa myös graafisesti. Vuorokautisen saannin vertailuarvoista voi käyttää myös ilmaisua "päivän saantisuositus". Muita vertailuarvoja ei voi käyttää, eikä päivántarpeeseen ei saa viitata. Ravintoaineiden määrät tulee ilmoittaa sen suuruisina, kuin ne ovat viimeisenä käyttöpäivänä tai parasta ennen -päiväyksen ilmoittamana aikana.

Evira suosittaa, että vitamiinit ja kivennäisaineet merkittäisiin pakkauksiin ravintoarvomerkintäasetuksen liitteessä mainituin nimin (Taulukko 1). Suositeltavaa on myös käyttää taulukossa mainittua järjestystä, jotta kuluttajien olisi helpompi verrata tuotteita keskenään. Ravintoaineiden kemiallisten lyhenteiden käyttöä (esim. Fe, Mg) ei pidetä riittävänä.

Esimerkki vitamiinien ilmoittamisesta:

100 ml appelsiinitäysmehua sisältää	
energiaa	170 kJ (40 kcal)
proteiinia	alle 1 g
hiilihydraattia	10 g
rasvaa	alle 1 g
C-vitamiinia	30 mg, joka on 38 % vuorokautisen saannin vertailuarvosta

Esimerkki kivennäisaineiden ilmoittamisesta:

100 g ruisleipää sisältää	
energiaa	930 kJ/220 kcal
proteiinia	7,9 g
hiilihydraattia	43 g
rasvaa	1,8 g
rautaa	5,8 mg (41 % vuorokautisen saannin vertailuarvosta)

Eräitä vitamiinien aktiivisen osa laskemiseksi käytettyjä muutokertoimia:

Vitamiini	Aktiivinen osa	Muutokertoimet
A-vitamiini:	Retinoliekvivalentti, RE	= 1 µg retinolia (ravinnon tai valmisteen A-vitamiinia) = 2 µg valmisteen β-karoteenia = 12 µg ravinnon β-karoteenia = 24 µg muita ravinnon A-vitamiinin esiasteena toimivia karotenoideja
D-vitamiini:	1 ky D3-vitamiinia	= 0,025 µg kolekalsiferolia
E-vitamiini:	Tokoferoliekvivalentti, TE	= 1 mg d-α-tokoferolia
Niasiini:	Niasiiniekvivalentti	= 1 mg niasiinia = 60 mg tryptofaania

(ky= kansainvälinen yksikkö)

Natriumin ja ruokasuolan ilmoittaminen

Ravintoarvomerkinnoissä voidaan ilmoittaa natriumin määrä. Toisin kuin muiden kivennäisaineiden, natriumin ilmoittaminen ja natriumia koskevan ravitsemusväitteen esittäminen edellyttävät aina pitkää ravintoarvomerkintää.

Ilmoitettavia kivennäisaineita tulee elintarvikkeessa olla yleensä merkitsevä määrä. Natriumin alhainen saanti on sen sijaan toivottavaa, joten natriumin määrän ilmoittamiselle ei ole alarajaa.

Ruokasuolan (natriumkloridi, NaCl) määrän ilmoittaminen ei kuulu ravintoarvomerkin-täasetuksen piiriin, joten sen ilmoittaminen ei vaadi ravintoarvomerkintää. Ruokasuolan ilmoittaminen ei kuitenkaan korvaa asetuksen mukaista natriumin ilmoittamista eikä ravintoarvomerkinnoissä natriumin määrä korvaa pakollista ruokasuolan määrän ilmoittamista. Ruokasuolan ilmoittamisesta säädetään kauppa- ja teollisuusministeriön asetuksessa 1084/2004, muutos 1224/2007.

3.8 Harhaanjohtavat merkin-nät

Ravintoarvomerkin-täasetus linjaa millä ehdoin ravintoaineita tulee ilmoittaa ravintoarvomerkinnoissa. Ravintoaineen määrän esiintuominen muualla kuin ravintoarvomerkinnoissa katsotaan ravitsemusväitteeksi.

Komissio on julkaissut soveltamisohjeen väiteasetuksen täytäntöönpanosta. Se linjaa, että harhaanjohtavaksi katsotaan sellaisten ominaisuuksien esiin tuominen, joilla ei ole merkitystä kyseisen ravintoaineen kokonaissaantiin. Ravitsemusväitteet aineista, joiden määrällä ei ole merkitystä saannin kannalta ja joiden ilmoittaminen siten johtaa kuluttajaa harhaan, on kielletty.

Esimerkiksi "rasvaa vähennetty" -väitteen käyttö jo alunperinkin vähärasvaisessa leivässä olisi harhaanjohtavaa, koska rasvan vähentämisellä ei ole olennaista merkitystä rasvan kokonaissaantiin. Samasta syystä 'lisätty'-väitettä voi käyttää vain tuotteissa, jotka täyttävät 'lähde'-väitteen käytönehdot.

4 Ravintoarvomerkin­nän perusteet

Ravintoarvomerkin­nässä ilmoitetaan eri ravintoaineiden määrät keskiarvolukuina. Keskiarvolla tarkoitetaan lukuarvoa, joka parhaiten kuvaa elintarvikkeen sisältämän ravintoaineen määrää, ja joka kuvaa poikkeamia, jotka johtuvat vaihtelusta, käyttö­taavoista tai muista vastaavista tekijöistä, jotka voivat aiheuttaa vaihteluita ravintoai­neen todelliseen pitoisuuteen.

Keskiarvoissa otetaan siis huomioon vuodenaikojen, käyttötapojen tai muiden vastaavien tekijöiden vaihtelut. Myös elintarvikkeen käyttömäärät tai ravintoaineen tarve vaikuttavat ilmoittamistarkkuuteen. Esimerkiksi perunan C-vitamiinin ilmoittamisessa sallitaan suurempi vaihtelu kuin puristeena myytävän ravintolisän C-vitamiinimerkin­nöissä.

Toimijan ilmoittamat keskiarvoluvut voivat perustua joko laboratorioissa useammasta näytteestä saatuihin tutkimustuloksiin tai laskennalliseen tietoon (esim. taulukkoarvoihin). Analysoituja ja laskennallisia arvoja saa yhdistää samaan ravintoarvomerkin­toon. Perusteet on tarvittaessa esitettävä elintarvikevalvojalle.

Laskennassa voi käyttää ruoka-aineiden tunnettuja ravintoainetietoja. Tietojen tulee perustua uusimpiin taulukkoihin. Valmistuksessa syntyvät ravintoaineiden hävikit tulee ottaa huomioon. Kotimaisten tavallisimpien elintarvikkeiden ravintoarvotietoja voi saada mm. Terve­yden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämästä elintarvikkeiden koostumustietokannasta (<http://www.fineli.fi/>). Esimerkki ravintoarvon laskemisesta valmistusaineiden taulukkoarvoja käyttäen on liitteessä 1.

Jos ravintoarvomerkin­nät perustuvat laboratoriotutkimuksiin, tulee näytteitä ottaa eri eristä pitkältä aikaväliltä vaihteluja aiheuttavien tekijöiden huomioonottamiseksi. Tällä tavoin saadaan tuotetta parhaiten kuvaava keskiarvo. Määritykset tulee tehdä yleisesti hyväksytyillä määritysmenetelmillä. Tarvittaessa laboratoriotutkimukset tulee uusien merkintöjen paikkansapitävyyden tarkistamiseksi, esim. raaka-aineen vaihtuessa.

Kun elintarviketta myydään tiettyjen ravintoaineiden lähteenä (ravitsemusväitteet), on kuluttajilla erityisiä odotuksia elintarvikkeen ravintoarvosta. Evira suosittelee, että kyseisten ravintoaineiden määrä analysoidaan laboratoriotutkimuksin, kun taas muut ravintoaineet voi ilmoittaa laskennallisesti taulukkoarvojen perusteella.

4.1 Sallitut poikkeamat eli toleranssirajat

Sekä luontaisten että lisättyjen ravintoaineiden ilmoittamiseen sovelletaan samoja toleranssirajoja. Sallittu alitus on -20 %. Sallitut ylitykset ovat kivennäisaineiden suhteen +20 %, helposti hajoavan C-vitamiinin suhteen +100 % ja muiden vitamiinien suhteen +50 %. Lisäksi otetaan huomioon käytetyn analyysimenetelmän mittausepävarmuus.

4.2 Ilmoittamistarkkuus

Ravintoarvomerkin­nän ilmoittamistarkkuudesta, esimerkiksi lukuarvojen pyöristämisestä, ei ole annettu erillisiä ohjeita. Analyysitulosten arvot on syytä pyöristää

ravintoarvomerkinnoissä sopivalla tavalla esimerkiksi liitteessä 2 olevia malleja noudattaen.

Esimerkki ilmoittamistarkkuudesta tavanomaisessa elintarvikkeessa:

100 g ruisleipää sisältää	
energiaa	930 kJ (220 kcal)
proteiinia	7,9 g
hiilihydraattia	43 g
rasvaa	1,8 g
rautaa	5,8 mg (41% vuorokautisen saannin vertailuarvosta)

4.3 Yksiköt

Energiasisältö ja ravintoarvomerkintäasetuksessa määriteltyjen ravintoaineiden määrät on merkittävä numeroin seuraavia yksiköitä käyttäen:

energia	kJ ja kcal
proteiini	g
hiilihydraatti	g
rasva	g
ravintokuitu	g
natrium	g
kolesteroli	mg
vitamiinit ja kivennäisaineet	mg tai µg, asetuksen liitteen mukaisesti

4.4 Ravintoarvomerkin­nän muoto

Ravintosisältöä koskevat tiedot on esitettävä yhtenä kokonaisuutena helposti havaittavassa paikassa. Tiedot on esitettävä taulukon muodossa siten, että numeroarvot ovat suorassa linjassa. Jos tilaa ei ole, tiedot voi luetella vaakasuorilla riveillä. Merkintöjen tulee olla selviä, luettavia, riittävän suurin kirjasin ja pysyvällä tavalla tehtyjä.

Koska ravintoarvomerkintäasetuksessa ei anneta yksityiskohtaisia ohjeita ravintoarvomerkin­nän otsikoinnista, erilaiset otsikot ovat sallittuja.

Tiedot on annettava elintarvikkeen 100 grammaa tai 100 millilitraa kohti. Ne voi antaa lisäksi annosta tai yksikköä kohti, jos pakkaus­essa ilmoitetaan yksiköiden määrä.

Esimerkkejä ravintoarvomerkin­nän otsikois­ta:

- 100 ml valmistetta sisältää
- ravintoarvo 100 g valmistetta sisältää
- valmiste­en ravintoarvo/ 100 g
- ravintoarvo keskimäärin 100 g:ssa valmistetta
- laskennallinen ravintoarvo: 100 ml valmistetta sisältää keskimäärin

Ravintoarvotiedot ilmoitetaan pääsääntöisesti myytäväksi tarkoitettu elintarvikkeesta. Tiedot voi kuitenkin ilmoittaa yksinomaan nautintavalmiista elintarvikkeesta, jos annetaan riittävän yksityiskohtaiset valmistusohjeet ja tiedot koskevat näin valmistettua elintarviketta. Tätä ilmoittamistapaa käytetään väiteasetuksessa, jonka mukaan väitteillä viitataan elintarvikkeisiin, jotka ovat valmiita nautittavaksi valmistajan ohjeiden mukaisesti. Liemeen pakattujen elintarvikkeiden osalta on tärkeää, että merkinnöistä käy selvästi ilmi, koskevatko merkinnät elintarviketta liemineen vai ilman.

Esimerkki nautintavalmiin elintarvikkeen ravintoarvomerkin­nöstä:

Vaniljanmakuinen kastike sisältää		
	100 g:ssa jauhetta	Annoksessa (1dl)
energiaa	1600 kJ/ 380 kcal	450 kJ/ 110 kcal
proteiinia	alle 0,5 g	3,5 g
hiilihydraattia	95 g	16 g
rasvaa	alle 0,5 g	3,0 g
Mittaa 3 dl kevytmaitoa kulhoon. Tyhjennä pussin sisältö maitoon ja sekoita.		

4.5 Vapaaehtoinen ravinto­sisältömerkintä Viitteellinen päiväsaanti – GDA

Monissa elintarvikepakkausissa tuotteen ravintoarvosta kerrotaan lainsäädännön edellyttämän ravintosisältömerkinnän lisäksi myös viitteellisen päiväsaannin eli GDA (Guideline Daily Amount) -merkinnän avulla. Merkintä on Euroopan elintarviketollisuusliiton (CIAA) kehittämä ja sitä käytetään suomalaisten elintarvikkeiden lisäksi myös monissa tuontituotteissa. Merkintä

opastaa kuinka paljon kuluttajan helposti mieltämä määrä ao. elintarviketta (annos) sisältää energiaa ja tiettyjä ravintoaineita lukumääräisesti ja viitteelliseen päiväsaantiin suhteutettuna.

Ravintoaineen määrän laskennassa käytetty annos voi olla kerrallaan käytettäväksi tarkoitettu pakkaus, pakkauksessa oleva yksittäinen elintarvike tai suuremmasta pakkauksesta kerralla käytettäväksi oletettu määrä. Ravintoaineiden ilmoittamisen yhteydessä mainitaan aina annoskoko mille määrä on laskettu. Tavoite on, että kaikissa EU-maissa käytettäisiin merkinnässä samoja annoskokoja. Tällainen puuttuu vielä monista tuoteryhmistä. Niiltä osin suomalaiset elintarvikevalmistajat ovat sopineet yhdessä meillä käytettävistä annosko'oista.

GDA-merkinnässä tieto energiasta ja ravintoaineista ilmoitetaan sekä määränä että osuutena viitteellisestä päiväsaannista. Energia ilmoitetaan kilokaloreina ja muut tiedot grammoina. Viitteellisen päiväsaannin laskennassa vertailuarvoina käytetään Euroopan tasolla sovittuja monipuolisen ruokavalion ohjearvoja (GDA-arvoja). Energiamäärän vertailuarvona on 2000 kcal, joka vastaa normaali-painoisen, kevyttä työtä tekevän, kohtuullisesti liikuntaa harrastavan naisen päivittäistä energian tarvetta.

Energian lisäksi GDA-merkinnässä ilmoitetaan aina ravintoainetietona sokerien, rasvan, tyydyttyneen rasvan ja natriumin tai vaihtoehtoisesti suolan määrä yhdessä annoksessa. Näiden ravintoaineiden lisäksi pakkauksessa voidaan ilmoittaa myös hiilihydraattien, proteiinin tai kuidun määrä, mikäli ne ovat ao. tuotteelle oleellisia.

GDA-ravintoarvotiedot voidaan ilmoittaa joko ns. kuvakkeina tai osin myös taulukossa. Kuvakkeella ilmoitetaan tuotepakkauksen julkisivulla ainakin energiasisältö. Muut tiedot voidaan ilmoittaa kuvakkeena tai osana lakisääteistä ravintosisältötaulukkoa pakkauksen muilla sivuilla. GDA-merkinnän

eräs käyttöehto on myös se, että tuotteesta ilmoitetaan aina sen ravintosisältö lainsäädännön vaatimalla tavalla taulukkona.

Lisätietoja GDA -merkinnästä osoitteesta www.etl.fi/gda

4.6 Ravintoarvomerkin­nän kieli

Ravintoarvomerkitä, samoin kuin muut pakolliset pakkauksmerkinnät, on tehtävä suomen- ja ruotsinkielellä. Ruotsin kiel­len asemesta voidaan käyttää norjan- tai tanskankielisiä merkintöjä. Kotimaassa valmistetuissa elintarvikkeissa, joita myydään samankielisissä kunnissa, voidaan käyttää kuntien kielellä olevia yksikielisiä merkintö­jä. Kaksikielissä kunnissa voidaan myynti­paikalla pakatuissa elintarvikkeissa käyttää joko suomen- tai ruotsinkielisiä merkintöjä (KTMa elintarvikkeiden pakkauksmerkinnöis­tä (1084/2004) 5 §).

Elintarvikkeen pakkauksessa saattaa olla ravintoarvoon viittaavia merkintöjä jollain muulla kielellä kuin suomen- tai ruotsin­kielellä. Evara katsoo, että ravintoarvomer­kintä on tehtävä suomeksi ja ruotsiksi aina, kun elintarvikkeesta esitetään ravitsemus­ tai terveysväite. Jos vieraskielisissä merkin­nöissä on Suomessa yleisesti ymmärrettäviä ravitsemus tai terveysväitteitä, on ravinto­arvomerkitä myös silloin pakollinen ja teh­tävä suomeksi ja ruotsiksi. On myös otet­tava huomioon, että esitettyjen väitteiden tulee sisältyä ravitsemus- ja terveysväite­asetuksen sallittujen ravitsemusväitteiden luetteloon.

Kaiken elintarvikkeesta annetun informaation, riippumatta käytetystä kielestä, tulee olla totuudenmukaista ja harhaanjohtama­ tonta. Vieraskieliset ravintoarvo- ja muut merkinnät on peitettävä, jos ne ovat to­ tuudenvastaisia tai niiden muutoin voidaan katsoa johtavan kuluttajaa harhaan.

5 Ravintoarvomerkintä- vaatimuksia muissa säädöksissä

5.1 Ravitsemus- ja terveysväiteasetus (EY) N:o 1924/2006

- *Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus elintarvikkeita koskevista ravitsemus- ja terveysväitteistä (EY) N:o 1924/2006. Oikaisu Euroopan unionin virallinen lehti L 404, 30.12.2006*
- *Komission asetus (EU) N:o 116/2010, Euroopan parlamentin ja neuvoston asetuksen (EY) N:o 1924/2006 muuttamisesta ravitsemusväitteiden luettelonalta*

Väiteasetuksessa vahvistetaan periaatteet ja edellytykset sekä rajoitukset ravitsemus- ja terveysväitteiden käytölle sekä asetetaan vaatimuksia ravintoarvomerkinntän tekemiselle silloin kun väitteitä esitetään.

Väitteellä tarkoitetaan esitystä tai kuvausta, mukaan luettuina graafiset sekä kuvia tai symboleita kaikissa muodoissa sisältävät esitykset, ja jossa todetaan, esitetään tai annetaan ymmärtää, että elintarvikkeella on erityisiä ominaisuuksia.

Ravitsemusväite

Ravitsemusväitteellä tarkoitetaan väitettä, jossa todetaan, esitetään tai annetaan ymmärtää, että elintarvikkeella on erityisiä hyödyllisiä ravitsemuksellisia ominaisuuksia seuraavien seikkojen suhteen:

- a) energiamäärä (kaloreina),
 - jonka se tuottaa,
 - jonka se tuottaa lisättyinä tai vähennettyinä määränä
 - jota se ei tuota, ja/tai

- b) ravintoaineet tai muut aineet,
 - joita se sisältää,
 - jota se sisältää lisättyinä tai vähennettyinä määränä,
 - jota se ei sisällä

Hyväksytyt ravitsemusväitteet löytyvät ravitsemus- ja terveysväiteasetuksen liitteestä, jossa on myös kuvattu niiden käytön edellytykset. Vain liitteessä esitetyt ravitsemusväitteet saa käyttää. Komission ylläpitämä lista hyväksytyistä ravitsemusväitteistä löytyy sivuilta http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/claims/community_register/nutrition_claims_en.htm

Ravitsemusväite ja ravintoarvomerkinntät

Jos tuotteesta esitetään ravitsemusväite, ravintoarvo tulee ilmoittaa siten kuin ravintoarvomerkintäasetuksessa säädetään.

- jos ravitsemusväite koskee perusravitsemusväitettä (energiaa, proteiinia, hiilihydraatteja tai rasvaa), riittää lyhyt merkintä (malli 1)
- jos ravitsemusväite koskee muuta kuin perusravitsemusväitettä, ravintoarvomerkintä tehdään joko lyhyen merkinnän (malli 1) tai pitkän merkinnän (malli 2) mukaan, riippuen siitä mitä ravintoainetta väite koskee.

Jos ravitsemusväite koskee ainetta, joka ei kuulu ilmoitettaviin ravintoaineisiin (katso Taulukko 1.), sen määrä on ilmoitettava ravintoarvomerkintöjen yhteydessä samassa kentässä ravintoarvomerkintäasetuksen mukaisesti.

Minkälaisia väitteitä ei katsota ravitsemusväitteiksi

Tietoja ravintoaineen laadusta tai määrästä, joita vaaditaan muualla lainsäädännössä, kuten esimerkiksi maitojauheiden sekä juustojen ja eräiden makkaroitten rasvapiitoisuuden ilmoittaminen, ei katsota ravitsemusväitteiksi, joten ne eivät edellytä pakollista ravintoarvomerkintää.

Lisäksi merkintöjä ainesosista, joita on käytetty tai ei ole käytetty elintarvikkeen valmistuksessa tai jotka kuvaavat ainesosien ominaisuuksia, ei tulkita ravitsemusväitteiksi:

- sokeroitu (Huom. sen sijaan väitteet sokeriton, ei lisättyjä sokereita ja myös sokeroimaton ovat ravitsemusväitteitä)
- makeuttamaton
- makeutettu ksylitolilla/fruktoosilla
- valmistuksessa ei ole käytetty rasvaa
- ei sisällä maidon ainesosia
- maidoton
- lisäaineeton
- säilöntäaineeton

Laktoositon, vähälaktoosinen ja gluteeniton eivät ole ravitsemusväitteitä vaan niitä säädellään erityisruokavaliolain valmistelainsäädännöllä.

Yksittäisen ainesosan mainitsemisesta saattaa kuitenkin joskus seurata vaatimus ainesosan määrän ilmoittamisesta, josta on säädetty pakkausmerkintäasetuksessa (1084/2004). Tarkempia tietoja ainesosan määrän ilmoittamisesta saa lisäksi Eviran julkaisemasta Ainesosan määrän ilmoittaminen -oppaasta (Eviran ohje 17027/3).

Ravintoarvomerkintävaatimuksen voi kuitenkin muodostaa yksittäisen ravintoaineen määrän ilmoittaminen erillisenä tietona elintarvikkeen tuotetietojen yhteydessä, kuten ravintokuitua 12 g/100 g. Tämän voidaan katsoa ilmoittavan kuluttajalle, että elintarvikkeella on hyödyllisiä ravitsemuksellisia ominaisuuksia ja täten se katsotaan ravitsemusväitteeksi, joka edellyttää ravintoarvomerkintöjä.

Suurtalous- ja terveydenhoitoalan henkilöille ja muille asiantuntijoille tarkoitettuisa lehtisissä tai yksiselitteisesti kyseisille ammattikunnille rajoitetuissa internetsivus-

toissa annetut ravintoarvotiedot tai yleinen ravitsemusinformaatio eivät aiheuta ravintoarvomerkintävaatimusta pakkaukseen. Markkinoinnilla ei kuitenkaan saa johtaa kuluttajaa harhaan.

Väiteasetuksen soveltamiskenttä on hyvin laaja ja koskee kaikkia kaupallisessa viestinnässä esitettyjä väitteitä. Tämän mukaisesti myös tuotepakkauksissa tai muun kaupallisen viestinnän yhteydessä annetun ns. yleisen ravitsemuskasvatuksen tulee olla väiteasetuksen mukaista. Myös kyseisen tuotteen tulee täyttää väiteasetuksen vaatimukset ja ravintoarvomerkintä on tehtävä ravitsemusväitteiden asettamien vaatimusten mukaisesti.

Ravitsemuskasvatuksen viesti ei saa johtaa kuluttajaa harhaan eikä antaa väärää kuvaa elintarvikkeen ravintoarvosta tai muusta laadusta. Esimerkiksi ruispikkuleipien pakkauksessa ei saa kertoa rukiin runsaskuituisuudesta yleisenä ravitsemuskasvatuksena, elleivät kyseiset pikkuleivät itsessään sisällä "kuidun lähde" -väitteen edellyttämää määrää kuitua.

Terveysväite

Terveysväitteellä tarkoitetaan väitettä, jossa todetaan, esitetään tai annetaan ymmärtää, että elintarvikeryhmän, elintarvikkeen tai sen ainesosan ja terveyden välillä on yhteys.

Väiteasetuksen mukaisesti terveysväitteille on rakennettu ennakkohyväksyntäjärjestelmä, jossa arvioidaan väitteiden taustalla oleva tieteellinen tutkimusnäyttö. Terveysväitteiden käyttäminen elintarvikkeen pakkausmerkinnöissä, mainonnassa tai muussa esillepanossa edellyttää, että väitteet ovat hyväksytyt ja sisällytetyt 13 ja 14 artiklassa tarkoitettuihin hyväksytyjen väitteiden luetteloihin.

Terveysväite ja ravintoarvomerkinnot

Jos esitetään terveysväite, on pitkä ravintoarvomerkintä (malli 2) pakollinen.

Jos terveysväite koskee ainetta, joka ei kuulu ilmoitettaviin ravintoaineisiin tai jota ei ole mainittu ravintoarvomerkinnsä (esim. "sisältää antioksidanttia" tai "kasvisteroli alentaa kolesterolia") sen määrä on ilmoit-

tettava ravintoarvomerkintöjen yhteydessä ravintoarvomerkintäasetuksen mukaisesti.

5.2 Täydentämisasetus (EY) N:o 1925/2006

- Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EY) N:o 1925/2006 vitamiinien, kivennäisaineiden ja eräiden muiden aineiden lisäämisestä elintarvikkeisiin. Asetus tuli voimaan 19.1.2006 ja alettiin soveltaa 1.7.2007 alkaen.
- Komission asetus (EY) N:o 1170/2009, Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivin 2002/46/EY ja Euroopan parlamentin ja neuvoston asetuksen (EY) N:o 1925/2006 muuttamisesta sillä osin kuin on kyse sellaisten vitamiinien ja kivennäisaineiden ja niiden muotojen luetteloista, joita voidaan lisätä elintarvikkeisiin, ravintolisät mukaan luettuina.

Täydentämisasetusta sovelletaan elintarvikkeisiin, joihin lisätään vitamiineja, kivennäisaineita ja eräitä muita aineita. Asetuksessa määritellään perusteet ja ehdot vitamiinien ja kivennäisaineiden sekä tiettyjen muiden aineiden lisäämiselle elintarvikkeisiin. Yleisenä edellytyksenä on mm., että lisäämisestä ei aiheudu terveydellistä vaaraa ihmisen terveydelle.

Täydentämisasetuksen liitteessä I luetellaan ne vitamiinit ja kivennäisaineet (mukaan lukien boori, joka lisätään luetteloon asetuksella 1170/2009/EY) ja komission asetuksen 1170/2009 liitteessä III niiden yhdisteet, joita voidaan elintarvikkeisiin lisätä. Tietyillä muilla aineilla tarkoitetaan aineita, joilla on ravitsemuksellinen tai fysiologinen merkitys, mutta jotka eivät ole vitamiineja tai kivennäisaineita.

Vitamiineilla ja kivennäisaineilla täydennettyjen elintarvikkeiden ravintoarvomerkintä

Ravintoarvomerkintää koskevat tiedot on annettava mallin 2 mukaan, jonka lisäksi on ilmoitettava elintarvikkeen sisältämien ja siihen lisättyjen vitamiinien tai kivennäisaineiden kokonaismäärät.

Ravitsemusväitteiden käyttö täydentämisestä ilmoitettaessa

Vitamiinien ja kivennäisaineiden lisäämisestä voi elintarvikkeen pakkausmerkinnöissä ilmoittaa ravitsemus- ja terveystieteasetuksessa säädettyjen edellytysten mukaisesti. Esimerkkejä ravitsemusväitteistä, joita voi esittää:

Ravitsemusväite	Väitteen käytön edellytys
C-vitamiinin lähde	Tuote sisältää C-vitamiinia vähintään ravintoarvomerkintäasetuksen liitteessä määritellyn merkitsevän määrän = 15 % vuorokautisen saannin vertailuarvosta eli 12 mg
sisältää kalsiumia	Tuote sisältää kalsiumia vähintään ravintoarvomerkintäasetuksen liitteessä määritellyn merkitsevän määrän = 15 % vuorokautisen saannin vertailuarvosta eli 120 mg
sisältää runsaasti rautaa	Tuote sisältää vähintään kaksi kertaa enemmän rautaa kuin väitteen " [KIVENNÄISAINEN NIMI] lähde" osalta edellytetään = 30 % vuorokautisen saannin vertailuarvosta eli 4,2 mg
lisätty D-vitamiinia	Tuote täyttää väitteelle "... lähde" asetetut edellytykset ja lisäys on vähintään 30 % vastaavaan muuhun tuotteeseen verrattuna.

Ravintolisien vitamiinien ja kivennäisaineiden vähimmäismääristä ei säädetä laissa, mutta ravitsemus- ja terveystieteasetusta sovelletaan myös ravintolisiin. Ravintolisää ei saa markkinoidaan vitamiineilla tai kivennäisaineilla, joita on tuotteen vuorokausiannoksessa alle 15 % EU:n asettamasta vuorokautisen saannin vertailuarvosta.

Lisättyjen vitamiinien ja kivennäisaineiden kokonaismäärät ilmoitetaan sen suuruusena kuin ne ovat vähintään pakkaukseen merkittynä viimeisenä käyttöpäivänä tai paras-ta ennen -päiväyksen ilmoittamana ajankohtana.

5.3 Erityisruokavaliovalmisteasetus (MMMä 121/2010)

- *Maa- ja metsätalousministeriön asetus erityisruokavaliovalmisteista (121/2010, jäljempänä erityisruokavaliovalmisteasetus)*

Erityisruokavaliovalmisteilla tarkoitetaan elintarvikkeita, jotka koostumukseltaan tai valmistusmenetelmältään selvästi eroavat vastaavasta tavanomaisesta elintarvikkeesta siten, että ne soveltuvat henkilöille, joilla on imeytymis- tai aineenvaihduntahäiriöitä tai jotka erityisen fysiologisen tilansa vuoksi hyötyvät elintarvikkeiden sisältämien tiettyjen aineiden valvotusta saannista.

Erityisruokavaliovalmisteita ovat mm. äidinmaidonkorvikkeet ja vieroitusvalmisteet (KTMA 1216/2007) ja muut lastenruoat KTMP (789/1997), laihdutusvalmisteet (KTMP 904/1997), kliiniset ravintovalmisteet (KTMA 406/2000), urheilijoiden erityisruokavaliovalmisteet, vähälaktoosiset ja laktoosittomat elintarvikkeet sekä gluteenittomat ja erittäin vähägluteeniset elintarvikkeet (KA (EY) N:o 41/2009). Näistä äidinmaidonkorvikkeille, vieroitusvalmisteille ja muille lastenruoille, laihdutusvalmisteille ja kliinisille ravintovalmisteille on erityissääöksissä annettu ravintoarvomerkintävaatimuksia. Muiden erityisruokavaliovalmisteiden tulee noudattaa erityisruokavaliovalmisteiden yleisiä ravintoarvomerkintävaatimuksia.

Yleiset erityisruokavaliovalmisteiden ravintoarvomerkintävaatimukset

Erityisruokavaliovalmisteet on myytävä pakattuina. Tästä säännöstä voidaan poiketa myytäessä valmistetta suoraan kuluttajalle, jos kuluttaja saa myynnin yhteydessä valmisteesta erityisruokavaliovalmisteasetuksessa vaaditut tiedot esitteessä tai muulla sopivalla tavalla. Asetuksessa vaadittavia tietoja ovat mm. ravintoarvomerkinnot, jotka siis erityisruokavaliovalmistetta kuluttajalle suoraan pakkaamattomana myytäessä tulee olla kuluttajan saatavilla esim. esitteen muodossa.

Pakkauksessa on yleisten pakkausmerkintöjen lisäksi ilmoitettava valmisteen ravitsemukselliset erityisominaisuudet sekä ne koostumusta tai valmistusmenetelmää koskevat laadulliset ja määrälliset tekijät, joihin valmisteen käyttö erityisruokavaliovalmisteena perustuu (esim. laktoositon). Tämän lisäksi on tehtävä ravintoarvomerkinntä vähintään lyhyen mallin 1 mukaan 100 grammassa tai 100 millilitrassa myytävää valmistetta ja tarvittaessa erikseen ilmoitettua käyttöannosta kohden.

Laktoosittomille ja vähälaktoosisille elintarvikkeiden laktoosipitoisuudelle ei ole toistaiseksi ole olemassa harmonoituja EU raja-arvoja. Suomessa on pitkään sovellettu yhteispohjoismaisina raja-arvoina seuraavia: laktoosittomat elintarvikkeet - laktoosia vähemmän kuin 10 mg/100 g ja vähälaktoosiset elintarvikkeet - laktoosia vähemmän kuin 1 g/100 g ja Eviran ohjeena on, että tätä käytäntöä jatketaan, kunnes mahdollisista EU-tasoisista raja-arvoista säädetään.

Gluteenittomien (enintään 20 mg gluteenia/kg) ja erittäin vähägluteenisten elintarvikkeiden (enintään 100 mg gluteenia/kg) ravintoarvomerkinnoissa ei kuitenkaan tarvitse ilmoittaa gluteenin määrää, koska näiden väitteiden käytön edellytyksenä on, että tuotteen gluteenipitoisuus on komission asetuksen (EY) N:o 41/2009 mukainen. Tätä säädöstä ryhdytään soveltamaan 1.1.2012 lähtien. Siirtymäajan tuotteet voivat olla markkinoilla nykyisen käytännön mukaisesti, siten gluteenin määrä gluteenittomissa ja luontaisesti gluteenittomissa elintarvikkeissa saa olla enintään 200 mg/kg. Gluteenin määrää ei myöskään siirtymäajan säännösten mukaisissa tuotteissa tarvitse ilmoittaa.

Jos energiasisältö on vähemmän kuin 50 kJ (12 kcal) 100 grammassa tai 100 millilitrassa, voidaan edellä mainittujen tietojen sijasta ilmoittaa pelkästään, että energiaa on vähemmän kuin 50 kJ (12 kcal) 100 grammassa tai 100 millilitrassa myytävää valmistetta.

Mikäli erityisruokavaliovalmisteeseen on lisätty vitamiinia ja/tai kivennäisainetta, niiden määrät ja prosenttiosuus vuorokautisen saannin vertailuarvosta tulee esittää ravintoarvomerkintöjen yhteydessä.

Esimerkki erityisruokavaliovalmisteiden ravintoarvomerkinästä:

100 g vähälaktoosista kevytviiliä sisältää	
energiaa	210 kJ (50 kcal)
proteiinia	3,4 g
hiilihydraattia	3,4 g
josta laktoosia	alle 1 g
rasvaa	2,5 g
kalsiumia	120 mg, joka on 15 % vuorokautisen saannin vertailuarvosta

Jos erityisruokavaliovalmisteen pakkauksessa, mainonnassa tai myynnin yhteydessä esitetään muu kuin valmisteen ravitsemuksellisia erityisominaisuuksia koskeva ravitsemusväite, sovelletaan erityisruokavaliovalmisteisiin mitä ravintoarvomerkintäasetuksessa on säädetty. Täten erityisruokavaliovalmisteen ravintoarvo on ilmoitettava pitkän mallin mukaan ainoastaan, jos halutaan ilmoittaa sokereiden, tyydyttyneiden rasvahappojen, ravintokuidun tai natriumin määrät muuna kuin erityisruokavaliovalmisteen ravitsemuksellisena erityisominaisuutena.

Mikäli erityisruokavaliovalmisteesta esitetään terveysväite, ravintoarvomerkintä tulee tehdä pitkän mallin 2 mukaan.

Laihdutusvalmisteiden ravintoarvomerkinä

- *Kauppa- ja teollisuusministeriön päätös laihdutusvalmisteista 904/1997, 9 §*

Laihdutusvalmisteen pakkauksessa on ilmoitettava ainakin:

1. *ravintoarvo lyhyen mallin 1 mukaan ehdotettua nautintavalmistaa annosta kohden,*
2. *jokaisen päätöksen liitteen I kohdassa 5 mainitun kivennäisaineen ja vitamiinin määrä keskiarvona nautintavalmistaa annosta kohden sekä*
3. *ateriankorvikkeesta päätöksen liitteen I taulukossa lueteltuja vitamiineja ja kivennäisaineita koskevat tiedot prosentteinaravintoarvomerkintäasetuksen liitteessä määrätystä vuorokautisen saannin vertailuarvoista.*

Kliinisten ravintovalmisteiden ravintoarvomerkinä

- *Kauppa- ja teollisuusministeriön asetus kliinisistä ravintovalmisteista 406/2000, 8 §*

Kliinisen ravintovalmisteen pakkauksessa on ilmoitettava aina seuraavat ravintoarvomerkintätiedot:

1. *ravintoarvo lyhyen mallin 1 mukaan myytävää valmistetta ja tarvittaessa valmistajan ohjeen mukaan nautintavalmiiksi tehtyä valmistetta kohden*
2. *kaikkien asetuksen liitteessä mainittujen vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräiset määrät 100 grammassa tai 100 millilitrassa myytävää valmistetta ja tarvittaessa valmistajan ohjeen mukaan nautintavalmiiksi tehtyä valmistetta kohden; sekä*
3. *sellaisten proteiinien, hiilihydraattien, rasvojen ja/tai muiden ravintoaineiden ja niiden ainesosien määrät 100 grammassa tai 100 millilitrassa myytävää valmistetta ja tarvittaessa valmistajan ohjeen mukaan nautintavalmiiksi tehtyä valmistetta kohden, joiden ilmoittaminen pakkauksessa on tarpeellista valmisteen aiotun asianmukaisen käytön kannalta.*

Lisäksi edellä säädettyt tiedot voidaan ilmoittaa pakkausmerkinnöissä määritellyä kerta-annosta tai muuta annosta kohti, jos pakkauksen sisältämien annosten lukumäärä ilmoitetaan pakkauksessa.

Lastenruoat

- *Kauppa- ja teollisuusministeriön päätös lastenruoista 789/1997, 11-12 §*

Lastenruokien pakkauksissa on ilmoitettava ainakin:

1. *ravintoarvo lyhyen mallin 1 mukaan kaupan pidettävää valmistetta ja tarvittaessa nautittavaksi ehdotettua annosta kohden,*
2. *päätöksen liitteiden I ja II mukaan sallittujen kivennäisaineiden ja vitamiinien määrät keskiarvona numeroin*

ilmaistuna 100 grammassa tai 100 millilitrassa kaupan pidettävää valmistetta sekä tarvittaessa nautittavaksi ehdotettua annosta kohden ja

3. tarvittaessa valmistusohjeet sekä maininta valmistusohjeen noudattamisen tärkeydestä.

Lastenruokien pakkaukseen saa merkitä päätöksen liitteessä IV mainittujen ravintoaineiden määrät keskiarvona 100 grammassa tai 100 millilitrassa kaupan pidettävää valmistetta sekä tarvittaessa nautittavaksi ehdotettua annosta kohden, jos merkintää ei tehdä 11 § 2 kohdan mukaan.

Lastenruoan pakkaukseen voidaan tehdä numeroarvojen lisäksi päätöksen liitteessä V mainituista vitamiineista ja kivennäisaineista merkintä, joka ilmoittaa ravintoaineen saannin prosentteina tälle ravintoaineelle liitteessä määrätystä vertailuarvosta 100 grammassa tai 100 millilitrassa kaupan pidettävää valmistetta sekä tarvittaessa nautittavaksi ehdotettua annosta kohden, jos ravintoaineen määrä on vähintään 15 prosenttia määrätystä vertailuarvosta.

Äidinmaidonkorvikkeet ja vierotusvalmisteet

- Kauppa- ja teollisuusministeriön asetus äidinmaidonkorvikkeesta ja vierotusvalmisteesta 1216/2007, 14-15 §

Äidinmaidonkorvikkeen ja vierotusvalmisteen pakkauksessa on ilmoitettava ravintoarvo lyhyen mallin 1 mukaan nautintavalmista valmistetta kohden.

Äidinmaidonkorvikkeen ja vierotusvalmisteen pakkauksessa on ilmoitettava jokaisen asetuksen liitteissä I ja II mainitun kivennäisaineen ja vitamiinin sekä tarvittaessa

koliinin, inositolin ja karnitiinin määrä keskiarvona numeroin ilmaistuna 100 millilitrassa nautintavalmista valmistetta.

Äidinmaidonkorvikkeen ja vierotusvalmisteen pakkaukseen voidaan merkitä asetuksen liitteessä III mainittujen ravintoaineiden määrät keskiarvona numeroin ilmaistuna 100 millilitrassa nautintavalmista valmistetta, ellei merkintää tehdä 11 §:n 2 momentin mukaisella tavalla.

Vierotusvalmisteen pakkaukseen voidaan merkitä asetuksen liitteessä VII mainituista vitamiineista ja kivennäisaineista numeroarvojen lisäksi tieto ravintoaineen saannista prosentteina liitteessä kyseiselle ravintoaineelle määrätystä vertailuarvosta 100 millilitrassa nautintavalmista valmistetta.

5.4 Tuotekohtaiset säädökset, joissa on ravintoaineiden ilmoittamista koskevia vaatimuksia

Ravintoaineiden ilmoittamista koskevassa lainsäädännössä eräitten ravintoaineiden ilmoittamisesta säädetään erikseen. Alla on koottuna sellaisia säädöksiä, joissa on ravintoaineiden ilmoittamista koskevia vaatimuksia.

Yksittäisten ravintoaineiden ilmoittamisvaatimuksia on eräissä tuotekohtaisissa säädöksissä. Näiden säädösten mukaista ravintoaineiden ilmoittamista ei katsota ravintoarvon ilmoittamiseksi eikä niiden edellyttämiä ravitsemusväitteitä sellaisiksi ravitsemusväitteiksi, jotka edellyttäisivät ravintoarvomerkintää. Vapaaehtoisesti ravintoarvon voi ilmoittaa. Jos valmisteista esitetään muita sallittuja ravitsemusväitteitä, tulee merkinnöissä noudattaa ravintoarvoamerkintäasetusta.

<p>Neuvoston asetus (EY) N:o 1234/2007 115 artikla ja liite XV</p>	<p>Ravintorasvojen pakkauksessa tulee ilmoittaa aina tuotteen rasvapitoisuus prosentteina sekä rasvaseoksen ja rasvaseoslevitteiden osalta kasvirasva-, maitorasva- tai muu eläinrasvapitoisuus prosentteina. Jos tehdään muita ravintoarvomerkintöjä, noudatetaan ravintoarvopäätöksen määräyksiä.</p> <p>Valmisteiden nimeen tulee lisätä rasvapitoisuutta osoittava luku, jos rasvapitoisuus on vähemmän kuin 80 %. Esim. voi 60 tai voi 40, margariini 60 tai margariini 40 sekä rasvaseos 60 tai rasvaseos 40. Alle 40 % rasvaa sisältävien valmisteiden nimessä tulee myös aina ilmoittaa rasvapitoisuus.</p> <p>Levitettävistä ravintorasvoista, jotka sisältävät rasvaa 41- 62 %, voi käyttää ravitsemusväitettä ”vähennetty rasvaa”. Jos valmisteet sisältävät rasvaa 10-41 %, ovat ravitsemusväitteet vähärasvainen, kevyt ja light sallittuja. Näillä voidaan korvata nimessä olevat prosenttiluvut 40 ja 60.</p>
<p>Kauppa- ja teollisuusministeriön asetus juustosta (856/2007)5 ja 6 §</p>	<p>Juuston, sulatejuuston ja juustovalmisteen pakkausmerkinnöissä on ilmoitettava valmisteen rasvapitoisuus painoprosentteina valmistushetkellä. Sama vaatimus koskee myös pakkaamattomana myytävää juustoa, sulatejuustoa ja juustovalmistetta.</p>
<p>Kauppa- ja teollisuusministeriön päätös makkaran koostumuksesta ja pakkausmerkinnöistä (139/1996) 6 § (muutos 987/2002)</p>	<p>Leikkelemakkaran ja ruokamakkaran keskimääräinen rasvapitoisuus painoprosentteina valmistushetkellä tai ravintoarvomerkintöjen yhteydessä g/100 g.</p>
<p>Kauppa- ja teollisuusministeriön päätös lihasta ja lihatuotteista (138/1996) 9 ja 14 § (muutos 193/2004)</p> <p style="text-align: center;">ja</p> <p>Komission asetus (2076/ /2005), Euroopan parlamentin ja neuvoston asetusten (EY) N:o 853/2004, (EY) N:o 854/2004 ja (EY) N:o 882/2004 täytäntöönpanoa koskevista siirtymäjärjestelyistä sekä asetusten (EY) N:o 853/2004, (EY) N:o 854/2004 muuttamisesta, 10 artikla</p>	<p>Teollisuuden valmistamassa jauhelihassa ja jauhelihasta valmistetuissa raakalihavalmisteissa tulee ilmoittaa valmisteen rasvapitoisuus maininnalla ”rasvapitoisuus enintään” ja valmisteen sidekudosproteiinin osuus kokonaisproteiinista maininnalla ”sidekudosproteiinin osuus kokonaisproteiinista enintään ... %”.</p> <p>Jauhelihaa saa nimittää vähärasvaiseksi, jos jauhelihassa on rasvaa enintään 7 painoprosenttia. Vähärasvaisessa jauhelihassa sidekudosproteiinin osuus kokonaisproteiinista saa olla enintään 12 painoprosenttia.</p>
<p>Maa- ja metsätalousministeriön asetus ravintolisistä (78/2010)</p> <p style="text-align: center;">ja</p> <p>Komission asetus (EY) N:o 1170/2009 Euroopan parlamentin ja neuston direktiivin 2002/46/EY ja Euroopan parlamentin ja neuvoston asetuksen (EY) N:o 1925/2006 muuttamisesta siltä osin kuin on kyse sellaisten vitamiinien ja kivennäisaineiden ja niiden muotojen luetteloista, joita voidaan lisätä elintarvikkeisiin, ravintolisät mukaan luettuina.</p>	<p>Ravintolisälle ominaisten aineiden määrät on ilmoitettava pakkausmerkinnöissä numeroin. Vitamiinien ja kivennäisaineiden osalta tulee käyttää yksiköitä, jotka eritellään komission asetuksen (EY) N:o 1170/2009 liitteessä I. Ilmoitettujen arvojen on oltava keskiarvoja, jotka perustuvat valmistajan tuotetta tekemään analyysiin.</p> <p>Ravintolisälle ominaisten aineiden määrät ilmoitetaan pakkausmerkinnöissä mainittuna valmistajan suosittelemana tuotteen vuorokausiannoksena sekä prosenttiosuutena vertailuarvoista, mikäli vertailuarvo on olemassa kyseiselle aineelle. Vitamiinien ja kivennäisaineiden osalta vertailuarvo on esitetty ravintoarvoista annetun maa- ja metsätalousministeriön asetuksen (588/2009) liitteessä. Prosenttiosuus vertailuarvosta voidaan esittää myös graafisesti.</p>

<p><i>Kauppa- ja teollisuusministeriön asetus tietyistä osittain tai kokonaan kuivatuista säilötyistä maidoista (458/2003) 4 ja 5 § ja liite (neuvoston direktiivi 2001/114/EY)</i></p>	<p>Maidon rasvapitoisuus tuotteen nimen yhteydessä painoprosentteina valmiin tuotteen painosta, lukuun ottamatta rasvatonta tai sokeroitua rasvatonta maitotiivistettä. Liitteessä kohdassa 1 mainittujen tuotteiden osalta on ilmoitettava tuotteen nimen yhteydessä maidon rasvattoman kuiva-aineen pitoisuus.</p> <p>Maitojauheiden pakkauksiin on merkittävä laimennettun tai ennalleen palautetun tuotteen rasvaprosentti lukuun ottamatta rasvatonta maitojauhetta. Tietyissä maitojauheille varatuissa nimissä esiintyy rasvanpitoisuuteen liittyvä väite: runsasrasvainen maitojauhe, kuivattu runsasrasvainen maito, vähärasvainen maitojauhe, rasvaton maitojauhe.</p> <p>Tietyissä maitotiivisteille varatuissa nimissä esiintyy rasvapitoisuuteen liittyvä väite: runsasrasvainen maitotiiviste, vähärasvainen maitotiiviste, rasvaton maitotiiviste.</p>
<p><i>Neuvoston direktiivi luontaisten kivennäisvesien hyödyntämistä ja markkinoille saattamista koskevan jäsenvaltioiden lainsäädännön lähentämisestä (2009/54/EY), 7 artiklan 2-kohta ja 9 artiklan 2-kohta ja liite III</i></p> <p><i>Komission direktiivi (2003/40/EY) luontaisten kivennäisvesien ainesosien luettelon, enimmäispitoisuuksien ja pakkausmerkintöjen antamisesta sekä luontaisten kivennäisvesien ja lähdevesien otsonilla rikastetulla ilmalla tapahtuvaa käsittelyä koskevista edellytyksistä, 4 artiklan 1- 3 kohdat</i></p>	<p>Luontaisten kivennäisvesien pakkauksiin on merkittävä ilmaisu ”koostumus on virallisen analyysin mukainen” tai ilmoitettava tyypilliset veden ainesosat. Näiden vesien pakkauksissa on tietyin edellytyksin sallittua käyttää useita kivennäisainepitoisuuteen tai käyttöön liittyviä ilmaisuja. Esimerkiksi ”Alhainen kivennäisainepitoisuus”, jos veden kivennäisluopitoisuus, laskettuna kuivausjäännöksenä on enintään 500 mg/l.</p> <p>Luontaisissa kivennäisvesissä, jotka sisältävät fluoria enemmän kuin 1,5 mg/l, on oltava merkintä ”sisältää fluoria yli 1,5 mg/l: ei sovellu imeväisten eikä alle 7-vuotiaiden lasten säännölliseen käyttöön”. Lisäksi mainitun rajan ylittävissä luontaisissa kivennäisvesissä on ilmoitettava todellinen fluoripitoisuus.</p>

6 Ravintoarvomerkintöjen valvonta

- *Elintarvikelaki (23/2006)*
- *Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (882/2004) rehu- ja elintarvikelainsäädännön sekä eläinten terveyttä ja hyvinvointia koskevien sääntöjen mukaisuuden varmistamiseksi suoritetusta virallisesta valvonnasta (jäljempänä valvonta-asetus)*
- *Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (178/2002/EY) elintarvikelainsäädäntöä koskevista yleisistä periaatteista ja vaatimuksista, Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen perustamisesta sekä elintarvikkeiden turvallisuuteen liittyvistä menettelyistä (jäljempänä yleinen elintarvikevalvonta-asetus)*

6.1 Toimijan omavalvonta

Vastuu ravintoarvomerkinän oikeellisuudesta on elintarvikealan toimijalla, joka valmistaa, tuo maahan, vie maasta, pitää kaupan, tarjoilee tai muuten luovuttaa elintarviketta, jota koskee pakollinen ravintoarvomerkintävelvoite tai johon ravintoarvomerkintä on tehty vapaaehtoisesti. Vaikka jokainen elintarvikealan toimija on velvollinen huolehtimaan siitä, että ravintoarvomerkintä on määräysten mukainen, kohdistuu merkintävastuu ensi sijassa siihen elintarvikealan toimijaan, joka ensimmäiseksi laskee tai toimittaa tuotteen markkinoille. Merkinnän tekijä vastaa siitä, että merkintä vastaa elintarvikkeen koostumusta, on oikein tehty ja on selvä ja havaittava. Muut elintarvikealan toimijat vastaavat siitä, etteivät ne pidä kaupan, tarjoile, luovuta, tuo maahan tai vie maasta elintarviketta, jonka ravintoarvomerkintä ovat säädösten vastainen. Kaupassa pakattujen ja irtotava-

rana myytävien tuotteiden merkinnöistä ja niiden oikeellisuudesta vastaa kauppa.

Elintarvikealan toimijalla on oltava riittävät ja oikeat tiedot tuottamastaan, jalostamastaan ja jakelemastaan elintarvikkeesta. Toimijan tulee olla selvillä elintarvikkeen koostumuksesta, säilyvyydestä, valmistus- ja tuotantomenetelmästä sekä ravintoarvomerkintälainsäädännöstä voidakseen tehdä merkinnät pakkauksiin säädösten mukaisesti.

Omaavontasuunnitelmassa tulee olla kuvattuna, miten toimija varmistaa, että

- ravintoarvomerkintä vastaa tuotteen koostumusta; myös reseptin muuttuessa
- ravintoarvo säilyy ilmoitetun mukaisena ainakin parasta ennen – ajankohtaan tai viimeiseen käyttöpäivään saakka

6.2 Valvonnan järjestäminen

Elintarvikkeita on valvottava yhdenvertaisesti siitä riippumatta, onko ne tarkoitettu myytäväksi Suomessa tai vietäväksi maasta. Toimijan omavalvonnan lisäksi elintarvikkeiden ravintoarvomerkintöjä valvovat viranomaiset ensisijaisesti valmistuspaikoilla, pakkaamoissa ja maahantuonnin yhteydessä. Jos markkinoilta löytyy elintarvikepakkaus, jossa on väärät ravintoarvomerkinät, asia annetaan sen kunnan viranomaisen hoidettavaksi, jossa merkintöjä tekevä toimija toimii. Mainontaa ja markkinointia valvovat Eviran lisäksi kunnalliset elintarvikevalvontaviranomaiset.

6.3 Tarkastukset

Tarkastuksella selvitetään, että

- ravintoarvomerkinnoissa on kaikki vaadittavat tiedot
- ravintoarvo on ilmoitettu oikein
- merkinnät ovat selviä ja havaittavia
- mitkään tiedot eivät ole totuudenvastaisia ja harhauttavia
- kielimääräyksiä on noudatettu

Kysymyksessä on muodollinen tarkastus, kun tarkistetaan, että ravintoarvoilmoituksessa on kaikki vaadittavat tiedot ja ne on tehty oikein. Muodollista tarkastusta täydentää sisällöllinen tarkastus, jolloin selvitetään reseptien, mahdollisesti käytettyjen ravintoarvotaulukkojen ja valmistajan oma-valvontana tekemien määritysten tai valvonnallisten laboratoriotutkimusten perusteella, vastaavatko ravintoainekoostumus ja merkinnät toisiaan.

Mikäli ravintoarvomerkintä on olennaisesti määräysten vastainen, voi valvontaviranomainen ryhtyä elintarvikelain mukaisiin pakkokeinoihin, joista lisää tietoja Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran oppassa hallinnollisten pakkokeinojen käytöstä elintarvikevalvonnassa (100011/1) <http://www.evira.fi/uploads/WebShopFiles/1240922948029.pdf>

6.4 Näytteet ja tulosten arvostelu

Valvontaviranomaisella on oikeus ottaa valvonnan kannalta tarpeellisia näytteitä tutkimuksia varten, erityisesti jos on aihetta epäillä, että määräyksiä on rikottu. Pakkauksessa ilmoitetut ravintoaineiden määrät ovat keskiarvolukuja, joten valvontatutkimuksia varten tulisi ottaa useita ja mahdol-

lisuuksien mukaan eri valmistuseriä edustavia näytteitä (esim. 3-5 pakkausta), joista ravintoaineiden keskimääräinen pitoisuus määritetään.

Ravintoarvon määrittämisessä tulee käyttää yleisesti tunnettuja ja hyväksyttäviä määrittämenetelmiä. Ravintoarvomerkinnot voivat perustua myös joko kokonaan tai osittain taulukkoarvoihin (ks. kohta 4). Eri maissa on toisistaan poikkeavia ravintoainetaulukkoita, joten niitä käytettäessä on varmistuttava, että taulukkoarvot vastaavat riittävällä tarkkuudella elintarvikkeen todellista ravintosisältöä. Valvontaviranomainen voi tarvittaessa vaatia toimijaa esittämään laskennallisten ravintoarvotietojen perusteet.

Pakkauksessa ilmoitettu lukuarvo on keskiarvoluku, joka ottaa huomioon vuodenajoista, käyttötavoista tai muista vastaavista tekijöistä (esimerkiksi raaka-aineiden vaihteleva alkuperä) johtuvat ravintoainevaihtelut. Pakkauksessa ilmoitetun arvon ja analyysituloksen sallittua poikkeamaa arvioitaessa on otettava huomioon ravintoaineen pysyvyys ja tuotteen säilyvyysaika sekä se seikka, että ravintoaineen määrä on ilmoitettava pakkauksessa sen suuruusena kuin se on viimeisenä käyttöpäivänä tai parasta ennen -päiväyksen osoittamana ajankohtana.

Ilmoitettuun keskiarvoon nähden voidaan yleensä sallia seuraavat poikkeamat:

- Ravintoaineiden alitukset: enintään - 20 %
- Ylitykset: kivennäisaineet enintään + 20 %, vitamiinit enintään + 50 %, helposti hajoavan C-vitamiinin osalta kuitenkin + 100 %.
- Lisäksi otetaan huomioon käytetyn analyysimenetelmän mittauserävarmuus.

Liite 1 Esimerkki ravintoarvon laskemisesta ainesosien ravintoainetietojen perusteella

Kaurateeleivän ravintoaineiden ja energian laskeminen käyttäen apuna ravintoarvotaulukkoja

1. Resepti

1 000 g	kaurahiutaleita
1 000 g	hiivaleipävehnäjauhoja
50 g	leivinjauhetta
20 g	suolaa
30 g	sokeria
200 g	kasviöljyä
1 000 g	kevytmaitoa
3 300 g	raakapaino (taikinan paino)
----->	painohäviö 20 % (660 g)
----->	loppupaino = 2 640 g

2. Ravintoarvo/100 g ainesosa (Fineli)

Raaka-aine	Proteiini	Hiilihyd- raatti	Rasva
Kaurahiutale	14,5 g	57 g	7,3 g
Hiivaleipä- vehnäjauho	12,1 g	59,4 g	2,8 g
Leivinjauhe	5,2 g	37,8 g	-
Suola	0,6 g	-	-
Sokeri	-	99,9 g	-
Kasviöljy	-	-	100 g
Kevytmaito	3,0 g	4,8 g	1,5 g

3. Ravintoarvo/3 300 g taikinaa

Raaka-aine	Proteiini	Hiilihyd- raatti	Rasva
Kaurahiutale	145 g	570 g	73 g
Hiivaleipä- vehnäjauho	121 g	594 g	28 g
Leivinjauhe	2,6 g	18,9 g	-
Suola	-	-	-
Sokeri	-	30 g	-
Kasviöljy	-	-	200 g
Kevytmaito	30 g	48 g	15 g
Yhteensä	299 g	1 261 g	316 g

4. Valmiissa kaurateeleivässä (2 640 g) on proteiinia 299 g, hiilihydraatteja 1 261 g ja rasvaa 316 g

-----> 100 g:ssa valmista leipää on	
Proteiinia =	$\frac{100 \times 299 \text{ g}}{2 640} = 11,3 \text{ g} - 11 \text{ g}$
Hiilihydraatteja =	$\frac{100 \times 1 261 \text{ g}}{2 640} = 47,8 \text{ g} - 48 \text{ g}$
Rasvaa =	$\frac{100 \times 316 \text{ g}}{2 640} = 12 \text{ g} - 12 \text{ g}$

5. Kaurateeleivän energiapitoisuus 100 g:ssa tuotetta

Ravintoaineiden energiakertoimet	
1 g proteiinia	= 17 kJ = 4 kcal
1 g hiilihydraattia	= 17 kJ = 4 kcal
1 g rasvaa	= 38 kJ = 9 kcal

Proteiinit 11 g x 17 kJ/g (4 kcal/g)	= 187 kJ (44 kcal)
Hiilihydraatit 48 g x 17 kJ/g (4 kcal/g)	= 816 kJ (192 kcal)
Rasva 12 g x 37 kJ/g (9 kcal/g)	= 444 kJ (108 kcal)
Yhteensä	= 1 447 kJ (344 kcal)

Laskennallinen ravintoarvo

Kaurateeleivän ravintoarvomerkinnt	
100 grammaa leipää sisältää:	
Energiaa	1 447 kJ (344 kcal)
Proteiinia	11 g
Hiilihydraattia	48 g
Rasvaa	12 g

Jos ravintoarvo määritetään analyttisesti, analysoidaan rasva, proteiini, tuhka ja kosteus. Hiilihydraatin määrä saadaan vähentämällä sadasta grammasta edellisten summa. Erotuksella lasketuun hiilihydraattiin sisältyy myös ravintokuitu. Jos kuitu ilmoitetaan, vähennetään se hiilihydraatin määrästä.

$$\text{Hiilihydraatti} = 100 \text{ g} - (\text{rasva(g)} + \text{proteiini(g)} + \text{tuhka(g)} + \text{kosteus(g)}) \text{ g}$$

Liite 2

Suosituksia analyysi- ja laskentatulosten pyöristämiseksi ravintoarvomerkintöjä tehtäessä

Energiasisältöä ilmoitettaessa voidaan käyttää seuraavaa tarkkuutta:

arvot yli	500 kj (100 kcal)	50 kj tarkkuudella (10 kcal)
arvot	20-500 kj (5-100 kcal)	10 kj tarkkuudella (5 kcal)

Jos ilmoitettava energiasisältö on pienempi kuin 20 kj (5 kcal), voidaan noudattaa seuraavaa merkitsemistapaa:

energiaa alle 20 kj (alle 5 kcal)

Proteiini- hiilihydraatti- ja rasvamääriä ilmoitettaessa voidaan käyttää seuraavaa tarkkuutta:

arvot yli	10 g	1 g tarkkuudella
arvot	1-10 g	0,1 g tarkkuudella

Jos ilmoitettava proteiinin, hiilihydraatin tai rasvan määrä 100 g:ssa valmistetta on pienempi kuin 1 g, voidaan merkitä valmisteen sisältävän sitä alle yhden gramman.

Jos valmisteessa ei ole todettavia määriä proteiinia, hiilihydraattia tai rasvaa, tulee niiden määräksi ilmoittaa 0 g. Tätä merkintää voidaan käyttää myös silloin, kun proteiinin, hiilihydraatin tai rasvan määrä valmisteen 100 g:aa kohden on alle 0,1 g.

Vitamiinit ja kivennäisaineet voidaan ilmoittaa yhden tai kahden merkitsevän numeron tarkkuudella. (Luvut 120, 12, 1,2, 0,12, 0,012 jne. ovat ilmoitettu kahden merkitsevän numeron tarkkuudella.)

Tarkempaa ilmoittamistarkkuutta on noudatettava, jos niin on muualla elintarvikemääräyksissä säädetty tai määrätty.

Liite 3

Kysymyksiä ja vastauksia ravintoarvosta

Yleistä

1. Onko otsikko "ravintosisältö" hyväksyttävä?

Ravintoarvomerkintöjen otsikoita ei ole määrätty. Erilaisia kuluttajan ymmärtämiä otsikoita voi käyttää.

2. Pitääkö ravintoarvomerkinnessä ilmoittaa merkittäviksi määrätyt ravintoaineet, joita ei ole lainkaan?

Kyllä pitää. Määrät ilmoitetaan nollina, ei esimerkiksi viivoina.

3. Etiketti on pieni eivätkä kaikki ravintoarvomerkinnot mahdu siihen. Saako käyttää lyhenteitä prot. ja hh.?

Ei saa. Tekstien tulee olla kuluttajan ymmärrettävissä, joten vain yleisesti tunnettuja mittayksiköiden lyhenteitä voi käyttää.

4. Kaupassa on pussitettu irtotavaranä tullutta soijaproteiini valmistetta ja pussien vieressä on monisteita, joissa on tuotteen ravintoarvotietoja. Pitääkö kaupan tehdä pakkauksiin ravintoarvomerkinnot?

Valmiiksi pakattuihin tuotteisiin on tehtävä ravintoarvomerkinnot sekä muut pakkausmerkinnot. Lisätietoa pakkausmerkinnöistä Eviran internetsivuilla ja Eviran julkaisemasta pakkausmerkintäoppasta.

5. Miten ilmoitetaan sokeriliemeen säilöttyjen persikoiden tai etikapunajuuren ravintoarvo, liemineen vai ilman?

Ravintoarvo pitää ilmoittaa myytävästä elintarvikkeesta. Sokeriliemeen säilöttyjen hedelmien ravintoarvo ilmoitetaan liemineen. Kun elintarvike on säilötty liemeen, jota ei yleensä syödä, voidaan ilmoittaa vain syötävän osan tässä tapauksessa valutettujen punajuuren ravintoarvo. Ravintoarvomer-

kinnöistä tulee näkyä, mitä kohden merkinnät on tehty.

6. Pitääkö työpaikkaruokalan listalla olevan kevytlounaan ravintoarvo ilmoittaa?

Ei tarvitse. Ravintoarvon ilmoittamismääräykset koskevat pakattuja tuotteita, tarjoulupaikoissa ravintoarvon ilmoittaminen on täysin vapaaehtoista.

7. Ovatko kasvisruokavaliota noudattaville tarkoitetut elintarvikkeet erityisruokavaliolaimisteita?

Eivät yleensä ole.

Energiaravintoaineet; lyhyt vai pitkä malli

8. Voiko ravintoaineet kuten proteiinit, rasva ja hiilihydraatti ilmoittaa prosentteina?

Ei voi. Ravintoaineet on ilmoitettava painoyksikköinä 100 grammaa tai 100 millilitraa kohden. Painoyksiköiden lisäksi voi proteiinin, hiilihydraatin ja rasvan ilmoittaa esim. energiaprosentteina.

9. Tarvitaako laktoosittomassa leivässä pitkä ravintoarvomerkintä?

Lyhyt ravintoarvomerkintä täydennettynä laktoosipitoisuudella riittää, koska laktoositomat elintarvikkeet katsotaan erityisruokavaliolaimisteiksi (MMM 121/2010)

10. Kun vähälaktoosisen maidon pakkauksessa ilmoitetaan laktoosipitoisuus, riittääkö lyhyt ravintoarvomerkintä?

Riittää. Kyse on erityisruokavaliolaimisteesta, johon sovelletaan erityisruokavaliolaimisteasetusta (121/2010). Erityisruokavaliolaimisteissa on ilmoitettava energian,

proteiiniin, hiilihydraatin ja rasvan määrä sekä lisäksi valmisteen erityiset ravitsemukselliset ominaisuudet, joka vähälaktoosisessa tuotteessa on laktoosin määrä.

Pohjoismaisen suosituksen mukaan vähälaktoosisena elintarvikkeena pidetään valmistetta, jonka laktoosipitoisuus on alle 1 g/100 g ja tätä raja-arvoa on Suomessa sovellettu jo pitkään. Vähälaktoosisen maidon markkinoille saattamisesta tulee tehdä Elintarviketurvallisuusvirastolle erityisruokavaliolavalmisteilmoitus.

11. Lehtisalaatin energiasältö on 45 kJ (11 kcal)/100 g. Riittääkö pelkän energiapitoisuuden ilmoittaminen?

Ei riitä. Ravintoarvomerkinnot on tehtävä vähintään lyhyen merkinnän mukaan. Vaikka elintarvikkeessa ei olisi proteiinia, hiilihydraattia tai rasvaa lainkaan, on niiden määräksi ilmoitettava nolla ravintoarvomerkinnoissa. Vain erityisruokavaliolavalmistesta voidaan ilmoittaa pelkkä energian määrä, jos tuotteessa on energiaa alle 50 kJ (12 kcal). Tällaisia ovat esim. pöytämakeuttajat ja ruokasuolavalmisteet.

12. Milloin leipää saa nimittää runsaskuituiseksi?

Leipää saa sanoa runsaskuituiseksi, jos se sisältää ravintokuitua ravitsemus- ja terveysväiteasetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteen edellyttämän määrän, vähintään 6 g/100 g. Ravintokuidun ilmoittaminen aiheuttaa pitkän mallin mukaisen ravintoarvomerkin.

Ravitsemusväitteet

13. Ovatko sokeroimaton, lisätty vähänatriumista ruokasuolavalmistetta tai makeutettu fruktoosilla ravitsemusväitteitä?

Ravitsemus- ja terveysväiteasetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä on ilmoitettu hyväksytyt ravitsemusväitteet sekä näiden väitteiden käytön edellytykset. Yksi hyväksytty ravitsemusväite on "ei lisättyjä sokereita". Väitteen sokeroimaton voidaan katsoa tarkoittavan samaa eli olevan täten ravitsemusväite. Sen sijaan väitteet "lisätty vähänatriumista ruokasuolavalmistetta" tai "makeutettu fruktoosilla" koskevat ainesosia, eivätkä ole täten ravitsemusväitteitä.

14. Minkälainen ja missä esitetty ravitsemusväite aiheuttaa pakkaukseen ravintoarvomerkinnot?

Elintarvikkeiden pakkaukseen on tehtävä ravintoarvomerkinnot, jos pakkauksessa, esitteessä tai muulla tavoin myynnin yhteydessä esitetään tuotetta koskeva ravitsemusväite, joka antaa ymmärtää, että elintarvikkeella on erityisiä hyödyllisiä ravitsemuksellisia ominaisuuksia. Tätä määrystä ei sovelleta, jos esite, kirja tms. on tarkoitettu jaettavaksi esimerkiksi terveydenhoito-, suurtalous- tai ravitsemushenkilökunnalle.

15. Makeiskaupan ikkunassa ilmoitetaan myynnissä olevan laktoositonta toffeeta. Pitääkö toffeiden ravintoarvo ilmoittaa?

Kyllä. Lyhyt ravintoarvomerkintä täydennettynä laktoosipitoisuudella riittää, koska laktoosittomia elintarvikkeita säännellään erityisruokavaliolavalmistasetuksella. Jos tuote on irtomyynnissä, em. tiedot voidaan antaa erillisessä esitteessä tai muulla sopivalla tavalla.

16. Katsotaanko ravitsemusväitteeksi sämpyläpakkauksessa oleva teksti "täysjyvävilja on hyvä kivennäisainelähde"?

Tuotepakkauksissa tai muun kaupallisen viestinnän yhteydessä annetun ns. yleisen ravitsemuskasvatuksen tulee olla väiteasetuksen mukaista. Myös kyseisen tuotteen tulee täyttää väiteasetuksen vaatimukset ja ravintoarvomerkintä on tehtävä ravitsemusväitteiden asettamien vaatimusten mukaisesti. Sämpylöiden tulee täyttää kivennäisainelähteen väitteen käytön edellytykset.

Ravintosisältömerkinnän voi tehdä lyhyen mallin mukaan lisättynä niiden kivennäisainelähteen määrillä, jotka täyttävät 'sisältää runsaasti' -ravitsemusväitteen ehdot.

17. Kaupassa hunajapurkkien vieressä olevissa monisteissa kerrotaan hunajan sisältävän flavonoideja ja mineraaleja. Pitääkö pakkauksissa olla ravintoarvomerkinnot?

Kyllä pitää. Kun myynnin yhteydessä esitetään tuotetta koskevia ravitsemus- tai terveysväitteitä, on pakkauksessa oltava määrysten mukaiset ravintoarvomerkinnot.

Lyhyen ravintoarvomerkinän yhteydessä on kerrottava mitä mineraaleja ja flavonoideja tuote sisältää ja kuinka paljon. 'Lähde'- ja 'Sisältää'-ravitsemusväitteiden käytön ehtojen mukaisesti ravintoaineita on oltava merkitsevä määrä eli vähintäänkin 15 % vuorokautisen saannin vertailuarvosta.

Ellei kyseisen ravintoaineen tai muun aineen merkittävälle määrälle ole yleisesti määritelty raja-arvoa, on toimijan pystyttävä todentamaan, että tuotteen sisältämä määrä ravintoainetta on merkittävä ja riittävä saavuttamaan fysiologisen vaikutuksen. Ravintoaineen riittävän määrän on perustuttava yleisesti hyväksytyyn tieteelliseen tietoon ja se on tarvittaessa pystyttävä esittämään.

18. Mitä ravintoarvomerkitöjä vaaditaan kevyt-suklaan pakkaukseen?

Kevyt on ravitsemusväite ja ravintoarvomerkitä on tehtävä ravitsemusväitteiden asettamien vaatimusten mukaisesti. Kevyt -väitteen voi esittää samoilla ehdoilla, kuin vähennetty -väitteen, eli vähintään yhden ravintoaineen määrää on vähennetty 30 % vastaavaan muuhun tuotteeseen verrattuna. Lisäksi on muistettava, että kevyt -väitteeseen on liitettävä ilmoitus siitä tekijästä, jonka vuoksi elintarvike on kevyt.

Jos tuotteen keveys perustuu sokerin vähentämiseen, siinä on oltava pitkän ravintosisältömerkinnän tiedot. Jos keveys perustuu rasvan määrän vähentämiseen, lyhyen ravintosisältömerkinnän tiedot ovat riittävät.

Vitamiinit ja kivennäisaineet

19. Voiko vitamiinien ja kivennäisaineden vertailun vuorokautisen saannin vertailuarvoihin/päivän saantisuositukseen tehdä nautintavalmiista ruoasta?

Kyllä voi. Ravintoarvotiedot voi tarvittaessa ilmoittaa pelkästään nautintavalmiista elintarvikkeesta. Silloin edellytetään, että annetaan riittävän yksityiskohtaiset ja yksiselitteiset valmistusohjeet ja valmistuksessa käytetään selkeästi määriteltäviä ainesosia.

20. Valmisteessa ei ole A-vitamiinia, mutta kylläkin runsaasti sen esiastetta beetakaroteenia. Miten vitamiinimerkitä voidaan tehdä?

Jos beetakaroteenin määrä on esim. 800 µg, sen saa ilmoittaa A-vitamiinina esimerkiksi:

A-vitamiinia 400 µg, 50 % päivän saantisuosituksesta. Merkintää voi täydentää ilmoittamalla beetakaroteenivastaavuus beetakaroteeninä 2400 µg.

21. Miten natrium muutetaan suolaksi ja saako sen ilmoittaa näin ravintoarvomerkinössä?

Pitkään ravintoarvomerkitään kuuluvan natriumin voi haluttaessa ilmoittaa lisätietona myös suolaksi laskettuna. Suolan määrä saadaan kertomalla natriumin määrä 2,5:llä. Esimerkiksi: natriumia 0,29 g (vastaa noin 0,7 g suolaa)

Rasva ja rasvan laatu

22. Väitettä 'kolesteroliton' ei löydy väitteen liitteestä. Voiko kolesterolin määrän ilmoittaa ravintoarvomerkinössä?

Ravintoarvomerkitäasetuksen mukaisesti elintarvikkeen kolesterolimäärän voi ilmoittaa ravintoarvomerkinössä. Tällöin ilmoitetaan energian, proteiinin, hiilihydraatin ja rasvan, tyydyttyneiden rasvahappojen ja kolesterolin määrä. Sen sijaan kolesterolin määrään tai sen vähentämiseen ei saa viitata muualla kuin ravintoarvomerkinössä, koska kyseessä on kielletty ravitsemusväite.

23. Onko sallittua ilmoittaa lohisäilykkeen pakkauksessa linoli- ja linoleenihappojen määrät, vaikka niitä ei ole mainittu omalla nimillään ravintoarvomerkitäasetuksessa?

Mikäli esitetään ravitsemus- tai terveystiete, joka koskee rasvan osia, yksittäisiä rasvahappoja tai omega-3-rasvahappoja, tulee väitteen kohteena olevan aine ja sen määrä ilmoittaa ravintoarvomerkinössä välittömästi rasvan määrän jälkeen. Rasvahapon tai omega-3-rasvahappojen määrän esittäminen ilman erillistä ravitsemusväitettä katsotaan myös ravitsemusväitteeksi ja edellyttää 'sisältää [ravintoaineen tai muun aineen nimi] -ravitsemusväitteen ehtojen täyttymistä.

24. Pitäkö juuston rasvan määrä painoprosentteina ilmoittaa erikseen, vaikka se on sama kuin ravintoarvomerkinössä grammoina?

Kyllä pitää.

25. Onko elintarvikkeesta esitetty väite "ei sisällä kovaa rasvaa" ravitsemusväite?

te? Onko sillä kuluttajalle oletettavasti sama merkitys kuin "ei tyydyttynyttä rasvaa" -väitteellä?

Kyseessä on ravitsemusväite ja sitä koskee samat käytön ehdot kuin "ei tyydyttynyttä rasvaa" -väitettä. Ravintoarvomerkinnot on tehtävä ja rasvan laatu ilmoitettava.

Aminohapot, sokerialkoholit yms.

26. Miten ilmoitetaan urheilijoille tarkoitetun hiilihydraatti-proteiinivalmisteen aminohappopitoisuudet?

Urheilijoille tarkoitetut elintarvikkeet ovat erityisruokavaliolaimisteita, joista on annettu MMMa 121/2010. Asetuksen mukaan niiden ravitsemuksellinen täydentäminen on sallittua eikä niihin sovelleta täydentämisasetusta (1925/2006). Pakkaukseen on tehtävä vähintään lyhyt ravintoarvomerkinnot. Aminohapot saa ilmoittaa proteiinin jälkeen, jos niiden määrät ovat käyttäjän kannalta merkittäviä. Jos aminohappoja on lisätty, ilmoitetaan aminohappojen kokonaismäärä eli raaka-aineista peräisin olevat ja lisätyt.

27. Tuleeko alkoholi ilmoittaa konjakilla maustetun kakun ravintoarvomerkinnoissä?

Ei. Valmistuksessa käytetty alkoholi ilmoitetaan ainesosaluettelossa. Jos alkoholipitoisuus ylittää 1,8 painoprosenttia kakun painosta, tulee alkoholipitoisuus ilmoittaa. Sitä ei ilmoiteta kakun ravintoarvomerkinnoissä erikseen. Alkoholi otetaan huomioon kakun energiapitoisuutta laskettaessa.

Valvonta ja toimenpiteet

28. Eteläamerikkalainen valmiste sisältää rautaa. Pakkauksessa ilmoitettu (5,0 mg/100 g) ja valvontanäytteestä analysoitu (2,8 mg/100 g) raudan määrä poikkeavat toisistaan. Miten toimitaan käytännön valvontatilanteessa?

Todettu poikkeama (-44 %) on liian suuri, joten tuotteen luovuttaminen myyntiin kielletään kunnes virheellinen ja harhaanjohtava merkintä on korjattu. Pohjoismaainen pakkaaja on käyttänyt ruotsalaisia taulukkoarvoja. Suomalainen taulukkoarvo on 4,2 mg/100g. On huomattava, että ravintoarvotaulukoita käytettäessä tulee varmistua siitä, että taulukkoarvot vastaavat riittävällä varmuudella tuotteen todellista ravintosisältöä.

29. Voivatko ravintoarvomerkinnot perustua samanaikaisesti sekä taulukko- että analyysitietoihin?

Kyllä voivat.

30. Jos elintarvike sisältää polyoleja tai kuitua, onko ne aina otettava huomioon energiaa laskettaessa?

Kyllä. Kaikki energiaa tuottavat ravintoaineet on laskettava mukaan energiasisältöön.

31. Tuleeko ravintoarvomerkinnoissa ilmoitetuista rasvan, proteiinin jne. määristä lasketun energiasisällön olla sama kuin pakkaukseen merkityn energian määrä?

Ei. Ravintoaineet ilmoitetaan pakkauksessa keskiarvolukuina, joiden avulla lasketaan ravintoarvomerkinnotasetuksessa mainittuja kertoimia käyttäen elintarvikkeen energiasisältö. Laskutoimituksessa saatu lukuarvo kuvaa elintarvikkeen keskimääräistä energiasisältöä. Lukuarvoa saa pyöristää sopivalla tavalla.

On lisäksi huomattava, että alkoholia ja orgaanisia happoja, joille on omat energiakerroimensa, ei ilmoiteta sellaisenaan ravintoarvomerkinnoissa. Ne on kuitenkin otettava huomioon energiaa laskettaessa.

Polyolit ja ravintokuitu, joille on oma energiakerroin, voidaan ilmoittaa ravintoarvomerkinnoissa erikseen. Vaikka niitä ei ilmoiteta erikseen, on ne kuitenkin otettava huomioon energiaa laskettaessa.

Tällöin pakkaukseen merkityn energian määrän ja ravintoarvomerkinnoissa ilmoitetuista ravintoaineista lasketun energian määrän välinen ero voi olla huomattava. Toimijan on osoitettava valvontaviranomaiselle, miten ilmoitettu energian määrä on muodostunut.

32. Valmistajalta löytyy pakkauksia, jossa ravintokuitu on ilmoitettu, mutta ravintoarvoa ei ole merkitty pitkän mallin mukaisesti. Mitä tehdään?

Ravintoarvomerkinnotasetuksen mukaisesti tuotteessa pitää ilmoittaa pitkä ravintoarvomerkinnot. Ravintoarvomerkinnot ollessa puutteellisia tai virheellisiä kunnan valvontaviranomaisten on käytettävä elintarvikelain (23/2006) antamia valvonta- ja pakkokeinoja merkintöjen oikaisemiseksi.

