

# TOITUMISALASE TEABE ESITAMINE

Toitumisalast teavet antakse toidu energiasisalduse (kalorsuse) ja teatud toitainete (nt rasvad, süsivesikud, kiudained, valgud, vitamiinid, mineraaltoitained) sisalduse kohta.

Vastavalt **Euroopa Liidu määrusele nr 1169/2011** on toitumisalase teabe esitamine kohustuslik müügipakendis oleva töödeldud toidu märgistusel. Teabe sisu ja esitamise viisid on täpselt ette nähtud. Müügipakendisse pakendamata toidu puhul ei pea toitumisalast teavet esitama.

Käesolevas teabelehes on välja toodud peamised nõuded, mis tulenevad määruse 1169/2011 artiklitest 29-34, lisadest V, XIII, XIV ja XV ning Euroopa Komisjoni juhendist märgistusel esitatud toiteväärtuse lubatud hälvete kohta<sup>1</sup>. Siiski ei sisalda teabeleht kõiki üksikasju. Korrektselt toitumisalase teabe koostamiseks tuleb kindlasti lugeda ka õigusakte ja juhendeid.

Toitumisalane teave	100g / 100ml kohta
Energiasisaldus	1301kJ 309kcal
Rasvad, millest	8,6g
küllastunud rasvhapped	0,8g
monoküllastumata rasvhapped	2,4g
polüküllastumata rasvhapped	4,7g
Süsivesikud, millest	44g
suhkrud	5,4g
polüoolid	0g
tärklis	39g
Kiudained	6,0g
Valgud	11g
Sool	1,0g
Vitamiinid ja mineraaltoitained, kui neid on märkimisväärses koguses	lisa XIII osa A p 1 ühikutes ja lisatakse % võrdluskogusest

## Kohustuslik toitumisalane teave

### Esitama peab

energiasisalduse ning rasvade, küllastunud rasvhapete, süsivesikute, suhkrute, valkude ja soola kogused.

## Täiendav toitumisalane teave

### Lisaks võib esitada

monoküllastumata rasvhapete, polüküllastumata rasvhapete, polüoolide, tärklise, kiudainete, vitamiinide ja mineraaltoitainete kogused.

Toitumisalase teabe pealkiri võib olla vabalt valitud sõnastuses, näiteks:

„Toitumisalane teave“,  
„100g toodet sisaldab keskmiselt“,  
„100g toote keskmine toitainete ja energiasisaldus“ vms.

Vitamiine ja mineraaltoitaineid tohib esitada siis, kui neid sisaldub toidus märkimisväärses koguses. Märkimisväärne kogus on 7,5% päevasest võrdluskogusest 100ml joogi kohta või 15% päevasest võrdluskogusest 100g(ml) toidu (v.a joogi) kohta või 15% päevasest võrdluskogusest ühte portsjonit sisaldava pakendi kohta. Need võrdluskogused on esitatud määruse 1169/2011 lisa XIII osas A.

## Kas võib esitada toitumisalast teavet muude toitainete kohta?

**Toitumisalases teabes esitatav loetelu on lõplik**, sellesse ei või lisada infot muude toitainete kohta. Kui toitaine kohta on esitatud **toitumis- või tervisealane väide**, siis tuleb selle aine kogus näidata. Kui toitaine kuulub eelpool esitatud loetellu, siis märgitakse aine kogus toitumisalases teabes vastava koha peal. Kui tegemist on toitainega, mis ei kuulu loetellu, märgitakse aine kogus toitumisalase teabe vahetus läheduses, mitte teabe (tabeli) sees.

<sup>1</sup> Juhend, kus kehtestatakse märgistusel esitatud toiteväärtuse lubatud hälbed <https://www.agri.ee/sites/default/files/public/juurkataloog/TOIDUOHUTUS/toiduohutus-toitumisalane-teave-erinevused.pdf>

## Kuidas esitada?

### Esitamiskiis

Teave esitatakse **etteantud kindlas järjestuses, ühes kohas tabelina, numbrid üksteise all**. Kui tabeliks ei ole ruumi, võib teavet esitada ka üksteise järel. Järgida tuleb üldist tähemärgi suuruse nõuet (vähemalt 1,2 mm).

### Ühikud

Toitumisalase teabe peab esitama **100 g või 100 ml toidu või joogi kohta**.

Energiasisaldus esitatakse kilodžaulides (kJ) ja kilokalorites (kcal), märkides esimesele kohale kilodžaulid ning teisele kohale kilokalorid.

Toitainete kogused väljendatakse üldjuhul grammides, välja arvatud vitamiinid ja mineraaltoitained, mis esitatakse määruse 1169/2011 lisa XIII osas A toodud ühikutes.

### Väärtused

**Esitatud numbrilised väärtused peavad olema keskmised väärtused.** Need võivad olla:

- saadud toitu analüüsides;
- arvatud koostisosade teadaolevate või tegelike keskmiste väärtuste põhjal;
- arvatud üldiselt kehtivate ja heakskiidetud andmete järgi. Eestis on selliseks andmebaasiks Tervise Arengu Instituudi Nutridata andmesisestus- ja arvutusprogramm ([asp.nutridata.ee](http://asp.nutridata.ee)).

**Energiasisaldus** arvutatakse toitainete koguste põhjal kasutades koefitsiente, mis on toodud määruse 1169/2011 lisas XIV.

**Energiasisaldus ja toitainete kogus peavad vastama nende kogustele toidu müümisel.** Teave võib olla esitatud valmistoidu kohta, eeldusel, et on antud valmistamisjuhised ja viidatud, et teave on valmistoidu kohta.

**Sool** väljendab soolasisalduse ekvivalenti, mis arvutatakse naatriumisisalduse kaudu: naatriumisisaldus x 2,5. Toit võib sisaldada naatriumi looduslikult, kuid selle sisaldus toidus tõuseb lisaainete ja soola lisamisega. Vajadusel võib märkida, et soola sisaldus tuleneb ainult looduslikust naatriumist.

**Suhkrute** hulka arvestatakse kõik toidus sisalduvad mono- ja disahhariidid (nt glükoos, fruktoos, laktoos, sahharoos, maltoos jne), mitte ainult toidule lisatav suhkur. Suhkrute hulka ei arvestata polüoole.

**Vitamiinide ja mineraaltoitainete** kogusele peab olema lisatud % võrdluskogusest. Lühendi NRV kasutamisel tuleb lisada lühendit selgitav tekst.

**Numbriliste väärtuste ümardamise** suunised on toodud toiteväärtuste lubatud hälvete juhendi tabelis 4.

### Väheoluline kogus

Kui energiasisaldus või mõne toitaine kogus tootes on väheoluline võib need loetelust välja jätta ning toitumisalase teabe läheduses esitada lause „**Sisaldab väheolulisel määral...**“. Väheolulised kogused võib esitada ka loetelus väljendatuna „0g“ või „< xg“. Vastavad suunised on toodud toiteväärtuste lubatud hälvete juhendi punktis 6. Väheolulise kogused on:

- rasvad, süsivesikud, suhkrud, valgud, kiudained, polüoolid, tärklis  $\leq 0,5g / 100g(ml)$ ;
- küllastunud, mono- ja polüküllastumata rasvhapped  $\leq 0,1g / 100g(ml)$ ;
- sool  $\leq 0,0125g / 100g(ml)$ .

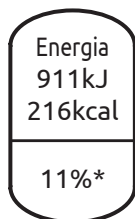
Toitumisalane teave	100g kohta	%* 100g kohta	Portsjonis 1 leivake 70g**
Energiasisaldus	1301kJ 309kcal	15%	911kJ 216kcal
Rasvad, millest küllastunud rasvhapped	8,6g	12%	6,0g
monoküllastumata rasvhapped	0,8g	4%	0,6g
polüküllastumata rasvhapped	2,4g		1,7g
Süsivesikud, millest suhkrud	44g	17%	31g
polüoolid	5,4g	6%	3,8g
tärklis	0g		0g
	39g		27g
Kiudained	6,0g		4,2g
Valgud	11g	22%	7,7g
Sool	1,0g	17%	0,7g
Vitamiin D	2,5µg (50 % võrdluskogusest)	50% võrdluskogusest	1,75µg (35% võrdluskogusest)

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

\*\* Pakendis 10 leivakest

### Üksnes energiasisalduse kordamine portsjoni kohta

1 leivake (70g) sisaldab

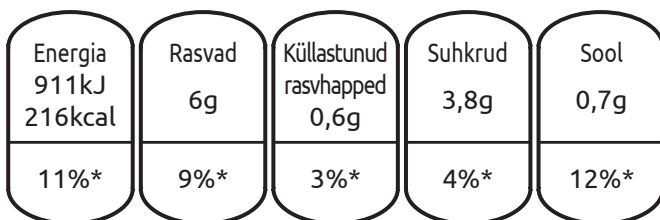


100g energiat 1301kJ / 309kcal

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

### Energiasisaldus koos rasvade, küllastunud rasvhapete, suhkrute ja soola kogusega portsjoni kohta

1 leivake (70g) sisaldab



100 g energiat 1301 kJ/309 kcal

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

### Vabatahtlik lisateave

Toitumisalane teave esitatakse 100g või 100ml toidu või joogi kohta.

**Vabatahtlikult võib sellele lisaks anda teavet portsjoni kohta ja/või võrdluskoguse protsendina 100g(ml) toote kohta või portsjoni kohta.**

Portsjoni suurus peab olema märgitud toitumisalase teabe vahetus läheduses, samuti peab olema teada antud pakendis sisalduvate portsjonite arv.

Kui teave on antud võrdluskoguse %-na 100g(ml) toote kohta, peab selle vahetus läheduses esitama lisateabe: „keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400kJ / 2000kcal)“.

Energia, rasvade, küllastunud rasvhapete, süsivesikute, suhkrute, valkude ja soola võrdluskogused on esitatud määru- se 1169/2011 lisa XIII osas B. Vaid nende makrotoitainete puhul saab esitada kogused võrdluskoguse %-na.

### Teabe kordamine pakendi esiküljel

Pakendi esiküljel võib **korjata energiasisaldust või energiasisaldust koos rasvade, küllastunud rasvhapete, suhkrute ja soola kogusega**. Korratav teave ei pea olema tabelina või üksteise järel (võib olla nt ikoonidena).

Energiasisaldus peab alati olema esitatud 100 g(ml) kohta. Lisaks võib energiasisalduse esitada portsjoni kohta, võrdluskoguse %-na 100 g(ml) ja/või võrdluskoguse %-na portsjoni kohta.

Toitained võib esitada 100g(ml) kohta, portsjoni kohta, võrdluskoguse %-na 100g(ml) ja/või võrdluskoguse %-na portsjoni kohta.

Portsjoni suurus ja portsjonite arv peab olema teada antud.

## Millal ei pea toitumisalast teavet esitama?

**Määruse 1169/2011 lisas V on toodud loetelu toitudest, mille puhul ei pea toitumisalast teavet esitama.** Erandite loetellu kuuluvad näiteks (järgnev loetelu ei sisalda kõiki erandeid):

- töötlemata tooted, mis koosnevad ühest koostisosast (nt mesi, muna, fileeritud kala, (sea) hakkliha, (nisu)jahu);
- joogivesi, karboniseeritud vesi, lõhna- ja maitseainetega vesi;
- maitsetaimed, vürtsid või nende segud;
- kohv, taimetee, marja- ja puuviljatee;
- toit (sh käsitööna valmistatud toit), millega tootja varustab väikeses koguses vahetult lõpptarbijat või kohalikku kauplust/toitlustusasutust, kes varustab lõpptarbijat;
- toit, mille müügipakendi suurim külg on alla 25cm<sup>2</sup>.

Toitumisalase teabe esitamise nõuded ei kohaldu toidulisanditele, looduslikule mineraalveele ja allikaveele.

Eritoitude puhul tuleb toitumisalase teabe esitamisel järgida eelkõige konkreetse eritoidu kohta sätestatud toitumisalase teabe esitamise korda.

Alkohoolse joogi puhul ei ole toitumisalase teabe esitamine samuti kohustuslik, kuid kui see esitatakse, võib teave hõlmata üksnes energiasisaldust või kogu kohustuslikku toitumisalast teavet.

## Kaugmüük

Kaugmüügiks nimetatakse näiteks kataloogide ja sidevahendite (e-pood, telefon) vahendusel toimuvat müüki. Sellisel teel müügipakendis toidu ostmisel peab tarbija saama enne ostu sooritamist kogu märgistusel nõutud teabe. See tähendab, et tarbijale peab olema kättesaadav ka nõuetekohaselt esitatud toitumisalane teave. Kaugmüügi teel müüdava müügipakendisse pakendamata toidu puhul ei pea toitumisalast teavet esitama.

## Pakendamata toit

Müügipakendisse pakendamata toidu mõiste hõlmab toitusid, mida:

- pakendatakse tarbija soovil müügikohas;
- pakendatakse müügikohas ilma tarbija juuresolekuta ning mis on mõeldud sealsamas müügiks;
- müüakse pakendita (nt road).

Müügipakendisse pakendamata toidu puhul ei pea toitumisalast teavet esitama, aga võib. Kui teave esitatakse, võib see koosneda üksnes energiasisaldust või energiasisaldust koos rasvade, küllastunud rasvhapete, suhkrute ja soola kogusega. Selle teabe võib esitada vaid portsjoni kohta, kuid siis peab toitumisalase teabe vahetus läheduses olema näidatud ka portsjoni suurus.

Maaeluministeriumi ja PRIA tellimusel koostanud Eesti Toiduainetööstuse Liit 2018.a. Rahastatud Euroopa Maaelu Arengu Põllumajandusfondist (EAFRD). Varalised õigused kuuluvad materjali tellijale. Kõik autoriõigused on kaitstud.