



26.3.2024 Elintarvikkeita koskevat ravitsemus- ja terveystieteet

Päivi Matilainen

Päivi Matilainen

Yritysasiantuntija, ympäristötekniikan insinööri, restonomi

Yritysneuvonta

Yritysten Kehittämispalvelut

Konsultoinnin osa-alueet:

Yrityksen laadunhallinta, tuotteistaminen, elintarviketurvallisuus sekä ympäristövastuullisuus. Hyvää Suomesta- merkki auditoija.



puh. 050 564 5152

Email:

paivi.matilainen@proagria.fi

ProAgria

Kestävä RuokaHäme – Hanke

1.1.2022- 31.12.2024

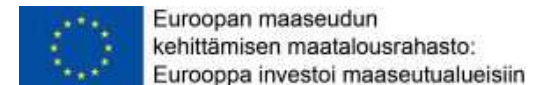
Kestävä RuokaHäme -hanke aktivoi kanta- ja päijäthämäläisiä elintarvikeyrityksiä toimimaan ja viestimään vastuullisesta ruokatuotannosta.

Toteuttajat:

HAMK ja ProAgria Etelä-Suomi ry

[Kestävä RuokaHäme – HAMK](#)

[ProAgria | Kestävä RuokaHäme](#)



Sisältö

Yleisiä pakkausmerkinnöistä

- Pakatut ja Pakkaamaton

Elintarvike- ja terveystväitteet

Lääketieteelliset väitteet

Yleiset pakkausmerkinnät

Yleistä

- Yleisenä tavoitteena kuluttajan terveyden ja etujen suojeleminen, tietoon perustuvien valintojen tekeminen

Esim. elintarvikkeen nimi, allergeenit ja intoleransseja aiheuttavat aineet, suola, varoitusmerkinnät, ravintoarvo

- Kuluttajan harhaanjohtamisen estäminen ja taloudelliset syyt

Esim. tuote vastaa säädöksiä (mm. maito maitoa, hillo hilloa), oikea nimi tuotteelle, alkuperä, perusteettomat väitteet.

Elintarvikkeesta tulee antaa totuudenmukaiset ja oikeat ja riittävät tiedot

Harhaanjohtavien tietojen antaminen on kielletty

Elintarvikelaki (297/2021, 6 §) ja yleinen elintarvikeasetus EPNAs (EY) N:o 178/2002, 14, 16 art. sekä elintarviketietoasetus EPNAs (EU) N:o 1169/2011, 7 art.):

Vastuut (Elintarviketietoasetus EU N:o 1169/2011, 8 Art.)

Elintarviketiedoista vastuussa oleva elintarvikealan toimija on toimija,

–jonka nimellä tai toiminimellä elintarviketta pidetään kaupan

- Elintarvikealan toimijoiden, jotka toimittavat muille elintarvikealan toimijoille elintarvikkeita, joita ei ole tarkoitettu loppukuluttajalle tai suurtalouksiin, on varmistettava, että näillä muilla elintarvikealan toimijoilla on riittävät tiedot, joiden pohjalta ne voivat tarpeen mukaan täyttää velvoitteensa.
- Elintarvikealan toimijan tulee omavalvonnallaan varmistaa, että elintarvikkeiden kaupallisessa viestinnässä noudatetaan väiteasetuksen sekä muun elintarvikelainsäädännön vaatimuksia.

Pakattu elintarvike

PAKATUT TUOTTEET

= *loppukuluttajalle* ja *suurtalouksille* tarkoitettu elintarvike, joka on pakattu ennen myytäväksi toimittamista siten, että *sisällystä ei voi muuttaa avaamatta tai vaihtamatta pakkausta.*

”valmiiksi pakatulla elintarvikkeella” Ei tarkoiteta

-kuluttajan pyynnöstä myyntitiloissa pakattuja elintarvikkeita tai

-välitöntä myyntiä varten valmiiksi pakattuja elintarvikkeita;

Yleiset pakkausmerkinnät - pakatut elintarvikkeet

- Elintarvikkeen nimi
- Ainesosaluettelo
- Ainesosaluettelossa allergioita tai intoleransseja aiheuttavat aineet korostettuna (EPNAs1169/2011, liite II)
- Tiettyjen ainesosien tai ainesosien ryhmien määrät (tarvittaessa)
- Elintarvikkeen sisällön määrä
- Vähimmäissäilyvyysaika (parasta ennen) tai viimeinen käyttöajankohtaja pakastus-päivämäärä (-> liha, raakalihavalmisteet ja jalostamattomat kalastustuotteet)
- Erityiset säilytysolosuhteet ja/tai käyttöolosuhteet (tarvittaessa)
- Toimijan nimi tai toiminimi ja osoite
- Alkuperämaa tai lähtöpaikka (tarvittaessa tai jos erityislainsäädäntö edellyttää)
- Käyttöohje (tarvittaessa)
- Juomien todellinen alkoholipitoisuus tilavuusprosentteina, jos alkoholipitoisuus on suurempi kuin 1,2 tilavuusprosenttia)
- Ravintoarvomerkintä (tarvittaessa)

Yleiset pakkausmerkinnät - pakatut elintarvikkeet

Lisäksi tarvittaessa:

- Erätunnus
- Voimakassuolaisuusmerkintä (MMM_a 1010/2014)
- Tunnistusmerkki (EPNAs 853/200, liite II)
- Pakkaustapa (suojakaasu, vakuumpakkaus)
- **Jos pakaste**, (sana ”pakastettu” tai ”pakaste”, säilytysohje, josta ilmenee säilytyslämpötila (esim. -18 °C tai kylmemmässä), merkintä ”*Ei saa jäädyttää uudelleen sulatuksen jälkeen*”. (MMM_a 818/2012, muutos (275/2016) (Ja jos pakastettu liha, raakalihavalmiste ja jalostamaton kalastustuote, lisäksi *Pakastuspvm:*”
Pakastettu: pp.kk.vvvvv”.)
- Erityislainsäädännön ed. muita merkintöjä, esim. maito ja maitotuotteet



Pakolliset pakkausmerkinnät esittäminen

Pakolliset pakkausmerkintätiedot suomeksi ja ruotsiksi; vain yksikielisessä kunnassa myytävät: riittää ko. kunnan kielellä (MMM 834/2014, 4 §).

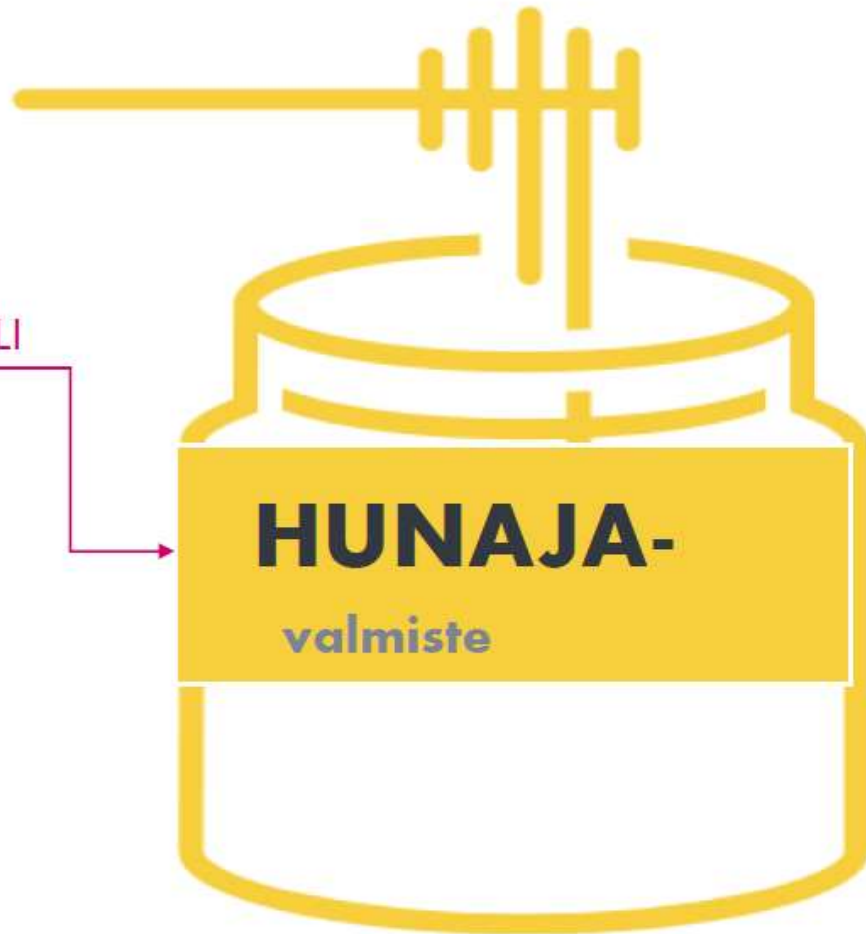
- Merkittävä näkyvään kohtaan helposti havaittavalla, luettavalla ja tarvittaessa pysyvällä tavalla.
- kirjasinkoko
- kirjasinten ja rivien välinen etäisyys
- viivan paksuus
- **tekstin väri**
- kirjasinlaji
- materiaalin pinta
- kirjoituksen ja taustan kontrasti
- **Samassa nähtävissä olevassa kentässä on ilmoitettava**
- elintarvikkeen nimi,
- sisällön määrä ja
- juomien alkoholipitoisuus (jos > 1,2 til-%)

Kirjasinkoko

- x –korkeus vähintään 1,2 mm
- Jos suurimman pinnan pinta-ala alle 80 cm², x-korkeus vähintään 0,9 mm

ESIMERKKI

VIRHEELLI
NEN
kirjasin-
koko



Pakkaamaton elintarvike

Pakkaamaton elintarvike = elintarvike,

- jonka kuluttaja itse pakkaa
- joka pakataan kuluttajan pyynnöstä elintarvikkeen luovutuspaikassa
- joka on valmiiksi pakattu elintarvikkeen luovutuspaikassa välitöntä myyntiä varten myynnin nopeuttamiseksi ja helpottamiseksi (*välitön myynti*) tai
- joka tarjoillaan elintarvikkeen luovutuspaikassa loppukuluttajalle valmiina nautittavaksi.

Pakkaamattomista elintarvikkeista annettavat tiedot

Elintarvikkeen nimi

- Ainesosat
- Allergioita ja intoleransseja aiheuttavat aineet ja tuotteet (1169/2011, liite II)
- Alkuperämaa / lähtöpaikka siten kuin elintarviketieto-asetuksessa tai sen nojalla säädetään tai siten kuin muussa lainsäädännössä säädetään (vastaavassa laajuudessa kuin pakatuista elintarvikkeista).
- Tarvittavat käyttö- ja säilytysohjeet
- Erityislainsäädännön edellyttämät merkinnät

Pakkaamattomista elintarvikkeista annettavat tiedot / Vähittäismyyntipaikka

Elintarvikkeen nimi

- Ainesosat
- Allergioita ja intoleransseja aiheuttavat aineet ja tuotteet (1169/2011, liite II)
- Alkuperämaa / lähtöpaikka siten kuin elintarviketieto-asetuksessa tai sen nojalla säädetään tai siten kuin muussa lainsäädännössä säädetään (vastaavassa laajuudessa kuin pakatuista elintarvikkeista).
- Tarvittavat käyttö- ja säilytysohjeet
- Erityislainsäädännön edellyttämät merkinnät
- rasvan tai suolan määrästä JA
- tarvittaessa merkintä voimakassuolaisuudesta:
 - juustot (rasvan ja suolan määrä)
 - makkarat (rasvan ja suolan määrä)
 - muut leikkeleinä käytettävät lihavalmisteet (rasvan ja suolan määrä)
 - ruokaleivät (suolan määrä).
- **Voimakassuolaisuusmerkintä** on edellä luetelluista tarvittaessa ilmoitettava loppukuluttajalle **kirjallisesti**

• *Tietoja rasvan ja suolan määrästä sekä voimakassuolaisuudesta ei tarvitse ilmoittaa niistä elintarvikkeista, joita pieniä tuotemääriä valmistava elintarvikealan toimija toimittaa suoraan loppukuluttajalle tai paikalliselle vähittäisliikkeelle, joka toimittaa tuotteet suoraan loppukuluttajalle.*

Pakkaamattomista annettavat tiedot / Tarjoilupaikka

Elintarvikkeen nimi (Kirjallisena)

- Allergioita ja intoleransseja aiheuttavat aineet ja tuotteet
- Aterian ainesosana käytetyn tuoreen lihan alkuperämaa (lihalajit: ”nauta, sika, lammas, vuohi, siipikarja”) (Kirjallisena)
- Säännöstä sovelletaan tarjoilupaikassa kaikkiin elintarvikkeisiin, jotka tarjoillaan loppukuluttajalle valmiina nautittavaksi siitä riippumatta, nauttiiko kuluttaja elintarvikkeen tarjoilupaikassa vai ottaako sen mukaansa.

Pakkaamattomista elintarvikkeista annettavat tiedot

Tiedot kirjallisesti pakkaamattoman elintarvikkeen läheisyydessä selkeällä tavalla (esite, taulu muu selkeä tapa) TAI

- Tiedot voi antaa myös suullisesti kuluttajan pyynnöstä edellyttäen, että
- elintarvikkeen luovutuspaikassa selkeästi ja näkyvästi ilmoitetaan, että tieto on saatavissa pyydettäessä henkilökunnalta **tai** että tiedot ovat kuluttajan saatavissa kirjallisesti tai sähköisesti ennen ostopäätöksen tekoa ilman kustannuksia
 - ei vaadita erillistä ilmoitusta, jos kuluttajan ravitsemukselliset erityistarpeet on selvitetty etukäteen ja elintarvikkeet luovutetaan näiden tietojen perusteella (esim. päiväkodit, koulut, sairaalat...)
- tiedot kirjallisessa tai elektronisessa muodossa henkilökunnan ja valvontaviranomaisten saatavilla

Pakkaamattomista elintarvikkeista annettavat tiedot

Pakkaamattomista elintarvikkeista annettaville tiedoille ei ole asetettu lainsäädännössä kielivaatimuksia (MMMä 834/2014, 4 §).

- Tiedot voidaan antaa suomeksi ja/tai ruotsiksi,
- Ruokavirasto suosittaa molemmilla kielillä
- Lisäksi tiedot saa antaa useammalla kielellä.

Pakkausmerkinnät pähkinäkuoressa- verkkokurssi ja opas

Ruokaviraston verkkokurssi:

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/pakkausmerkinnat-ja-markkinointi/pakolliset-elintarviketiedot/pakkausmerkinnat/>

Opas:

https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikealan-oppaat/opus_elintarvikkeista_annettavat_tiedot_fi.pdf

Elintarvikkeiden markkinointi

- Markkinointi ja mainonta ovat toimenpiteitä, joilla yritys tai muu organisaatio pyrkii edistämään tuotteidensa tai palveluidensa myyntiä.
- Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivin (2006/114/EY) harhaanjohtavan ja vertailevan mainonnan direktiivin mukaan mainonnalla tarkoitetaan missä tahansa muodossa olevaa tietoa tai esitystä, joka annetaan kaupan, liiketoiminnan, käsityön tai ammatin harjoittamisen yhteydessä tavaroiden tai palvelujen menekin edistämiseksi.

Elintarvikkeiden markkinointi

Elintarvikkeen pakkauksessa, esitteessä, mainoksessa tai muulla tavalla markkinoinnin yhteydessä on

- annettava totuudenmukaiset ja
- riittävät tiedot elintarvikkeesta,
- harhaanjohtavien tietojen antaminen on kielletty.

Vastuu tietojen oikeellisuudesta on toimijalla eli yrittäjällä.

Kuluttajaa ei saa johtaa harhaan

Kuluttajaa ei saa johtaa harhaan

- elintarvikkeiden merkinnät,
- mainonta ja esillepano,
- myös niiden muoto, ulkonäkö ja pakkaukset,
käytetyt pakkausmateriaalit,
tapa, jolla ne on asetettu, ja
olosuhteet, joissa ne esitetään, sekä
tiedot, joita niistä annetaan millä tahansa tavalla.

Esimerkkejä

Harhaanjohtavaksi katsotaan myös sellaisten ominaisuuksien esiintuominen, joilla ei ole merkitystä kyseisen ravintoaineen kokonaissaantiin.

Esimerkiksi

- Hedelmätikkaria ei voi markkinoida vähärasvaisena, koska muissakaan vastaavissa tikkareissa ei ole rasvaa.
- ”Rasvaa vähennetty” -väitteen käyttö jo alunperinkin vähärasvaisessa leivässä olisi harhaanjohtavaa, koska rasvan vähentämisellä ei ole olennaista merkitystä rasvan kokonaissaantiin.

Ravitsemus- ja terveystuotteet

- Elintarvikkeita koskevat ravitsemus- ja terveystuotteet ovat tärkeitä sekä kuluttajien että elintarvikealan ammattilaisten kannalta.
- Ravitsemus- ja terveystuotteiden käyttö elintarvikkeissa vaatii huolellisuutta ja noudattamista tietyistä säännöistä ja ohjeista, jotta varmistetaan tuotteiden tieteellinen paikkansapitävyys ja kuluttajien harhaanjohtamisen välttäminen.

Ravitsemus- ja terveystäiteitä voi käyttää

Elintarvikkeiden kaupallisessa viestinnässä saa käyttää vain hyväksytyjä ravitsemus- ja terveystäiteitä

sekä vielä toistaiseksi ns. kasviperäisten aineiden odotuslistalla olevia väiteitä. Väiteitä tulee käyttää väiteasetuksen ja muun lainsäädännön edellyttämällä tavalla.

Ravitsemus- ja terveystäiteillä tarkoitetaan elintarvikkeen ravintosisältöön tai ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien ominaisuuksien korostamista elintarvikkeiden kaupallisessa viestinnässä.

Ravitsemus- ja terveystieteiden käytön edellytykset

Jokaiselle hyväksytylle väitteelle on määritelty käytön ehdot.

- Kuinka paljon elintarvikkeen on sisällettävä kyseistä ravintoainetta, jotta väitettä saa käyttää.
- Saa käyttää, jos kyseinen elintarvike täyttää väitteen käytön ehdot.
- Voi käyttää samaa tarkoittavia sanamuotoja.

Ravitsemus- ja terveystieteasetus

- Ravitsemus- ja terveystieteasetus on Euroopan unionin lainsäädäntöä, joka säätelee elintarvikkeiden ravitsemus- ja terveystieteitä.
- Asetuksen päätavoite on varmistaa, että kaikki markkinoidut väitteet ovat tieteellisesti todistettuja ja että kuluttajille annetaan oikeaa ja selkeää tietoa, jotta he voivat tehdä terveystiensä kannalta parempia valintoja.
- Ravitsemus- ja terveystieteasetus (EY) N:o 1924/2006

Vain ennalta hyväksytyjä ravitsemus- ja terveystietoja saa käyttää

Koskee kaikkea elintarvikkeen kaupallista viestintää:

- Pakkausmerkinnät
- Esillepano
- Mainokset
- Suullinen markkinointi
- SOME
- Elintarvikkeista luotu mielikuva
- Terveystieteen alan ammattilaisille tarkoitettu aineisto

Mikä on väite?

Väite

- toteaa, esittää tai antaa ymmärtää, että elintarvikkeella on ravitsemukseen tai terveyteen liittyviä erityisominaisuuksia
- on vapaaehtoinen esitys tai kuvaus, ei lainsäädännön mukaan pakollinen
- voi tekstin lisäksi olla myös kuva, symboli, graafinen esitys, puhetta, ääniä, ja niin edelleen
- voi olla myös tavaramerkki, tuotenimi tai kuvitteellinen nimi.

Ravitsemusväite

- Elintarvikkeen hyödyllistä ravintosisältöä käsittelevää väite
- Väite, jossa todetaan, esitetään tai annetaan ymmärtää, että elintarvikkeella on erityisiä hyödyllisiä ravitsemuksellisia ominaisuuksia
- Liittyy energiaan, ravintoaineisiin tai muihin ravitsemuksellisesti tai fysiologisesti vaikuttaviin aineisiin

Esimerkiksi:

- Kalsiumin lähde
- Sisältää kalsiumia
- Sisältää runsaasti kalsiumia.

Ravitsemusväitteet

- Energia
- Rasva
- Sokeri
- Suola ja Natrium
- Kuitu
- Proteiini
- Vitamiinit ja kivennäisaineet
- Ravintoaineet ja muut aineet
- Kevyt
- Sydänmerkki
- Alkoholi

Hyväksytyt ravitsemusväitteet

- Vähäenerginen
- Energiapitoisuutta vähennetty
- Energiaton
- Vähärasvainen
- Rasvaton
- Vähän tyydyttyneitä rasvoja
- Ei tyydyttynyttä rasvaa
- Vähäsokerinen
- Sokeriton
- Ei lisättyjä sokereita

Hyväksytyt ravitsemusväitteet

- Vähäsuolainen
- Erittäin vähäsuolainen
- Suolaton
- Ei lisättyä suolaa
- Kuidun lähde
- Runsaskuituinen
- Proteiinin lähde
- Runsaasti proteiinia sisältävä

Hyväksytyt ravitsemusväitteet

- Sisältää [ravintoaineen tai muun aineen nimi]
- Lisätty [ravintoaineen nimi]
- [ravintoaineen nimi] vähennetty
- Kevyt
- Luontaisesti/luontainen
- Omega 3 rasvahappojen lähde
- Runsaasti omega 3 rasvahappoja
- Runsaasti kertatyydyttymätöntä rasvaa
- Runsaasti monityydyttymätöntä rasvaa
- Runsaasti tyydyttymätöntä rasvaa

Esim. Vitamiinin tai kivennäisaineen lähde

Elintarviketta saa kutsua vitamiinin tai kivennäisaineen lähteeksi, mikäli tuote sisältää merkitsevän määrän kyseistä vitamiinia tai kivennäisainetta. • 100 g/ml tai yhden annoksen pakkaus sisältää vähintään 15 % päivittäisen saannin vertailuarvosta • Juomilla riittää, että 100 ml sisältää 7,5 % päivittäisen saannin vertailuarvosta. • 1169/2011 liite XIII

	Päivittäisen saannin vertailuarvo	Lähde (7,5 %, juomat)	Lähde (15 %)	Sisältää runsaasti (30 %)
A-vitamiini (µg)	800	60	120	240
D-vitamiini (µg)	5	0,375	0,75	1,5
E-vitamiini (mg)	12	0,9	1,8	3,6
K-vitamiini (µg)	75	5,625	11,25	22,5
C-vitamiini (mg)	80	6	12	24
Tiamiini (B1) (mg)	1,1	0,0825	0,165	0,33
Riboflaviini (B2) (mg)	1,4	0,105	0,21	0,42
Niasiini (B3) (mg)	16	1,2	2,4	4,8
B6-vitamiini (mg)	1,4	0,105	0,21	0,42
Foolihappo (B9) (µg)	200	15	30	60
B12-vitamiini (µg)	2,5	0,1875	0,375	0,75
Biotiini (B7) (µg)	50	3,75	7,5	15
Pantoteenihappo (B5) (mg)	6	0,45	0,9	1,8
Kalium (mg)	2000	150	300	600
Kloridi (mg)	800	60	120	240
Kalsium (mg)	800	60	120	240
Fosfori (mg)	700	52,5	105	210
Magnesium (mg)	375	28,125	56,25	112,5
Rauta (mg)	14	1,05	2,1	4,2
Sinkki (mg)	10	0,75	1,5	3
Kupari (mg)	1	0,075	0,15	0,3
Mangaani (mg)	2	0,15	0,3	0,6
Fluoridi (mg)	3,5	0,2625	0,525	1,05
Seleeni (µg)	55	4,125	8,25	16,5
Kromi (µg)	40	3	6	12
Molybdeeni (µg)	50	3,75	7,5	15
Jodi (µg)	150	11,25	22,5	45

Sisältää lykopeeniä /antosyaaneja/ Kversetiinia resveratrolia/ ellagitanniinia

Ravitsemusväite: SISÄLTÄÄ [RAVINTOAINEEN TAI MUUN AINEEN NIMI]

- hyödyllinen ravitsemuksellinen tai fysiologinen vaikutus, joka on todettu yleisesti hyväksytyn tieteellisen näytön perusteella
- sisältyy lopulliseen tuotteeseen merkityksellinen määrä tai yleisesti hyväksytyn tieteellisen näytön osoittamalla tavalla väitetyt ravitsemuksellisen tai fysiologisen vaikutuksen aiheuttava määrä
- elimistö voi sitä hyödyntää



Esimerkki : Tomaatin lykopeeni

Jotta lykopeenin määrän voi ilmoittaa ravintoarvomerkinän yhteydessä, tai jotta elintarvikkeen voi kertoa sisältävän lykopeenia, on tuotteessa oltava merkityksellinen määrä ko. ravintoainetta.

- Lykopeenille ei ole määritelty vuorokautisen saannin vertailuarvoa samalla tavalla kuin vitamiineille ja kivennäisaineille.
- Tästä syystä toimijan tulee itse selvittää, että ainetta on merkityksellinen määrä tuotteessa, esimerkiksi vertaamalla tomaatin lykopeenin määrää muihin



Tuotemäärä, joka voidaan kohtuudella olettaa nautittavan

- Artikla 5(1)d
- Tuotteen määrä, joka voidaan kohtuudella olettaa nautittavan sisältää.....merkityksellisen määrän ravintoainetta tai muuta ainetta, jota väite koskee...

Kalsiumin lähde?



Ravitsemusväitteiden pakolliset lisämerkinnät

- Väitteen kohteena olevan aineen määrä on ilmoitettava
- ravintoarvomerkinässä tai sen välittömässä läheisyydessä
- ravintolisillä ominaisten aineiden luettelossa tai sen yhteydessä

Ravintoarvo /100 ml	
Energia	140 kJ/33 kcal
Rasva	0 g
josta tyydyttynyttä	0 g
Hiilihydraatit	4,7 g
josta sokereita	4,7 g
Proteiini	3,2 g
Suola	0,01 g
D-vitamiini	1,0 µg (20% päivittäisen saannin vertailuarvosta)

Väite tulee esittää nautintavalmiista elintarvikkeesta

Artikla 5(3)

- Ravitsemus- ja terveystuotteilla viitataan elintarvikkeisiin, jotka ovat valmiita nautittavaksi valmistajan ohjeiden mukaisesti.



Karpalo, mitä voi sanoa?

Maukas, vitamiineja ja kivennäisaineita tulvillaan oleva karpalo on herkullinen ja ravinteikas lisä ruokavalioosi. • Tulee kertoa mitä vitamiineja ja kivennäisaineita sekä kuinka paljon • Karpalo tunnetaan erityisesti suosioistaan virtsateidensä hyvinvoinnista kiinnostuneiden keskuudessa. • Tähän tulee olla hyväksytty tai ns. odotuslistalla oleva terveysväite • Karpalo sisältää myös C-vitamiinia, joka edistää normaalia immuunijärjestelmän toimintaa sekä auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. C-vitamiini edistää myös solujen suojaamista hapettumisstressiltä. • Hyväksytyjä terveysväitteitä, joita voi esittää elintarvikkeista, jotka ovat C-vitamiinin lähteitä • RAVINTOSISÄLTÖ: 100 g karpaloita sisältää: Energiaa: 205 kJ Hiilihydraatteja: 11,7 g Rasvaa: 0,7 g Proteiinia: 0,4 g Flavonoideja: - kversetiiniä: 12 mg - myrisetiiniä: 22 mg Lycan: 1 mg • Vitamiinit ja kivennäisaineet? • C-vitamiini? • Onko merkittävä määrä kversetiiniä, myrisetiiniä, lycan (?) • Ravintosisällön esitystapa

- Maukas, vitamiineja ja kivennäisaineita tulvillaan oleva karpalo on herkullinen ja ravinteikas lisä ruokavalioosi.
 - Tulee kertoa mitä vitamiineja ja kivennäisaineita sekä kuinka paljon
- Karpalo tunnetaan erityisesti suosioistaan virtsateidensä hyvinvoinnista kiinnostuneiden keskuudessa.
 - Tähän tulee olla hyväksytty tai ns. odotuslistalla oleva terveystuote
- Karpalo sisältää myös C-vitamiinia, joka edistää normaalia immuunijärjestelmän toimintaa sekä auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. C-vitamiini edistää myös solujen suojaamista hapettumisstressiltä.
 - Hyväksytyjä terveystuotteita, joita voi esittää elintarvikkeista, jotka ovat C-vitamiinin lähteitä
- **RAVINTOSISÄLTÖ:** 100 g karpaloita sisältää: Energiaa: 205 kJ Hiilihydraatteja: 11,7 g Rasvaa: 0,7 g Proteiinia: 0,4 g Flavonoideja: - kversetiiniä: 12 mg - myrisetiiniä: 22 mg Lycan: 1 mg
 - Vitamiinit ja kivennäisaineet?
 - C-vitamiini?
 - Onko merkittävä määrä kversetiiniä, myrisetiiniä, lycan (?)
 - Ravintosisällön esitystapa

Karpalo, mitä voi sanoa?



Nämä eivät ole ravitsemusväitteitä

Tietoja ravintoaineen laadusta tai määrästä, joita vaaditaan muualla lainsäädännössä

- esim. jauhelihan ja juuston rasvapitoisuusmerkinnät
- Merkinnät ainesosista, joita on käytetty tai ei ole käytetty elintarvikkeen valmistuksessa tai jotka kuvaavat ainesosien ominaisuuksia
- maustamaton
- makeutettu ksylitolilla/fruktoosilla
- valmistuksessa ei ole käytetty rasvaa
- ei sisällä maidon ainesosia, maidoton
- lisäaineeton, säilöntäaineeton, laktoositon, vähälaktoosinen, gluteeniton ja erittäin vähägluteeninen
- Käyttöehdot: totta, todennettavissa eikä käytetä harhaanjohtavasti

Puhdas, aito, luonnollinen

Eivät ole ravitsemusväitteitä. Arvioidaan yleisen harhaanjohtavuuden kautta eli totta, todennettavissa eikä käytetä harhaanjohtavasti

Luonnon, luonnollinen, luonnontuote, naturell

- Aito, oikea
- Puhdas
- Tuore, fresh
- Perinteinen, alkuperäinen, original
- Hienointa laatua, premium

- Eivät saa johtaa kuluttajaa harhaan
- Ei saa ilmoittaa elintarvikkeella olevan sellaisia erityisiä vaikutuksia tai ominaisuuksia, joita sillä ei ole tai joiden suhteen se ei poikkea muista vastaavista valmisteista
- Tarvitsee tuekseen selityksen, miksi kyseinen väittäjä juuri tässä tuotteessa on oikeutettu.
 - Ellei tällaista selitystä ole, on mahdollista, että kuluttaja tulee harhaanjohtetuksi, jolloin väittämän teosta tulee pidättäytyä.

Terveysväite

- Elintarvikkeen terveyshyötyjä käsittelevä väite
- Väite, jossa todetaan, esitetään tai annetaan ymmärtää, että elintarvikeryhmän, elintarvikkeen tai sen ainesosan ja terveyden välillä on yhteys
- Väitteen kohteena esimerkiksi kasvu, kehitys, elimistön toiminta, psykologiset toiminnot, käyttäytyminen, laihtuminen, painon kontrollointi, ja niin edelleen
- Esimerkiksi:
 - Kalsium on tarpeellinen luuston pysymiselle normaalina.
 - Kalsium edistää lihasten normaalia toimintaa.
 - Kalsium osallistuu solujen jakautumis- ja erikoistumisprosessiin.

Kasviperäisten aineiden odotuslista

- Kasviperäisiin aineisiin liittyvien terveysväitteiden arviointi ja hyväksyminen on tällä hetkellä kesken EU-tasolla. Euroopan komissio pohtii, tulisiko kasviperäisten aineiden näytöksi hyväksyä nykyistä enemmän perinteistä käyttöhistoriaa.
- Yhteensä noin 2000 väitettä odottaa vielä EFSA:n tieteellistä arvioita ja/tai Euroopan komission päätöstä. Euroopan komissio pitää yllä luetteloja,

Hyväksytyt terveysväitteet

Kommission terveysväiterekisteri:

http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=register.home

Täältä löytyy kaikki tähän mennessä hyväksytyt ja hylätyt terveysväitteet

Kasvipöytäaineiden odotuslista:

<https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/valmistus/elintarvikkeista-annettavat-tiedot/ravitsemus--ja-terveysvaitteet/terveysvaitteet/toiminnalliset-terveysvaitteet/kasviperaiset-aineet/>

Voi käyttää toistaiseksi, tulee käyttää väiteasetuksen ja muun lainsäädännön mukaisesti

Ruokaviraston kokoama lista kasvipäristen aineiden odotuslistalla olevista väitteistä löytyy [excel tiedostosta](#).

 RUOKAVIRASTO Livsmedelsverket • Finnish Food Authority			
Kasvipäristen aineiden odotuslista			
Kasvipäristäinen aine	Haettu väite	Väitteen sanamuoto hakijan ehdottamana	Väitteen ID-numero
Vitamins, minerals, trace elements and standardized ginseng G115 extract (Pharmaton capsules, film coated tablets, effervescent)	To cover increased needs of vitamins, minerals, trace elements and Ginseng G115 extract specifically in cases of exhaustion, tiredness, feeling of weakness, decreasing concentration as well as decreasing mental alertness	Helps to cover nutritional needs in cases of unbalanced diet. Nutritional support to cover increased needs and to maintain optimal/appropriate levels in the body of vitamins, minerals, trace elements and Ginseng G115 extract specifically in cases of exhaustion, tiredness, feeling of weakness, decreasing concentration as well as decreasing mental alertness. Promote maintenance of physical and mental faculties (especially in elderly) and vitality. Help to reduce tiredness and fatigue. Help to prevent deficiency of micronutrients in elderly adults. Help to sustain energy within the body throughout the day and to help coping with stress	8
Vitamins, minerals, trace elements and standardized ginseng G115 extract (Pharmaton Activit G effervescent tablets)	Physical and mental health	•Scientifically proven: Helps to sustain energy, performance and concentration throughout the day. •Scientifically proven: Helps to maintain mental and physical performance	9
Evening Primrose Oil	Hormonal Health	Helps maintain hormonal balance	693
Evening primrose oil	Menstrual health	Ensures an intake of polyunsaturated fatty acids that support a normal, healthy attitude during the menstrual cycle	694
Evening primrose oil	Skin health	Helps maintain healthy skin	695
Hemp seed oil	Beautifies the skin from inside and out	Contains perfect balance of Omega 3, 6 & 9. Contains 18% Omega 3, 60% Omega 6, 3% GLA and 11% Omega 9. This ratio matches perfectly the requirements of your body. Protects and beautifies the skin from inside and out. Massage oil for dry itchy skin Health oil	702
Camelia sinensis (Common Name : Tea)	Protection of body tissues and cells from oxidative damage	Goodness of tea antioxidants/contains-source of antioxidants/tea consumption helps to reinforce the antioxidant defences of the body antioxidants help to protect our body by reinforcing the body's natural defence against the harmful effects of free radicals	1103
Camelia sinensis (Common Name : Tea)	Physical and mental stimulation (hydration and caffeine)	Tea helps refresh body and mind/Tea helps to revive you/Tea helps keeping you alert	1104
Camelia sinensis (Common Name : Tea)	Oral health	Tea helps reduce plaque in your mouth/Tea helps reduce acid production by plaque bacteria/Tea contains fluoride and tannins that help protect teeth	1105
Camelia sinensis (Common Name : Tea)	Heart health	Regular tea drinking is associated with better heart health maintenance	1106

Kamomilla ja laventeli ovat ikivanhoja rentouttajia, voiko näin sanoa?

Kyseessä yleisluontoinen väite

- Vaatii terveysvaikutuksen selventävän hyväksytyn (tai ns. odotuslistalla olevan) terveysväitteen
 - Kasvipiperäisten aineiden odotuslistalta löytyvät mm.
 - *Matricaria recutita* (Common Name : Chamomile) - 2088 • Relaxation
 - *Lavandula angustifolia*- common name : Lavander- 2286 • Helpsto find a better sleep
 - *Lavandula angustifolia* (Common Name : Lavender) - 3925 • Relaxation



Terveysväitteiden edellyttämät pakolliset lisämerkinnät

Terveysväitteet ovat vapaaehtoisia merkintöjä.

- Väitteiden käytön edellyttämät lisämerkinnät merkinnät ovat pakollisia elintarviketietoja.
- Ne tulee ilmoittaa suomeksi ja ruotsiksi pakkauksessa sekä etämyyntiaineistossa.
- Jos nämä puuttuvat, elintarvikkeen terveyshyödyistä ei voi kertoa kaupallisessa viestinnässä.

-
- Väitteen kohteena olevan aineen määrä
 - Maininta tasapainoisen ja monipuolisen ruokavalion j terveiden elämäntapojen tärkeydestä.
 - Kuinka paljon ja kuinka usein elintarviketta on nautittava väitetyin hyödyn saamiseksi.
 - Tarvittaessa huomautus henkilöille, joiden olisi vältettävä elintarvikkeen nauttimista.
 - Asianmukainen varoitus niissä tuotteissa, joiden liiallisesta nauttimisesta todennäköisesti aiheutuu terveysriski.
 - Sairauden riskitekijä väitteistä (art. 14(1)a) ilmoitettava, että väitteessä tarkoitettuun sairauteen liittyy useita riskitekijöitä eikä yhden tekijän muuttumisesta välttämättä ole hyötyä.
 - **Yleisluonteisten väitteiden, tavaramerkkien ja tuotenimien, kuvien ja graafisten esitysten tarkentavat väitteet**
-

Esimerkiksi:

- Jos, Elintarvikkeen pakkauksessa, etämyynnissä, mainoksessa tai muissa elintarviketiedoissa on silmän kuva. Tällöin kuvan yhteyteen tulee liittää terveystväite, joka kertoo tarkemmin, kuinka elintarvike tai sen sisältämä aine vaikuttaa silmän toimintaan tai terveyteen. Elintarvikkeen pakkauksessa ja etämyynnissä on esitettävä väitteen käytön edellyttämät pakolliset elintarviketiedot.
- Elintarvikkeen pakkauksessa, etämyynnissä, mainoksessa tai muissa elintarviketiedoissa on kuva, joka viittaa omega-3-rasvahappoihin. Tällöin kuvan yhteyteen tulee liittää omega-3-rasvahappoihin liittyvä ravitsemusväite. Elintarvikkeen pakkauksessa ja etämyynnissä on esitettävä väitteen käytön edellyttämät pakolliset elintarviketiedot.
- Elintarvikkeen pakkauksessa, etämyynnissä, mainoksessa tai muissa elintarviketiedoissa ei tule käyttää sairauksiin, esimerkiksi flunssaan, vatsakipuun tai nivelkipuun, viittaavia kuvia.

Muut terveystuotteet

- Lasten ruokien terveystuotteet
- äidinmaidonkorvikkeet, vieroitusvalmisteet, viljapohjaiset valmisruoat, muut lapsille tarkoitettut elintarvikkeet

Esimerkiksi:

- Kalsium on välttämätön lasten luuston normaalille kasvulle ja kehitykselle.
- Jodi edistää lasten normaalia kasvua.
- Rauta edistää lasten normaalia kognitiivista kehitystä.

Muut terveystväitteet

- Elämäkatsomukset, uskonnot ja erilaiset ruokavaliot

Elintarvikkeiden kaupallisessa viestinnässä esitetyt viittaukset erilaisiin ruokavalioihin eivät automaattisesti ole ravitsemus- tai terveystväitteitä.

Tämä koskee myös ruokavalioita, jotka liittyvät elämäkatsomuksiin tai uskontoihin.

Jos ruokavalion nimi kuitenkin viittaa sen ravintosisältöön, kyseessä on yleislunteinen ravitsemusväite, jonka yhteydessä on esitettävä ravintosisältöä selventävä hyväksytty ravitsemusväite.

Jos ruokavalion nimi viittaa terveystvaikutukseen, elimistöön tai sen toimintaan, kyseessä on yleislunteinen terveystväite, jonka yhteydessä on esitettävä terveystvaikutuksen täsmentävä terveystväite.

Esim. Ruokavaliot

Ruokavalioiden nimet, jotka eivät sellaisenaan ole ravitsemus- tai terveysväitteitä

- Esimerkiksi paleo, elävä, makrobiottinen, vegaani, pätkäpaasto, kaalisoppa, maidoton, ayurveda, halal, kosher, Välimeri, Itämeri, planetaarinen
- Näiden käyttö tulee arvioida tapauskohtaisesti yleisen harhaanjohtavuuden näkökulmasta eli kaikkien elintarvikkeesta annettavien tietojen tulee olla totta, todennettavissa, eivätkä ne saa johtaa kuluttajaa harhaan. Tietojen on tarvittaessa perustuttava asiaan liittyviin tieteellisiin tietoihin. Elintarviketietojen on myös oltava oikeellisia, selviä ja kuluttajalle helposti ymmärrettäviä, joten tarvittaessa kuluttajalle on selvennettävä, mitä ruokavalion nimellä tarkoitetaan ([Elintarviketietoasetus](#), artiklat 7 ja 36).
- Jos kuitenkin kerrotaan ruokavalion ravintosisällöstä tai mahdollisista terveysvaikutuksista, kyseessä on ravitsemus- tai terveysväite.

Sairauden riskitekijän vähentämistä koskeva terveysväite (Väiteasetuksen artikla 14(1)a)

Terveysväite, jossa todetaan, esitetään tai annetaan ymmärtää, että elintarvikeryhmän, elintarvikkeen tai sen ainesosan kulutus vähentää merkittävästi ihmisillä esiintyvän sairauden kehittymisriskiä

Esimerkiksi:

- Kalsium auttaa vähentämään luumassan mineraalipitoisuuden alenemista vaihdevuodet ohittaneilla naisilla. Luumassan matala mineraalipitoisuus on osteoporoottisten luunmurtumien riskitekijä.
- Kokonaan ksylitolilla makeutetun purukumin on osoitettu vähentävän hampaiden plakkia. Plakin suuri määrä on kariksen kehittymisen riskitekijä lapsilla.

Mitä muita? Kts. Ruokaviraston sivut

- Potilaan ruokavalio
- Laihdutus
- Maitohappobakteerit ja muut mikrobit
- Kofeiini
- Antioksidantti
- Vastustuskyky
- Nivelet
- Krampit
- Krapula
- Luomu

Kielivaatimukset

- Kielimääräykset edellyttävät, että pakolliset elintarviketiedot on annettava pääsääntöisesti suomeksi ja ruotsiksi sekä pakkauksessa että etämyyntiaineistossa.
- Ravitsemus- ja terveysväitteet ovat elintarvikkeesta esitettyjä vapaaehtoisia tietoja. Tämän vuoksi kielimääräykset eivät koske itse väitteen esittämistä, eikä ravitsemus- tai terveysväitettä siksi ole välttämätöntä esittää suomeksi ja ruotsiksi.
- Tavaramerkkien, tuotenmien ja kuvitteellisten symboleiden kanssa tulee kuitenkin

Terveysväitteiden pakolliset tiedot

- Maininta tasapainoisen ja monipuolisen ruokavalion ja terveiden elämäntapojen tärkeydestä
- Kuinka paljon ja kuinka usein kyseistä elintarviketta on nautittava
- Varoitusmerkintä
- Sairauden riskitekijän vähentämistä koskeva terveysväite

Väitteiden erot

A. Ravitsemusväite

- Ravintosisältöä käsittelevä väite
- Esim. ”Sisältää sinkkiä”

B. Terveysväite

- Terveysyötyjä käsittelevä väite
- Esim. ”Sinkki edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa”

C. Lääketieteellinen väite

- Ehkäisee, hoitaa, parantaa sairauksia
- Esim. ”Sinkki lyhentää flunssan kestoa”

Lääkkeellinen markkinointi on kiellettyä

Elintarvikkeilla ei saa esittää olevan lääkkeellisiä ominaisuuksia, vaikka taustalta löytyisikin tieteellistä tutkimusta.

- Tutkimusviitteiden kautta
 - ei saa luoda mielikuvaa elintarvikkeella tai sen ainesosilla olisi terveysvaikutuksia, joita kyseisestä elintarvikkeesta ei saa esittää
 - voi tuoda esiin vain elintarvikkeelle tai sen ainesosille hyväksytyjä terveysvaikutuksia



Lääkkeellinen markkinointi on kielletty

- Ihmisen sairauksien ennalta ehkäisemiseen, hoitamiseen tai parantamiseen liittyvien ominaisuuksien esittäminen elintarvikkeesta tai sellaisiin tietoihin viittaaminen on kielletty.
- Vain lääkkeille ja rohdoksille voi esittää lääkkeellisiä käyttötarkoituksia. Tällaisten tuotteiden myynti edellyttää myyntilupaa Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimealta, joka arvioi tuotteen laatua, tehoa ja turvallisuutta.

Esimerkkejä kielletyistä lääkkeellisistä väitteistä

- Luonnon oma antibiootti
- Saattaa helpottaa tulehduksia
- Flunssan ja nielun hoitoon
- Tutkimusnäyttöä sairauksien hoidossa
- Käytetään eturauhasvaivoihin
- Helpottaa lasten yskää
- Suojaa vatsaa lääkekuurin aikana
- Perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä käytetty rohdos
- auttaa suojautumaan sydän- ja verisuonisairauksilta
- alentaa kohonnutta verensokeria
- helpottaa flunssan oireita
- auttaa henkilöitä, jotka kärsivät niveltulehduksesta, selkäsärystä ja aamujäykkyydestä
- auttaa anemiaan, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, osteoporoosiin tai muihin sairauksiin



Kuluttajapalautteista on poistettava lainsäädännön vastaiset tiedot

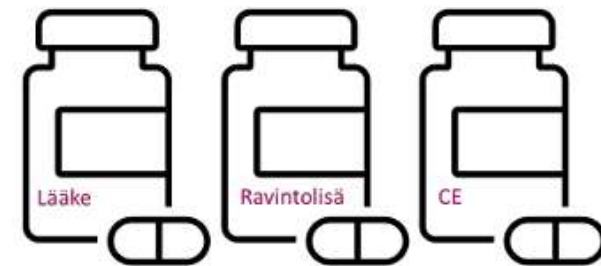
Omien tai asiakkaisen kokemusten kautta voi tuoda esille terveysvaikutuksia, joita tuotteesta on lupa esittää.

- Yrityksen on poistettava verkkokaupastaan, sometileiltään, tms., lääkkeellisiä väitteitä, hyväksymättömiä terveysväitteitä tai muuta lainsäädännön vastaista tietoa sisältävät kuluttajapalautteet.
- Ravintolisiä ja muita elintarvikkeita ei tule listautua verkkokaupan sivuilta sairauteen liittyvillä hakusanoilla.

ProAgria

VerkkoApteekki

Hakutulokset: "Ripulin hoito, Ripulilääkkeet"



Kuluttajapalautteet:

Tämä maitohappobakteeri pelasti etelän matkani. Tämän avulla kuume ja ripuli kestivät minulla vain muutaman tunnin, kun muu matkaseurue sairasti useamman päivän.



Viranomaisvalvonta

Kunnan elintarvikevalvontaviranomaisten tehtävänä on valvoa alueensa elintarvikealan toimijoiden kaupallisessa viestinnässä esitettyjä ravitsemus- ja terveystietoja.

Pakkausmerkintöjen ja etämyynnin lisäksi tämä koskee elintarvikkeiden markkinointia esimerkiksi internetissä ja somessa.

Kuka neuvoa väitteiden käytössä?

- Haluatko esittää kysymyksiä, antaa palautetta tai saada neuvoja?
- Onko sinulla kysymyksiä elintarvikkeista, niiden pakkausmerkinnöistä ja markkinoinnista?
- Onko sinulla kysymyksiä elintarvikelainsäädännöstä ja väitteistä?
- Oletko havainnut elintarvikkeiden harhaanjohtavaa markkinointia?

Ota silloin yhteyttä oman kuntasi elintarvikevalvontaan (terveystarkastajaan). Kunnallinen elintarvikevalvonta tarkastaa elintarvikehuoneistoja, elintarvikehygieniaa, pakkausmerkintöjä ja elintarvikkeiden markkinointia. Kunnan terveystarkastajat vastaavat kysymyksiin, neuvovat yrittäjiä ja he voivat puuttua mahdollisiin epäkohtiin.

[Kuntien yhteystiedot](#)

Näin käytät ravitsemus- ja terveystäitteitä elintarvikkeen pakkausmerkinnöissä, etämyynnissä, esillepanossa tai markkinointiaineistossa:

- Selvitä, mitä ainesosia, ravintoaineita tai muita aineita elintarvike sisältää ja kuinka paljon.
- Selvitä, mitä väitteitä elintarvikkeen sisältämistä ainesosista, ravintoaineista tai muista aineista saa esittää:
 - Ravitsemusväitteet
 - Terveystäitteet
 - Kasvipäristen aineiden odotuslistalla olevat terveystäitteet, joita voi käyttää toistaiseksi

Näin käytät ravitsemus- ja terveystäitteitä elintarvikkeen pakkausmerkinnöissä, etämyynnissä, esillepanossa tai markkinointiaineistossa

- Selvitä, täyttääkö elintarvike ko. väitteen käytön ehdot. Onko väitteen kohteena olevaa ainetta elintarvikkeessa riittävästi?
- Käytä vain kyseiselle elintarvikkeelle sallittuja väitteitä.
 - Käytä väitteestä sanamuotoa, joka vastaa hyväksyttyä väitettä.
 - Varmista, että väite tarkoittaa samaa eikä esimerkiksi lupaa voimakkaampaa tai laajempaa terveystaikutusta.
- Lisää pakkausmerkintöihin ja etämyynnissä annettaviin tietoihin väitteiden käytön edellyttämät pakolliset elintarviketiedot suomeksi ja ruotsiksi.

Näin käytät ravitsemus- ja terveystäitteitä elintarvikkeen pakkausmerkinnöissä, etämyynnissä, esillepanossa tai markkinointiaineistossa

- Esitetäänkö elintarvikkeesta väitteeksi katsottavia yleisluontoisia ilmaisuja, kuvia, symboleja, graafisia ilmaisuja, tuotenimiä, tavaramerkkejä, kuvitteellisia nimiä?
 - Varmista, että ne kaikki liittyvät väitteisiin, joita elintarvikkeesta saa esittää.
 - Pakkausmerkinnöissä ja etämyynnissä annettavissa tiedoissa liitä ne hyväksytyyn, terveystäikutuksen täsmentävään väitteeseen asteriskilla (*), elleivät ne ole hyväksytyyn väitteen vieressä.

Näin käytät ravitsemus- ja terveystäitteitä elintarvikkeen pakkausmerkinnöissä, etämyynnissä, esillepanossa tai markkinointiaineistossa

- Tarkasta, ettei elintarvikkeesta esitetä:
 - Lääkkeellisiä väitteitä
 - Kiellettyjä väitteitä
 - Harhaanjohtavia tietoja
- Varmista vielä, että olet huomionnut edellä olevat asiat kaikessa elintarvikkeiden kaupallisessa viestinnässä eli pakkausmerkintöjen lisäksi etämyynnissä, elintarvikkeesta annettavissa tiedoissa, esillepanossa ja kaikenlaisessa markkinoinnissa.

Lisätietoja

Muut ohjeet

- [Komission rekisteri hyväksytyistä terveystähteistä](#)
- [Ravitsemus- ja terveystähteet Euroopan komission nettisivuilla](#)
- [Komission soveltamisohje väiteasetuksen täytäntöönpanosta](#) (pdf)
- [Jäsenmaiden yhteinen ohjeistus terveystähteiden sanamuotojen joustavuudesta](#) (pdf)
- [EFSA:n ohjeet terveystähteistä](#)
- [E-Submission Food Chain \(ESFC\) Platform](#) (terveystähteistä hakemusten toimittaminen)
- [OpenEFSA portal - EFSA rekisteri arvioitavana olevista hakemuksista](#)