



## Osa 8, Ravintoarvoilmoitus

### Oppaan tässä osassa opit:

- ▶ Mitä tietoja ravintoarvoilmoituksessa tulee olla?
- ▶ Mistä ravintoarvotiedot saadaan?

### Ravintoarvoilmoitus pakatuissa elintarvikkeissa

Ravintoarvoilmoitus eli ravintoarvomerkintä tulee tehdä lähes kaikkiin pakattuihin elintarvikkeisiin.

Ravintoarvotiedot annetaan 100 grammaa tai 100 millilitraa myytävää elintarviketta kohti. Tarvittaessa tiedot voidaan antaa nautintavalmiista tuotteesta, jos samalla annetaan tarkat valmistusohjeet, esimerkiksi keittojauheet, joihin lisätään vettä.

Pakatusta elintarvikkeesta tiedot voidaan lisäksi antaa annosta tai kulutusyksikköä kohden, jos annoksen koko ja lukumäärä on ilmoitettu.

Ravintoarvoilmoitus tulee esittää yhtenä kokonaisuutena, samassa näkökentässä ja selkeässä muodossa.

Tutustu taulukkoon ravintoarvoilmoituksessa ilmoitettavasta energiasta ja ravintoaineista. Pakolliset ravintoaineet on merkitty \*-merkillä.

Energia*	kJ/kcal
rasva*	g
josta	
- tyydyttyynyttä*	g
- kertatyydyttymättömät rasvat	g
- monityyydyttymättömät rasvat	g
hiilihydraatit*	g
joista	
- sokereita*	g
- polyolit	g
- tärkkelys	g
ravintokuitu	g
proteiini*	g
suola*	g
vitamiinit ja kivennäisaineet	*1

\*1 elintarviketietoasetuksen liitteessä XIII olevan A-osan 1 kohdassa annettuina yksikköinä

### Energiasisältö

Elintarvikkeen sisältämä energia tulee ilmoittaa sekä kilojouleina (kJ) että kilokaloreina (kcal).

Energiasisältöön lasketaan mukaan kaikki elintarvikkeen sisältämät energiaa tuottavat ravintoaineet. Energiaa tuottavat ravintoaineet on lueteltu elintarviketietoasetuksen liitteessä XIV ja seuraavassa taulukossa.

Elintarvikkeen sisältämän energian määrä saadaan laskemalla taulukossa esitettyjen muuntokertoimien avulla.

Energiasisältöön laskettavat muuntokertoimet (Elintarviketietoasetuksen liite XIV):

hiilihydraatit (lukuun ottamatta polyoleja)	17 kJ/g – 4 kcal/g
polyolit	10 kJ/g – 2,4 kcal/g
proteiini	17 kJ/g – 4 kcal/g
rasva	37 kJ/g – 9 kcal/g
salatrimit	25 kJ/g – 6 kcal/g
alkoholi (etanoli)	29 kJ/g – 7 kcal/g
orgaaninen happo	13 kJ/g – 3 kcal/g
ravintokuitu	8 kJ/g – 2 kcal/g
erytritoli	0 kJ/g – 0 kcal/g

Opit lisää energiasisällön laskemisesta tämän oppaan Osassa 10, Esimerkkejä.

## Suola

Suolapitoisuuteen lasketaan kuuluvaksi sekä elintarvikkeen luontainen että siihen lisätty suola.

Suolalla tarkoitetaan suolaekvivalenttipitoisuutta, joka lasketaan käyttämällä kaavaa:

**suola = natrium x 2,5**

Jos elintarvikkeen ”suolapitoisuus johtuu yksinomaan luontaisesti esiintyvistä natriumista”, se voidaan mainita lähellä ravintoarvoilmoitusta.

Tällaisia elintarvikkeita ovat esimerkiksi maito, liha, kala ja vihannekset, joihin ei ole lisätty suolaa.

Jos sen sijaan elintarvikkeeseen on lisätty suolaa tai suolaa sisältäviä ainesosia, kuten kinkkua, juustoa ja oliiveja, ei kyseistä mainintaa voi käyttää.

## Vitamiinit ja kivennäisaineet

Vitamiinien ja kivennäisaineiden määrät voidaan ilmoittaa ravintoarvoilmoituksessa vain, jos niitä esiintyy elintarvikkeessa merkitsevä määrä.

Merkitsevä määrä:

- Kiinteät elintarvikkeet (per 100 g) ja yhden annoksen pakkaukset: vähintään 15 % päivittäisen saannin vertailuarvoista
- Juomat (per 100 ml): vähintään 7,5 % päivittäisen saannin vertailuarvosta

### Päivittäisen saannin vertailuarvot

Vitamiinien ja kivennäisaineiden määrien lisäksi on ilmoitettava niiden prosenttiosuudet päivittäisen saannin vertailuarvoista.

Päivittäisen saannin vertailuarvot (Elintarviketietoasetuksen liite XIII):

Vitamiinit	Päivittäisen saannin vertailuarvo	Kivennäisaine	Päivittäisen saannin vertailuarvo
A-vitamiini (µg)	800	Kalium (mg)	2 000
D-vitamiini (µg)	5	Kloridi (mg)	800
E-vitamiini (mg)	12	Kalsium (mg)	800
K-vitamiini (µg)	75	Fosfori (mg)	700
C-vitamiini (mg)	80	Magnesium (mg)	375
Tiamiini (mg)	1,1	Rauta (mg)	14
Riboflaviini (mg)	1,4	Sinkki (mg)	10
Niasiini (mg)	16	Kupari (mg)	1
B6-vitamiini (mg)	1,4	Mangaani (mg)	2

Vitamiinit	Päivittäisen saannin vertailuarvo	Kivennäisaine	Päivittäisen saannin vertailuarvo
Foolihappo (µg)	200	Fluoridi (mg)	3,5
B12-vitamiini (µg)	2,5	Seleeni (µg)	55
Biotiini (µg)	50	Kromi (µg)	40
Pantoteeni-happo (mg)	60	Molybdeeni (µg)	50
		Jodi (µg)	150

Esimerkiksi 15 % A-vitamiinin päivittäisen saannin vertailuarvosta lasketaan seuraavasti:  
 $800 \mu\text{g} \times 15 / 100 = 120 \mu\text{g}$

Vitamiinien ja kivennäisaineiden määrät tulee ilmoittaa sen suuruusina kuin ne ovat viimeisenä käyttöajankohtana tai parasta ennen -päivänä.

Esimerkiksi 15 % A-vitamiinin päivittäisen saannin vertailuarvosta lasketaan seuraavasti:  
 $800 \mu\text{g} \times 15 / 100 = 120 \mu\text{g}$

Vitamiinien ja kivennäisaineiden määrät tulee ilmoittaa sen suuruusina kuin ne ovat viimeisenä käyttöajankohtana tai parasta ennen -päivänä.

Seuraavaksi näet esimerkin ravintoarvomerkinnoistä tuotteessa, johon on lisätty vitamiineja ja kivennäisaineita:

Ravintosisältö	100 g
Energia	1 450 kJ / 340 kcal
Rasva	16 g
- josta tyydyttyneitä rasvahappoja	7,3 g
Hiilihydraatit	45 g
- josta sokereita	23 g
Proteiini	4,0 g
Suola	1,1 g
C-vitamiini	40 mg (50 %)*
Kalsium	120 mg (15 %)*

\*päivittäisen saannin vertailuarvosta

### Mistä ravintoarvotiedot saa?

Ravintoarvotiedot ovat keskiarvoja, jotka perustuvat

- valmistajan tekemään analyysiin tai
- käytettyjen ainesosien tunnettuihin tai todellisiin keskiarvolukuihin perustuviin laskelmiin tai
- yleisesti tunnettuun ja hyväksytyyn tietoon perustuviin laskelmiin.

Hyvä tietolähde on esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämä elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki Fineli. Tietopankkiin on koottu tietoa suomalaisten ja Suomessa käytettävien elintarvikkeiden keskimääräisestä ravintoainekoostumuksesta.

Opit lisää ravintoarvotietojen laskemisesta tämän oppaan Osassa 10, Esimerkkejä.

## Poikkeuksia ja erityissäännöksiä

Ravintoarvotietoja ei tarvitse antaa seuraavista pakatuista elintarvikkeista.

1. Elintarvikkeet, joihin ei sovelleta ravintoarvomerkintöjä koskevia vaatimuksia
  - Ravintolisät (esimerkiksi D-vitamiinitabletit)
  - Luontaiset kivennäisvedet ja lähdevedet
2. Elintarvikkeet, jotka on vapautettu ravintoarvoilmoituksesta (Elintarviketietoasetus, Liite V)
  - Jalostamattomat tuotteet, jotka koostuvat yhdestä ainesosasta tai ainesosien ryhmästä, esimerkiksi jauhot tai fileoitu tuore kala
  - Jalostetut tuotteet, jotka on jalostettu ainoastaan kypsyttämällä ja jotka koostuvat yhdestä ainesosasta tai ainesosien ryhmästä, esimerkiksi hapankaali
  - Juomavedet, myös sellaiset, joihin on lisätty vain hiilidioksidia ja/tai aromeja
  - Yrtit, mausteet ja niiden sekoitukset
  - Suola ja ruokasuolavalmisteet
  - Pöytämakeuttajat
  - Kokonaiset kahvipavut, jauhettu kahvi, tee sekä vastaavat yrtti- ja hedelmäutejuomat
  - Käymisen avulla valmistetut etikat ja etikankorvikkeet
  - Aromit, elintarvikelisiäaineet, valmistuksen apuaineet ja elintarvike-entsyymit
  - Liivate
  - Hillon hyytelöimiseen käytettävät aineet, muut kuin lisäaineet

- Hiiva
- Purukumit
- Elintarvikkeet, joiden pakkauksen suurimman pinnan pinta-ala on pienempi kuin 25 cm<sup>2</sup>
- Elintarvikkeet sisältäen käsityönä valmistetut elintarvikkeet, joita pieniä tuotemääriä tuottava valmistaja toimittaa suoraan loppukuluttajalle tai vaihtoehtoisesti paikallisille vähittäisliikkeille, jotka toimittavat tuotteet suoraan loppukuluttajalle

## Pakkaamattomien elintarvikkeiden ravintoarvotiedot

Pakkaamattomien elintarvikkeiden ravintoarvotiedoista tulee vähittäismyyntipaikassa antaa

- rasvan ja suolan määrä juustoista, makkaroista ja lihaleikkeleistä
- suolan määrä ruokaleivistä.

Näitä tietoja ei kuitenkaan tarvitse ilmoittaa elintarvikkeista, joita pieniä tuotemääriä valmistava toimija toimittaa suoraan loppukuluttajille tai paikallisille vähittäisliikkeille.

Tarjoilupaikassa ravintoarvotietoja ei ole pakollista ilmoittaa.

## Voimakassuolainen-merkintä

Elintarvikkeen pakkaukseen on tehtävä merkintä ”voimakassuolainen” tai ”sisältää paljon suolaa”, jos sen suolapitoisuus ylittää Maa- ja metsätalousministeriön asetuksessa 1010/2014 ilmoitetut rajat.

Katso taulukosta elintarvikkeiden voimakassuolaisuuden rajat.

Elintarvike	Suolapitoisuus (paino-%) yli
Juustot	1,4
Makkarat	2,0
Muut leikkeleenä käytettävät lihavalmisteet	2,2
Kalavalmisteet	2,0
Ruokaleivät	1,1
Näkkileivät ja hapankorput	1,4
Aamiaisviljavalmisteet	1,4
Valmisruoat ja nautintavalmiin aterian komponentit	1,2
Napostelutuotteet (joihin lisätty suolaa)	1,4

### Voimakassuolaisuuden ilmoittaminen

Tieto voimakassuolaisuudesta on esitettävä ravintoarvomerkin­nän läheisyydessä. Jos ravintoarvomer­kintää ei ole, tieto on esitettävä pakkausmerkinnöissä muulla helposti havaittavalla ja selkeällä tavalla.

### Pakkaamattomat elintarvikkeet

Vähittäismyyntipaikassa tieto elintarvikkeen voimakassuolaisuudesta on ilmoitettava kuluttajalle kirjallisesti. Tietoa ei tarvitse ilmoittaa, kun on kyse pienen elintarvikealan toimijan tuotteista.

Tarjoilupaikassa elintarvikkeen voimakassuolaisuudesta ei tarvitse ilmoittaa.

Lisätietoa löydät Elintarviketieto-oppaan osioista 6.17 ja 7.

Voit harjoitella oppimaasi tämän oppaan Osassa 11, Kertaustehtävät

### Yhteenveto

- ▶ Ilmoita ravintoarvotiedot 100 grammaa tai 100 millilitraa myytävää elintarviketta kohden.
- ▶ Pakattuja elintarvikkeita koskeva ravintoarvomer­kintävaatimus on laajempi kuin pakkaamattomilla elintarvikkeilla.
- ▶ Suolapitoisuuteen lasketaan mukaan sekä elintarvikkeen luontainen että siihen lisätty suola. Muista myös tarvittaessa kertoa tuotteen voimakassuolaisuudesta.
- ▶ Jos ilmoitat vitamiineja tai kivennäisaineita, varmista, että määrät ovat merkitseviä.
- ▶ Ravintoarvotiedot ovat keskiarvoja ja ne voivat perustua analyysiin tai laskelmiin.