VETERINAAR- JA TOIDUAMET

# Toidulisandite toidualane teave ja märgistus



Koostatud: august 2014
Viimane uuendus: märts 2020

# SISUKORD

1. Kohustuslikud üldnõuded ..... 4
2. Kohustuslik teave ..... 5
3. Kohustuslik teave teatud juhtudel ..... 7
4. Vabatahtlik teave ..... 10
4.1. Toitumis- ja tervisealased väited ..... 10
Toitumisalased väited ..... 10
Tervisealased väited ..... 11
4.2. Gluteeni-, laktoosi ja muu vaba märgistus ..... 13
4.3. Päritolu esitamine ..... 13
5. Kaugmüük ..... 13
6. Väikepakendid ..... 14
7. Enamlevinumad vead märgistamisel ..... 15
8. Kasulikud lingid ja juhendid ..... 16
9. Õigusaktid ..... 17
10. Märgistuse näidised ..... 18

***Käesolev juhend on mõeldud toidu käitlejatele, kes vastutavad toidulisandite toidualase teabe eest (nt müügipakendi märgistusel, veebipoes).***
***Juhendi eesmärgiks on selgitada, millised toidualase teabe nõuded kohalduvad toidulisanditele ehk milline info peab olema tarbijale kättesaadav enne toidulisandi ostmist/tasuta kätteandmist. Antud juhend ei ole õiguslikult siduv dokument ning täpsed nõuded on välja toodud vastavates õigusaktides.***

**Toidulisand on toit**, mis vastab kõigile järgmistele nõuetele:
- on ette nähtud tavatoidu täiendamiseks (ehk ei anna oluliselt energiat);
- on teatud toitainete kontsentreeritud allikaks (vitamiinid, mineraalaineid) või muude toitainelise või füsioloogilise toimega ainete (nt kofeiin, taimede ekstraktid, rasvhapped) kontsentreeritud allikaks;
- on ette nähtud tarbimiseks kindlate annuste või kogustena;
- turustatakse müügipakendisse pakendatuna kindlate annustena, nagu kapslid, pastillid, tabletid, pulbrikotikesed, vedelikuampullid, tilgutuspudelid ja muu sarnane, mis on ette nähtud tarvitamiseks väikeste mõõdetud kogustena.

Toidud (nt batoonid, hommikuhelbed, joogid), millele on lisatud vitamiine/mineraalaineid või muid aineid (nt kofeiini), ei ole toidulisandid vaid tavatoit (nn rikastatud toit).

Toidulisanditele kohalduvad kõik asjakohased toidule kehtestatud nõuded.
Lisaks on toidulisanditele kehtestatud erinõuded koostise ja kvaliteedi (vitamiinide ja mineraalainete ühendid) ning toidualase teabe osas.

Toidu toidualase teabe ja märgistamise nõuded kohalduvad nii toote pakendi märgistusele kui ka muul viisil toote kohta esitatud infole (nt infoleht, reklaam, koduleht, tooteesitlus jne).

**NB!** Suuremat tähelepanu tuleb pöörata kolmandatest riikidest (USA, Venemaa, India, Hiina jne) pärit toodete märgistusele. Reeglina nende märgistus ei vasta Euroopa Liidus (EL-s) kehtivatele märgistuse nõuetele ning seetõttu otse eesti keelde tõlgitud märgistused ei vasta Eestis ja mujal EL-is kehtivatele nõuetele.

## 1. Kohustuslikud üldnõuded

| Nõue | Nõude selgitus/täpsustus |
|---|---|
| **Toidualane teave peab olema tõene, vastama õigusaktidega kehtestatud nõuetele ega tohi käitlejat ja tarbijat eksitada** | |
| **Toidualane teave peab olema täpne, selge ja tarbijatele kergesti arusaadav** | |
| **Tarbijale müüdav või muul viisil üle antav toit peab olema märgistatud viisil, mis tagab toidu kohta vajaliku teabe saamise** | Vajalik teave on kohustuslik info, mis peab toote märgistusel olema.<br>Vajalik teave ei ole vabatahtlikult esitatav info (nt toitumis- ja tervisealased väited). |
| **Eesti tarbijale suunatud toidu märgistus tuleb esitada eesti keeles, välja arvatud juhul, kui teave on arusaadav ka teises keeles** | Teises keeles arusaadavaks loetakse näiteks numbrilist infot ning sõnu, mis on eesti keeles sarnase tähendusega (nt *vitamin C*, *magnesium*). |
| **Märgistusel olev teave peab olema kergesti mõistetav ja kantud silmapaistvasse kohta selgesti loetavalt, kergesti nähtavalt ning kulumiskindlalt.** | Tähemärgi minimaalne suurus peab olema x-kõrgusega 1,2 mm (*8 pt WS Word*).<br>Pakendil, mille suurima külje pindala on alla 80 $cm^2$ , peab tähemärgisuuruse x-kõrgus olema 0,9 mm (*6 pt WS Word*) või suurem. |
| **Toidule ei või omistada haigusi vältida aitavaid, ravivaid või leevendavaid omadusi** | Haigusi tõkestavaid, ravivaid ja leevendavaid omadusi võib omistada ainult ravimitele.<br>Toidu kohta võib esitada haigestumise riski vähendamise väiteid, mis on lubatud tervisealaste väidete loetelus. |
| **Toidu märgistust ei või muuta toidu tegelikke omadusi muutmata, välja arvatud märgistuse täpsustamine ja eksitava märgistuse parandamine** | Näiteks kolmandatest riikidest pärit toodete märgistusi tulebki korrigeerida, kuna otsetõlked reeglina ei vasta meil kehtivatele nõuetele. |
| **Ei tohi anda ebaõiget teavet toidu iseloomulike tunnuste kohta** | Tarbijaid ei või eksitada eelkõige järgmiste tunnuste osas: toidu olemus, määratlus, omadused, koostis, kogus, säilivus, päritoluriik või lähtekoht, valmistamis- või tootmismeetod. |
| **Ei tohi omistada toidule eriomadusi, kui selliste omadustega on tegelikult kõik samalaadsed toidud, või eriti rõhutada, et puuduvad teatavad koostis- ja/või toitained, mida antud toit põhimõtteliselt ei sisalda** | Näiteks ei saa kasutada väidet “laktoosivaba“ toodete puhul, mis sisaldab koostisosi, mis looduslikult ei sisalda laktoosi. Sama põhimõte kehtib ka teistele analoogsetele väidetele (gluteenivaba, säilitusainetevaba jne). |
| **Ei tohi omistada toidule omadusi või toimet, mida toidul ei ole** | Näiteks ei või toidu kohta esitada mittelubatud tervisealaseid väiteid. |

## 2. Kohustuslik teave

| Nõue | Nõude selgitus/täpsustus |
|---|---|
| **Toote nimetus** | Toote nimetus ei tohi viidata haigusele (nt köhasiirup vms).<br>Üldised nimetused, mis loovad seoseid tervisega või heaoluga (nt südametilgad) võib kasutada juhul kui sellega kaasneb lubatud või ootel olev tervisealane väide, mis õigustab/põhjendab toote nimetust. |
| **Nimetus toidulisand** | Toidulisandite turustamisel tuleb lisaks toote nimetusele kasutada nimetust „toidulisand".<br>Nimetus "toidulisand" ei asenda toote nimetust ja see tuleks välja tuua toote nimetuse juures. |
| **Toodet iseloomustava toitaine või muu aine grupi nimetus või viide nende iseloomulike omaduste kohta** | Tuleb välja tuua, mis on antud toote toitaine ja/või toitainelise või füsioloogilise toimega aine (nt toidulisand D-vitamiiniga).<br>Kui toote nimetus viitab juba iseloomustavale ainele (nt C-vitamiini tabletid), siis seda ei ole vaja eraldi välja tuua.<br>Kui iseloomulik omadus on tõlgendatav tervisealase väitena, siis saab seda kasutada kui sellega kaasneb lubatud või ootel olev tervisealane väide, mis õigustab/põhjendab toote nimetust. |
| **Koostisosade loetelu** | Toidu koostisosad tuleb esitada täpse nimetusega. Vitamiinide ja mineraalainete osas tuleb välja tuua nende täpne keemiline nimetus (nt kaltsiumatsetaat). Taimede puhul on täpseks nimetuseks nende ladinakeelne nimetus.<br>Koostisosade loetelus märgitakse kõik toidu koostisosad nende sisalduse alanevas järjestuses, arvestades koostisosade sisaldust toidu valmistamise etapis.<br>Koostisosad, mille sisaldus valmistoidus on alla 2%, võib esitada koostisosade loetelu lõpus vabas järjestuses.<br>Toidu koostisosade loetelu kantakse märgistusele pealdisega „Koostisosad".<br>Koostisosade loetelus tuleb välja tuua ainult loetelu koostisosadest ehk siin ei tooda välja koguseid päevase annuse kohta. |
| **Netokogus** | Netokogus tuleb välja tuua tükkide arvu (tabletti, kapslit), mahu (cl, ml, L/l) või massi (g, kg) järgi.<br>Netokogust ei ole vaja välja tuua kui toote netokogus on alla 5 g või 5 ml.<br>Netokogus tuleb esitada toote nimetusega samas vaateväljas. |

| | |
|---|---|
| **„Parim enne“ ja „Kõlblik kuni“ kuupäev** | Minimaalse säilimisaja esitamisel märgitakse vähemalt järgmine teave:<br>1) „parim enne“ kuni 3 kuud - kuupäev ja kuu<br>2) „parim enne… lõppu“ 3-18 kuud - kuu ja aasta<br>3) „parim enne … lõppu“ üle 18 kuu - aasta<br>Minimaalset säilimisaega ei pea märkima närimiskummidel ja muudel sarnastel toodetel ning veebipoes. |
| **Ettevõtte nimi ja aadress** | Toidukäitleja on see, kelle nime või ärinime all toitu turustatakse, või kui nimetatud käitleja ei ole asutatud EL-s, siis EL turule importija.<br>Toidukäitlejaks võib olla nii tootja, maaletooja, turustaja.<br>Aadressina tuleb välja tuua konkreetse asukoha aadress (nt tänav, linn, maakond, riik).<br>Aadressiks ei saa olla ainult e-posti aadress ega veebilehe aadress. |
| **Partii tähistus** | Toidupartii määrab ja tähistab pakendil töötleja, valmistaja või pakendaja.<br>Lisaks võib toidupartii määrata ja tähistada EL liikmesriigis asutatud müüja, kes seda toitu esimesena turustab.<br>Toidupartii tähistuse esitamine ei ole vajalik:<br>1) kui toidu „parim enne“ või „kõlblik kuni“ kuupäev sisaldab vähemalt kuupäeva ja kuud;<br>2) kui toidu müügipakendi suurima külje pindala on alla 10 $cm^2$;<br>3) veebipoes. |
| **Päevane tarbimiseks soovitatav kogus** | Kogus tuleb välja tuua päeva kohta (nt mitte nädala kohta). |
| **Toitaine või muu toitainelise või füsioloogilise toimega aine sisaldus näidatakse märgistusel numbrilisel kujul** | Sisaldus tuleb välja tuua päevase koguse/annuse kohta ning see peab olema keskmine väärtus, mis on saadud toidulisandi valmistaja poolt tehtud toote keemilisel analüüsil. |
| **Hoiatus selle kohta, et päevaseks tarbimiseks soovitatavat kogust ei ületataks** | |
| **Hoiatus selle kohta, et toodet hoitaks lastele kättesaamatus kohas** | |
| **Hoiatus selle kohta, et toidulisandit ei kasutataks mitmekesise toitumise asendajana** | Kui märgistusel esitatakse tervisealane väide, siis tuleb veel lisaks välja tuua viide mitmekülgse ja tasakaalustatud toitumise ja tervisliku elustiili tähtsusele (mitte asendamisele). |

## 3. Kohustuslik teave teatud juhtudel

| Nõue | Nõude selgitus/täpsustus |
|---|---|
| **Vitamiinide ja mineraalainete sisalduse protsent päevasest võrdluskogusest** | Tuleb esitada kui toote kohta tuuakse välja vitamiinide/mineraalainete kogused. Päevased võrdluskogused täiskasvanutele leiab siit. |
| **Allergiat või talumatust põhjustav koostisosa või abiaine** | Allergiat või talumatust põhjustavad aineid tuleb koostisosade loetelus rõhutada nii, et need selgelt eristuvad teistest loetletud koostisosadest, kasutades selleks näiteks erinevat kirjatüüpi, stiili või taustavärvi. |
| **Lisaained (E-ained)** | Lisaainete kasutamise korral tuleb välja tuua nende rühmanimetused (nt stabilisaator, paakumisvastane aine, toiduvärv) |
| **Magusained** | Kui tootele on lisatud magusainet/magusaineid, siis tuleb toote nimetusele lisada sõna **„magusainega/magusainetega“** (nt toidulisand C-vitamiini ja magusainetega).<br>Kui tootele on lisatud suhkrut (suhkruid) ja magusainet (magusaineid) üheaegselt, lisatakse nimetusele sõnad „**suhkru(te) ja magusaine(te)ga”**. |
| **Lõhna- ja maitseained** | Lõhna- ja maitseaine puhul esitatakse sõnad „lõhna- ja maitseaine“ või lõhna- ja maitseaine täpsem nimetus (nt vanilliin) või kirjeldus (nt vanilje ekstrakt). |
| **Kofeiin** | Kui toode sisaldab kofeiini siis peab nimetusega samas vaateväljas olema hoiatus **„Sisaldab kofeiini. Ei ole soovitatav lastele ega rasedatele”**. |
| **Alkohol** | Alkoholi sisaldus tuleb välja tuua kui selle sisaldus tootes on üle 1,2% |
| **Aspartaam/aspartaam-atsesulfaamsool** | Kui tootele on lisatud lisaainet aspartaami (E951) ja /või aspartaam-atsesulfaamsoola (E962), siis tuleb märgistusel välja tuua lause:<br>- „**Sisaldab aspartaami (fenüülalaniini allikas)”** –kui sisaldus on märgitud koostisosade loendis ainult E-numbriga<br>- **„Sisaldab fenüülalaniini allikat”** –kui sisaldus on märgitud koostisosade loendis täpse nimetusega. |

| | |
|---|---|
| **Polüoolid** | Kui toode sisaldab rohkem kui 10 protsenti polüoole tuleb esitada **hoiatus „üleliigne tarbimine võib põhjustada kõhulahtisust“.** Polüoolide alla kuuluvad: sorbitoolid (E420), mannitool (E421), isomalt (E953), maltitool (E965), laktitool (E966), ksülitool (E967), erütritool (E968). |
| **Päritoluriik või lähtekoht** | Tuleb välja tuua juhul, kui selle märkimata jätmine võib tarbijaid toidu tegeliku päritoluriigi või lähtekoha määramisel eksitada, eriti kui toidule lisatud teave või märgistus tervikuna viitaks muidu sellele, et toidul on teine päritoluriik või lähtekoht. |
| **Eritingimused säilitamise ja/või kasutamise kohta** | Tuleb välja tuua juhul, kui ilma selle teabeta võidakse toodet säilitada valedel tingimustel ja/või kasutada valesti. |
| **Tarvitamisjuhis** | Tuleb välja tuua juhul, kui ilma selleta oleks toidu asjakohasel viisil tarvitamine keeruline. |
| **Toitumisalane teave (energia, rasvad, valgud, süsivesikud)** | Toidulisanditele tavatoidu toitumisalase teabe nõuded ei kohaldu ehk seda teavet ei pea märgistusel välja tooma.<br>Kuid kui seda siiski tehakse, siis peab seda tegema vastavalt tavatoidule kehtestatud nõuetele. |
| **Kiiritatud toit** | Kui toodet või toote koostisosa on töödeldud ioniseeriva kiirgusega, siis peab nimetuses või selle juures olema sõnad **„kiiritatud” või „töödeldud ioniseeriva kiirgusega”.**<br>Eestis võib ioniseeriva kiirgusega töödelda ainult järgmisi toiduaineid:<br>1) kuivatatud aromaatsed maitsetaimed ja vürtsid;<br>2) taimse päritoluga maitseained.<br>Mujal Euroopas võib kasutada ioniseerivat kiirgust ka teistes toiduainetes, kui selleks on vastav luba antud. |
| **Fütosteroolid, fütosteroolestrid, fütostanooli või fütostanoolestrid** | Tuleb esitada lisainfot vastavalt märgistuse määruse lisale III (5. punkt) |
| **GMO toit** | GMO sisaldus üle 0,9%<br>Tuleb esitada märge **„see toode sisaldab geneetiliselt muundatud organisme“** või „**see toode sisaldab geneetiliselt muundatud [organismide nimed]“**. |

| | |
|---|---|
| **ASO-värvid** | Tuleb lisada hoiatus **„toiduvärvi(de) nimetus või E-number: võib avaldada kahjulikku mõju laste aktiivsusele ja tähelepanuvõimele”**.<br>ASO värvide alla kuuluvad: päikeseloojangukollane FCF/punakaskollane S (E110), kinoliinkollane (E104), tartrasiin (E102), asorubiin/karmoisiin (E122), erkpunane 4R/košenillpunane A (E124), võlupunane AC (E129) |
| **Looduslik/naturaalne** | Sõna „naturaalne“ kasutamine on lubatud vaid juhul, kui selle sõna kasutamine on põhjendatud ning ei eksita tarbijat.<br>Näiteks sõna „naturaalne”/“looduslik“ kasutamine töödeldud toidu puhul annab üldjuhul ebaõiget teavet toidu olemuse kohta ja seetõttu selle kasutamine ei ole lubatud.<br>Kui toit vastab looduslikult teatud toitumisalase väite kasutustingimus(t)ele, on lubatud väite ette lisada sõna „looduslikult/looduslik” (nt looduslik C-vitamiini allikas). |
| **Tervisealane väide** | Kasutada võib lubatud või ootel olevat väidet.<br>Väite esitamise tingimused peavad olema täidetud.<br>Väite kasutamisel tuleb esitada viide mitmekülgse ja tasakaalustatud toitumise ja tervisliku elustiili tähtsusele . |
| **Toitumisalane väide** | Kasutada võib lubatud toitumisalaseid väiteid.<br>Väidete esitamise tingimused peavad olema täidetud.<br>Kui kasutatakse väidet, et toode on millegi allikas, siis tuleb välja tuua selle aine kogus. |
| Mahetoit | Tooteid võib mahedana turustada siis, kui töödeldud toidu põllumajanduslikest koostisosadest on vähemalt 95% pärit mahepõllumajandusest. Ülejäänud 5% t saavad olla koostisosad, mida ei ole võimalik hankida mahepõllumajanduslikult toodetuna.<br>Kõikidele tingimustele vastava mahetoote pakendil peab olema Euroopa Liidu mahelogo, päritolutähis ja järelevalveasutuse kood.<br>Tootel võivad mahedale viidata need toidukäitlejad, kelle tegevus on mahepõllumajanduse seaduse alusel tunnustatud. |

| | |
|---|---|
| Mahe koostisosa | Mahedatele koostisosadele võib viidata koostisosade loetelus, tingimusel, et:<br>• tuuakse välja mahedate koostisosade koguprotsent üldkogusest<br>• ettevõte peab olema mahepõllumajanduse seaduse alusel tunnustatud<br>• müügipakendil kasutatakse järelevalveasutuse koodi |

# 4. Vabatahtlik teave

## 4.1. Toitumis- ja tervisealased väited

Toitumis- ja tervisealaste väidete esitamine toidulisanditel on vabatahtlik, aga kui väiteid kasutatakse, siis peab nende kasutamine vastama väidete määruses kehtestatud nõuetele.

Toitumis- ja tervisealane väide ei tohi:
- olla vale, mitmeti mõistetav, eksitav;
- tekitada kahtlust muude toitude ohutuse või toiteväärtuse piisavuse osas;
- soodustada või õigustada toidu liigset tarbimist;
- anda mõista, et tasakaalustatud ja mitmekesine toit ei anna piisavalt toitaineid;
- tekitada või ära kasutada hirmu.

Toitumis- ja tervisealane väide:
- peab olema keskmisele tarbijale arusaadav;
- tuleb esitada tarbimisvalmis toidu kohta;
- peab põhinema üldtunnustatud teaduslikel tõenditel.

Keelatud on tervisealased väited:
- mis jätavad mulje, et toidu tarbimata jätmine võib tervist mõjutada;
- mis viitavad kehakaalu vähenemise kiirusele või määrale;
- mis viitavad konkreetsete arstide või tervisespetsialistide ja teiste liitude antud soovitustele.

### Toitumisalased väited

Toitumisalane väide annab mõista, et toidul on kasulikud toitainelised omadused, mis tulenevad sellest, et toode sisaldab, sisaldab suurendatud või vähendatud määral või ei sisalda energiat, toitainet või muud ainet.
Toitumisalased väited on näiteks "suhkruvaba", "E-vitamiini allikas", "sisaldab rohkelt kaltsiumi", "kiudaineterikas", "mineraalainetega".

Lubatud on esitada ainult väidete määruse lisas olevaid toitumisalaseid väiteid. Ülevaate lubatud toitumisalastest väidetest koos tingimuste ja näidetega leiab siit.

**Kui esitatakse toitumisalane väide, siis tuleb välja tuua kui palju toode seda ainet sisaldab.** Toidulisandil tuleb need kogused välja tuua soovitusliku päevase koguse kohta.

Iga väide toidu koostisosa kohta ei pruugi olla toitumisalane väide. Näiteks väited "ilma säilitusaineteta" ja "pähklitega" kirjeldavad toidu koostist, kuid ei vihja koostisest tulenevatele toitainelistele omadustele. Seega need väited ei ole toitumisalased väited.

## Tervisealased väited

Tervisealane väide annab mõista, et toidugrupi, toidu või selle koostisosa ja tervise vahel on seos (ehk mida kasulikku toit inimese tervisele teeb).
Tervisealased väited on näiteks:

- biotiin aitab kaasa närvisüsteemi normaalsele talitlusele;
- fosfor ja tsink aitavad hoida luid normaalsena;
- melatoniin lühendab uinumiseks kuluvat aega;
- punasest fermenteeritud riisist saadud monakoliin K aitab hoida normaalset vere kolesterooli taset.

**Esitada võib neid tervisealaseid väiteid, mis on Komisjoni määrusega (EL) nr 432/2012 lubatud.** Lubatud tervisealaste väidete loetelu täiendatakse uute loa saanud väidetega. Selleks, et leida õigusakti, kus on olemas kõik lubatud tervisealased väited, tuleb Eur-Lex-ist vaadata õigusakti viimast konsolideeritud versiooni.

Kõige lihtsam on otsida lubatud väiteid Euroopa Komisjoni väidete andmebaasist (inglise keeles). Andmebaasis on välja toodud ka need väited, millele ei ole antud luba kasutamiseks (koos põhjendusega).

### Tervisealaste väidete eritingimused

Tervisealaseid väiteid võib esitada juhul, kui toote märgistusel või selle puudumise korral toote esitlemisel ja reklaamis esitatakse järgmine teave:

- viide mitmekülgse ja tasakaalustatud toitumise ja tervisliku elustiili tähtsusele;
- väidetava kasuliku mõju saavutamiseks vajalik toidu kogus ja tarbimise viis;
- vajadusel viide, mis on mõeldud inimestele, kes peaksid vältima toidu tarbimist;
- asjakohane hoiatus toote liigse tarbimise eest, mis tõenäoliselt kujutab ohtu tervisele.

### Haigestumise riski vähendamisele ning laste arengule ja tervisele viitavad väited

Toidulisandite puhul ei tohi viidata haigusi tõkestavatele, ravivatele või leevendavatele omadustele, kuid võib kasutada lubatud haigestumise riski vähendamisele viitavaid väiteid.
Lubatud haigestumise riski vähendamisele ning laste arengule ja tervisele viitavad väited leiab kõige lihtsamalt Euroopa Komisjoni väidete andmebaasist, sest lubatud väiteid võetakse vastu eraldi õigusaktidega.

### Botaaniliste ainete (taimede) tervisealased väited

Lubatud väidete loetelu ei ole kehtestatud taimede osas.
Kuni selle loetelu kehtestamiseni võib kasutada neid väited, mis on esitatud EFSA-le hindamiseks ja mis on jäänud ootele.
Ootel olevaid väiteid võib kasutada juhul, kui tervisealaste väidete kasutamise üldised tingimused on täidetud.
Juhised, kuidas teha kindlaks, millised väited on ootel, leiab siit.

### Üldised ja mittespetsiifilised tervisealased väited

Üldised ja mittespetsiifilised on väited, mis loovad seoseid tervisega või heaoluga, näiteks "tervislik", "südametilgad", „probiootikumid“. Siia alla kuuluvad ka veebipoodides olevad toote kategooriate nimetused, nt „Liigestele“, „Immuunsus“, „Stress ja väsimus“.
Üldisi väiteid võib kasutada vaid koos konkreetse lubatud tervisealase väitega, mis põhjendab üldist väidet.

### Tervisealaste väidete ümbersõnastamine

Lubatud väidete loetelus olevate väidete sõnastust võib muuta, kuid sellisel juhul peab väite mõte jääma samaks lubatud väitega.
Mõned näited lubatud ja mitte samaväärsetest väidete sõnastustest:

| Lubatud väite sõnastus | Keelatud väite sõnastus |
|---|---|
| Vitamiin A aitab kaasa normaalsele immuunsüsteemi talitlusele | Vitamiin A tugevdab immuunsüsteemi<br>Vitamiin A aitab kaasa immuunsüsteemi tugevdamisele |
| Vitamiin D toetab normaalse immuunsüsteemi funktsioneerimist | Vitamiin D suurendab normaalse immuunsüsteemi funktsioneerimist |
| (Tootes X sisalduv) vitamiin A aitab hoida normaalset nägemist | Toode X aitab hoida normaalset nägemist |

### Millele veel pöörata tähelepanu seoses väidetega?

- toitumisalaste ja tervisealaste väidete kasutamisel on kehtestatud alati tingimused nende kasutamiseks. Väiteid võib kasutada juhul, kui toode vastab nendele tingimustele;
- kui esitatakse väide „sisaldab vitamiine/mineraalaineid“, siis peab nende ainete tootest saadav kogus olema vähemalt 15% päevasest võrdluskogusest;
- kui esitatakse väide „sisaldab palju/rohkelt vitamiine/mineraalaineid“, siis peab nende ainete tootest saadav kogus peab olema vähemalt 30% päevasest võrdluskogusest;

### 4.2. Gluteeni-, laktoosi ja muu vaba märgistus

Tihti kasutatakse toodete kohta viiteid, et need on millegi vabad, nt gluteenivaba, laktoosivaba, pärmivaba, GMO-vaba, sojavaba.

Nende väidete puhul tuleb järgida nõuet, et toitudele ei tohi omistada eriomadusi, kui selliste omadustega on tegelikult kõik samalaadsed toidud. Samuti ei või rõhutada, et tootel puuduvad teatud koostis- ja/või toitained, mida antud toit põhimõtteliselt ei sisalda.
Nii ei saa väiteks välja tuua, et kalaõli on gluteenivaba või spirulina tabletid on laktoosivabad.

Teatud väidete kasutamiseks on kehtestatud ka nõuded:

- väidet „gluteenivaba“ saab kasutada juhul, kui gluteeni sisaldus on väiksem kui 20 mg/kg
- väidet „laktoosivaba“ saab kasutada juhul, kui laktoosi sisaldus on väiksem kui 10 mg/100 g või 100 ml kohta
- väited „suhkruvaba“ , „rasvavaba“, „energiavaba“, „soolavaba“ on toitumisalased väited ja neid võib kasutada vastavalt määratud tingimustele.

### 4.3. Päritolu esitamine

Toidu koostisosa(de) päritolu esitamine üldjuhul vajalik ei ole. **Kui aga toidu päritoluriik või lähtekoht on märgitud ja see ei ole sama mis toidu põhilisel koostisosal**, tuleb märgistusele lisada täiendavalt kas **põhikoostisosa päritoluriik või lähtekoht** või märkida, et põhikoostisosa päritoluriik või lähtekoht on toidul märgitust erinev. Toidu päritoluriigi märkena on käsitletav ka teave *Valmistatud Eestis, Eesti toode, sinimustvalge kujutis märgistusel* jms.

Rohkem infot leiab siit.

## 5. Kaugmüük

Kaugmüügi alla kuuluvad näiteks toodete turustamine veebipoes, telefoni teel, ostukataloogide kaudu.

Eraldi nõudeid kaugmüügi teel turustatavale toidu märgistusele ei ole. Tuleb esitada kogu kohustuslik teave, välja arvatud partii tähis ja „parim enne/kõlblik kuni“ kuupäev.

Kohustuslik teave tuleb tarbijale kättesaadavaks teha enne ostu sooritamist.

Rohkem infot märgistamise kohta kaugmüügi korral leiab siit.

Kui veebilehel esitatakse infot toote kohta aga tooteid osta ei saa, siis tuleb järgida üldiseid toidualase teabe nõudeid ehk toidualane teave peab olema tõene, vastama õigusaktidega kehtestatud nõuetele ega tohi tarbijat eksitada. Reeglina tähendab see tervisealaste väidete nõuete täitmist.

## 6. Väikepakendid

Müügipakendi suurim küljepindala on **alla 80 cm²**:

- välja tuleb tuua kogu kohustuslik info;
- kasutada võib väiksemat tähemärgisuurust, kus x- tähe kõrgus on 0,9 mm (*6 pt WS Word*) või suurem.

Müügipakendi suurim küljepindala on **alla 10 cm²**:

- välja tuleb tuua järgmine info:
    - toote nimetus;
    - allergeenid;
    - netokogus;
    - „kõlblik kuni“/parim enne“ kuupäev;
- info koostisosade kohta tuleb esitada teiste vahendite abil või teha kättesaadavaks tarbija nõudmise korral.

## 7. Enamlevinumad vead märgistamisel

- Esitatakse mittelubatud tervisealaseid väiteid
  Tervisealaste väidete kasutamine EL-s on reguleeritud. Kasutada võib väiteid, mis on teaduslikult tõendatud ja Euroopa Komisjoni poolt õigusaktiga lubatud.
  Tervisealaste väidete nõuded kehtivad lisaks müügipakendile ka veebipoes olevale teabele, tooteesitlustele, reklaamidele ja muul viisil teabe esitamisele.

- Tervisealaseid väiteid esitatakse toote kohta, mitte tootes olevate koostisosade kohta
  Väiteid tuleb esitada tootes olevate koostisosade, mitte toote kohta.

- Esitatakse keelatud väiteid, mis viitavad haiguste ravimisele, ennetamisele või leevendamisele
  Haigustele viitavaid väiteid võib esitada ravimite kohta. Toidulisandite kohta võib esitada haigestumise riski vähendamise väiteid, mis on lubatud tervisealaste väidete loetelus.

- Koostisosade loetelus puuduvad lisaainete rühmanimetused
  See puudutab eelkõige kolmandatest riikidest (nt USA) pärit tooteid, kus lisaainete rühmanimetuste väljatoomine ei ole kohustuslik. Sellisel juhul tuleb toote eestikeelsele märgistusele lisada lisaainete rühmanimetused.

- Aktiivsete koostisosade kogused ei ole välja toodud soovitusliku päevase koguse kohta
  Kui päevane soovituslik kogus on rohkem kui üks kapsel/tablett, tuleb ka kogused välja tuua mitme ühiku kohta. Kui soovituslik päevane kogus on vahemik (2-4 tabletti), siis tuleb kogused välja tuua minimaalse ja maksimaalse koguse kohta.

- Koostisosade nimetused ei ole täpsed
  Näiteks on puudu taimede ladinakeelsed nimetused või taimeosad, mida on kasutatud.

- Koostisosade loetelu sisaldab ka infot koguste kohta
  Koostisosade loetelus tuleb välja tuua ainult nimekiri koostisosadest. Eraldi tuleb välja tuua nn aktiivsete koostisosade kogused (päevase annuse kohta). Kogu infot koos välja tuues ei ole see info enam tarbijale kergesti arusaadav.

- Esitatakse toitumisalane väide, aga ei ole välja toodud ainete kogust
  Kui esitatakse toitumisalane väide (nt sisaldab rohkelt vitamiine ja mineraalaineid), siis tuleb ka välja tuua, milliseid vitamiine/mineraalaineid toode sisaldab ja mis koguses.
  Toidulisanditel tuleb kogused välja tuua soovitusliku päevase koguse kohta.

- Kasutatakse lauset „Toidulisand ei asenda mitmekülgset ja tasakaalustatud toitumist ning tervislikku elustiili“
  Ühe lausega tahetakse täita kahte erinevat nõuet:
  - kõigil toidulisanditel on kohustuslik välja tuua **hoiatus,** et toidulisandit ei asendataks mitmekesise toitumise asendajana ning
  - kui tootel kohta esitatakse tervisealaseid väiteid, siis on kohustuslik välja tuua viide mitmekülgse ja tasakaalustatud toitumise ja tervisliku elustiili **tähtsusele**
  Soovituslik on kasutada kahte erinevat lauset: *„Toidulisandit mitte kasutada mitmekesise toitumise asendajana!“* ja *„Oluline on toituda mitmekülgselt ja tasakaalustatult ning harrastada tervislikku elustiili*“.

## 8. Kasulikud lingid ja juhendid

- Veterinaar- ja Toiduamet
- Maaeluministeerium
- Euroopa Komisjoni tervisealaste väidete andmebaas
- Euroopa Komisjon
- Euroopa Toiduohutusamet (EFSA)

VTA juhendid:

- Toidualase teabe *check-list*
- Kas toode on toidulisand või mitte?
- Ootel olevate väidete otsimine
- Toidulisandi nõuetekohasuse hindamine
- Vitamiinide ja mineraalainete päevased võrdluskogused
- Vitamiinide ja mineraalainete maksimaalsed kogused toidulisandites
- Toidulisandites lubatud vitamiinid ja mineraalained ja nende ühendid
- Lisaained ja nende rühmanimetused

Muud juhendid:

- Toitumis- ja tervisealaste väidete määruse juhend
- Küsimused - vastused toidualase teabe määruse kohta
- Küsimused – vastused kaugmüügi toidualase teabe kohta
- Tervisealaste väidete sõnastuse muutmine (inglise keeles)
- *Food Supplements Europe* juhendid

## 9. Õigusaktid

Eesti õigusaktid leiab Riigi Teatajast.

- Toiduseadus
- Põllumajandusministri määrus nr 100, toidulisandi koostis- ja kvaliteedinõuded ning toidualase teabe esitamise nõuded
- Põllumajandusministri määrus nr 105, mahepõllumajandusele viitava märgi etalonkirjeldus ja märgi kasutamise kord
- Põllumajandusministri määrus nr 37, mahepõllumajanduse valdkonna kontrolliasutuste koodnumbrid

Euroopa Liidu õigusaktid leiab Eur-Lex'ist.

- Euroopa Parlamendi ja nõukogu määrus (EÜ) 1169/2011, milles käsitletakse toidualase teabe esitamist tarbijatele
- Euroopa Parlamendi ja nõukogu määrus (EÜ) 1924/2006, toidu kohta esitatavate toitumis- ja tervisealaste väidete kohta
- Komisjoni määrus (EL) 432/2012, millega kehtestatakse nimekiri tervisealastest väidetest, mida on lubatud esitada toidu kohta, välja arvatud haigestumise riski vähendamisele ning laste arengule ja tervisele viitavad väited
- Euroopa Parlamendi ja nõukogu määrus (EÜ) 1830/2003, milles käsitletakse geneetiliselt muundatud organismide jälgitavust ja märgistamist, geneetiliselt muundatud organismidest valmistatud toiduainete ja sööda jälgitavust
- Komisjoni rakendusmäärus nr 828/2014, milles käsitletakse tarbijatele esitatava teabe nõudeid gluteeni puudumise või vähendatud sisalduse kohta toidus
- Euroopa Parlamendi ja nõukogu määrus nr 1333/2008, toidu lisaainete kohta

## 10. Märgistuse näidised

**Näidis 1**

**MULTIVITAMIIN + KALTSIUM**

Toidulisand magusainega

Kaltsium:
- aitab kaasa normaalsele energiavahetusele
- on vajalik, et hoida luid normaalsetena
- osaleb rakkude jagunemise protsessis

Vitamiin C, riboflaviin, vitamiin B6, foolhape, vitamiin B12 aitavad vähendada väsimust ja kurnatust. Vitamiin B12, foolhape ja vitamiin A aitavad kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele Oluline on toituda mitmekülgselt ja tasakaalustatult ning harrastada tervislikku elustiili!

Koostisosad: mahuaine tselluloos, ***laktoos***, L-askorbiinhape, kaltsium-L-askorbaat, nikotiinamiid , paakumisvastane aine magneesiumstearaat, tiamiinmononitraat, riboflaviin, püridoksiinhüdrokloriid , magusaine E951, retinüülatsetaat, kaltsium-L-metüülfolaat , D-biotiin, glaseeraine hüdroksüpropüülmetüültselluloos, tsüanokobalamiin

Soovituslik päevane kogus: 1 tablett päevas. Mitte ületada päevaseks tarbimiseks soovitatavat kogust!

Päevane annus (1 tablett) sisaldab:

| | Kogus | % NRV* |
|---|---|---|
| C-vitamiin | 80 mg | 100 |
| A-vitamiin | 600 µg RE | 75 |
| Tiamiin | 1 mg | 91 |
| Riboflaviin | 1 mg | 71 |
| Niatsiin | 16 mg NE | 100 |
| Vitamiin B6 | 1 mg | 71 |
| Foolhappe | 200 µg | 100 |
| Vitamiin B12 | 2 µg | 80 |
| Biotiin | 23 µg | 50 |
| Kaltsium | 800 mg | 100 |

*protsent päevasest võrdluskogusest täiskasvanutele (NRV-*Nutritional Reference Value*)

Mitte kasutada toidulisandit mitmekesise toitumise asendajana!
Hoida toodet lastele kättesaamatus kohas!
Toode sisaldab aspartaami (fenüülalaniini allikas)

Netokogus: 30 g (30 tabletti)
Parim enne: 01.03.2016
Tootja: Company Ltd, Street 1-2, London, Suurbritannia
Turustaja: Ettevõte OÜ, Tänav 1-2, Tallinn

**Näidis 2**

## Rohelise tee ekstrakt



Toidulisand

**30 kapslit**

**Koostisosad:** maltodekstriin, rohelise teelehe (*Camellia sinensis*) ekstrakt, paakumisvastane aine magneesiumstearaat, kapsel: glaseeraine želatiin, toiduvärv titaanidioksiid
**Soovituslik päevane kogus:** 2 kapslit päevas.
Soovituslikku kogust mitte ületada!
**Päevane kogus (2 kapslit) sisaldab:**
500-1000 mg rohelise tee ekstrakti,
250-500 mg EGCG (epigallokatehhiingallaat)

Hoida toodet lastele kättesaamatus kohas!
Mitte kasutada toidulisandit mitmekesise toitumise asendajana!

**Importija:** Ettevõtte OÜ, Tänav 12, Linn, 12200
**Parim enne/partii number:** vaata pakendi kaanelt

**Näidis 3**

## Immuunsussiirup



**Toidulisand punase päevakübaraga**
*Punane päevakübar aitab hoida normaalset immuunsust*

**100 ml**

Koostisosad: vesi, suhkur, punase päevakübara (*Echinacea purpurea*) tõmmis

Soovituslik päevane kogus: üks mõõtelusikas (10 ml) päevas
Mitte ületada soovituslikku päevast kogust!

Päevane kogus sisaldab 10g punast päevakübarat

Kasutamine: enne tarvitamist tugevalt loksutada!

Hoida toidulisandit lastele kättesaamatus kohas!
Mitte kasutada toidulisandit mitmekesise toitumise asendajana!
Oluline on toituda mitmekülgselt ja tasakaalustatult ning harrastada tervislikku elustiili!

Parim enne: 01/01/2023
Ettevõte OÜ, Tänav 23, Tallinn