

# HEA TAVA TOIDUALASES TEABES SÕNA „TÄISTERA“ KASUTAMISE KOHTA EESTIS

## SISSEJUHATUS

Teraviljatoodete (nt jahud, pagaritooted, pastatooted, hommikuhelbed jms) kohta esitatavas toidualases teabes viidatakse sageli täisterale, samas on nende toodete täisterasisaldus väga erinev. Euroopa Parlamendi ja Nõukogu 25. oktoobri 2011. a määruse (EL) nr 1169/2011 järgi püütakse toidualase teabe esitamisega tagada tarbijate tervise ja huvide kõrgetasemeline kaitse. Toidualase teabe järgi pakendil saavad tarbijad teha teadlikke valikuid (eelkõige pidades silmas tervisealaseid, majanduslikke, keskkonnaalaseid, sotsiaalseid ja eetilisi kaalutlusi) ja toitu ohutult tarbida.

Tarbija jaoks tähendab toidualases teabes täisterale viitamine, et tootel on võrreldes mitte-täisteratoodetega teatud eelised toitainete saadavuse seisukohalt. Eesti toitumis- ja liikumissoovitustes (2015. a) rõhutatakse täisteratoodete olulisust igapäevases toitumises. Seetõttu on oluline, et tarbija saaks teabes esitatud info alusel teha parimaid valikuid.

Täisteratooted on kiudainerikkad, sisaldavad mitmeid B grupi vitamiine ja mineraalaineid. Seetõttu peaks vähemalt osa päevastest teraviljatoodetest olema kaetud täisteratoodetega, sh täisterajahust leivaga.

Sellega seoses tuleb tõdeda, et täisteratoodetest rääkides peavad tarbijad tihti ekslikult selleks ainult nähtavate tervete teradega leiba-saia. Samas sõnad „tera-“, „seemne-“, „klii-“ vms, ei tähenda alati, et tegemist on täisteratootega. Terveid teri või seemneid kasutatakse sageli dekoratiivsel eesmärgil.

## HEA TAVA

**Tarbijate valikute lihtsustamiseks on Eesti Toiduainetööstuse Liit, Eesti Leivaliit, Eesti Pagarite Selts, Maaeluministeerium, Veterinaar- ja Toiduamet ning Tervise Arengu Instituut kokku leppinud järgmise hea tava:**

### 1. Definiitsioonid:

Täistera – jahvatatud, purustatud või helvestatud terad, milles tera peamised osad – tähtsamerikas endosperm, idud ja kliid – esinevad samas suhtes nagu nad esinevad terves teras.

Teraviljast koostisosad – rukis, nisu, kaer, oder, mais, tatar, riis, hirss ja nendest saadud terad, kruubid, tangud, eri jämedusega helbed ja jahud ning linnased.

### 2. Toidualases teabes sõna „täistera“ kasutamisel või muul moel pildina, sümbolina, graafikaga jne täisterale viitamisel:

- Täisterapasta puhul tehakse seda vaid juhul, kui pasta valmistamisel kasutatud kõikidest teraviljast koostisosadest on 100% täistera.

- Ekstrudeeritud täisteratoote puhul tehakse seda vaid juhul, kui toote valmistamisel kasutatud kõikidest teraviljast koostisosadest on 100% täistera.

- Pagaritoote (sh valikpagaritoote) puhul tehakse seda vaid juhul, kui pagaritoote valmistamisel kasutatud kõikidest teraviljast koostisosadest on vähemalt 50% täistera.

### **3. Pagaritoote (sh valikpagaritoote) toidualases teabes tuuakse lisateabena välja täistera osakaal teraviljast, kasutades sõnastust „x % teraviljast on täistera“.**

**Hea tava kokkuleppele minnakse üle järk-järgult, et hakata seda järgima hiljemalt 2017. aasta lõpuks.**

*Hea tava toidualases teabes sõna “täistera” kasutamise kohta Eestis allkirjastasid Maaeluministeeriumi kantsler Illar Lemetti, Tervise Arengu Instituudi direktori kohusetäitja Annika Veimer ning Eesti Toiduainetööstuse Liidu juhataja Sirje Potisepp 28.09.2016. aastal.*