



# Mitä kaikkea elintarvikkeen pakkaus kertoo?



## Sisällys

Mitä pakkaus kertoo .....	3
Elintarvikkeen nimi .....	4
Mistä elintarvike on valmistettu .....	5
Päiväysmerkinnät .....	7
Mistä elintarvike on peräisin .....	8
Muut merkinnät .....	9
Mitä jos pakkausmerkinnät ovat puutteelliset .....	11



SELKOESITE

Opas on julkaistu Eviran ja  
Selkokeskuksen yhteistyönä.  
Mukautus: Henna Junntila  
Taitto: Hannu Virtanen  
Paino: Multiprint 2009



## Mitä pakkaus kertoo?

Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät on tehty kuluttajaa eli Sinua varten. Pakkauksissa on monenlaisia merkintöjä, joista näet esimerkiksi, mitä aineita elintarvikkeessa on. Pakkausmerkintöjen avulla voit vertailla erilaisia elintarvikkeita ja valita tuotteen, joka sopii Sinulle parhaiten.

Euroopan unioni eli EU on määrännyt, millaisia asioita elintarvikkeiden pakkauksiin pitää merkitä.

Jokaisessa pakkauksessa pitää olla

- elintarvikkeen nimi
- tuotteen valmistajan, pakkaajan tai myyjän yhteystiedot
- sisällön määrä
- ainesosaluettelo eli lista aineista, joita elintarvikkeessa on
- päiväysmerkintä.

Lisäksi joidenkin elintarvikkeiden pakkauksissa pitää olla seuraavat tiedot:

- tiettyjen ainesosien, kuten suolan, määrä
- alkuperämaa
- säilytysohje.

**EU määrää,  
mitä pakkauksessa  
pitää lukea.**

# Elintarvikkeen nimi

Elintarvikkeen nimi kertoo, mitä pakkaus sisältää. Nimen avulla elintarvike erottuu muista, lähes samanlaisista elintarvikkeista. Elintarvikkeiden nimiä ovat esimerkiksi *ruisleipä*, *mansikkajogurtti* ja *maitosuklaa*. Nimen täytyy kuvata mahdollisimman hyvin niitä aineita, joista elintarvike on valmistettu.

Joidenkin elintarvikkeiden nimet on suojattu. Suojatun nimen voivat saada sellaiset tuotteet, joita valmistetaan vain tietyssä paikassa tai tietyllä menetelmällä. Esimerkiksi nimeä *fetajuusto* voidaan käyttää vain sellaisesta juustosta, joka on valmistettu Kreikassa.

Elintarvikkeen nimen lisäksi pakkauksessa on yleensä myös tavaramerkki tai tuotenimi.

**Elintarvikkeen nimen täytyy kuvata niitä aineita, joista elintarvike on valmistettu.**





**Ainesosaluettelosta näet, mitä aineita elintarvikkeessa on.**

## Mistä elintarvike on valmistettu?

Jokaisessa elintarvikepakkauksessa on luettelo, jossa kerrotaan kaikki elintarvikkeen ainesosat. Ainesosa on valmistusaine tai lisäaine, jota elintarvikkeessa on. Ainesosat luetellaan paljousjärjestyksessä. Tämä tarkoittaa sitä, että elintarvikkeessa on eniten sitä ainesosaa, joka on ylimpänä listassa. Listassa viimeisenä on ainesosa, jota elintarvikkeessa on vähiten.

## Ainesosien määrä

Ainesosaluetteluun ei yleensä merkitä ainesosien määriä. Ainesosan määrä merkitään ainoastaan silloin, kun ainesosa mainitaan elintarvikkeen nimessä. Esimerkiksi jos tuotteen nimi on *ruisleipä*, ainesosaluettelossa lukee, kuinka paljon leipään on käytetty ruista.

## Lisäaineet

Elintarvikkeisiin laitetaan lisäaineita, kun halutaan vaikuttaa elintarvikkeen rakenteeseen, makuun tai muihin ominaisuuksiin. Lisäaineiden avulla elintarvike voi myös säilyä pidempään.

Lisäaineet ilmoitetaan elintarvikkeen ainesosaluettelossa. Luettelossa on lisäaineen nimi tai numerotunnus eli E-koodi. Lisäksi kerrotaan, mihin ryhmään lisäaine kuuluu eli kerrotaan sen ryhmänimi. Ryhmänimiä voivat olla esimerkiksi *säilöntäaine* tai *happo*.

## Yliherkkyyttä aiheuttavat ainesosat

Jotkut elintarvikkeessa olevat aineet voivat aiheuttaa yliherkkyyttä eli joku voi olla niille allerginen. Tällaisia aineita ovat esimerkiksi pähkinät, maito ja gluteenia sisältävät viljat.

**Yliherkkyyttä aiheuttavat aineet on aina merkitty ainesosaluettelo.**

Joskus elintarvikkeeseen voi valmistusvaiheessa joutua yliherkkyyttä aiheuttavia aineita, vaikka ne eivät kuuluisikaan elintarvikkeen reseptiin. Esimerkiksi suklaaseen voi joutua pähkinää, jos samoilla laitteilla on aikaisemmin valmistettu pähkinäsuklaata. Tällöin suklaapatukan kääreessä voi lukea ”Saattaa sisältää pähkinää.”



# Päiväysmerkinnät

Päiväysmerkintä on pakollinen tieto lähes kaikissa elintarvikepakkauksissa. Pakkauksiin on merkitty joko **parasta ennen -päiväys** tai **viimeinen käyttöpäivä**. Joihinkin elintarvikkeisiin on merkitty myös tuotteen valmistuspäivä tai pakkauspäivä.

**Maitopurkkeihin on merkitty pakkauspäivä ja parasta ennen -päiväys. Jos maito näyttää, tuoksuu ja maistuu maidolta, voit juoda sitä parasta ennen -päiväyksen jälkeenkin.**

## Parasta ennen -päiväys

Parasta ennen -päiväys tarkoittaa ajankohtaa, johon saakka elintarvike säilyy varmasti hyvänä ja käyttökelpoisena. Tuotetta voi kuitenkin käyttää vielä parasta ennen -päiväyksen jälkeenkin ja sitä saa myös myydä kaupassa. Jos elintarvike näyttää, tuoksuu ja maistuu normaalilta, sitä voi siis edelleen käyttää, vaikka parasta ennen -päivä olisi jo mennyt.

## Viimeinen käyttöpäivä

Viimeinen käyttöpäivä tarkoittaa päivää, jonka jälkeen tuotetta ei saa myydä tai käyttää. Viimeinen käyttöpäivä merkitään tuotteisiin, jotka pilaantuvat helposti. Tällaisia tuotteita ovat esimerkiksi jauheliha ja tuore kala.

**Viimeinen käyttöpäivä tarkoittaa päivää, jonka jälkeen tuotetta ei saa myydä tai käyttää.**





**Kasvien, marjojen ja hedelmien pakkauksessa tai hintatiedoissa lukee, mistä maasta ne ovat peräisin.**

## Mistä elintarvike on peräisin?

Elintarvikkeen pakkauksessa on aina tuotteen valmistajan, pakkaajan tai myyjän nimi ja osoite. Tuotteen alkuperämaata ei tarvitse ilmoittaa.

Siksi kaikissa elintarvikepakkauksissa ei ole merkintää, missä maassa tuote on valmistettu.

Elintarvikkeen pakkaus ei saa kuitenkaan johtaa ostajaa harhaan.

Jos esimerkiksi paketissa on näkyvästi suomalainen tuotemerkki tai suomalainen valmistaja, tuotteen täytyy olla myös valmistettu Suomessa.

On kuitenkin joitain elintarvikkeita, joiden alkuperämaa täytyy aina ilmoittaa. Tällaisia elintarvikkeita ovat esimerkiksi viljellyt kasvikset, marjat ja hedelmät.



# Muut merkinnät

## Painomerkintä

Elintarvikkeen pakkauksessa lukee aina tuotteen paino tai tilavuus. Paino- tai tilavuusmerkintä tarkoittaa pakkauksen sisällä olevan elintarvikkeen painoa tai määrää. Pakkauksen painoa ei merkitä näkyviin.

## Miten ravintoarvo merkitään elintarvikke-pakkauksessa?

Ravintoarvomerkinnät antavat tietoa siitä, miten paljon elintarvikkeessa on energiaa ja ravintoaineita. Ravintoarvomerkintöjen avulla voit vertailla erilaisia elintarvikkeita ja valita Sinulle parhaiten sopivan tuotteen. Ravintoarvomerkinnöistä voit esimerkiksi tarkistaa, kuinka paljon elintarvikkeessa on rasvaa tai hiilihydraatteja eli sokeria, tärkkelystä ja ravintokuituja.

Ravintosisältöä ei yleensä ole pakko ilmoittaa elintarvikkeen pakkauksessa. Jos tuotteessa on jokin ravitsemusväite, ravintosisältö täytyy merkitä. Ravitsemusväite tarkoittaa, että tuotteessa lukee esimerkiksi ”rasvaton” tai ”sokeriton”.

## Suolan määrä

Joidenkin elintarvikkeiden pakkauksissa lukee, kuinka paljon suolaa elintarvikkeessa on. Suolan määrä täytyy ilmoittaa esimerkiksi juustojen, leipien ja valmiiden ruokien pakkauksissa.

Jos elintarvikkeessa on runsaasti suolaa, pakkauksessa on merkintä ”voimakassuolainen”. Jos taas suolaa on vähemmän kuin tavallisesti, pakkauksessa on merkintä ”vähennetty suolaa” tai ”vähemmän suolaa”.

**1 KG**

**HONEY STARS**

**Hunajaisia Riisi-Kauramuroja**

<b>Ainesosat:</b>	
Riisi (60 %), kaura (25 %), sokeri, hunaja, (5 %), ohra-mallasuuta, suola.	
Suolapitoisuus 1,8 %.	
Voimakassuolainen.	

<b>Ravintosisältö</b>	<b>100 g</b>
Energiaa	1575 kJ/375 kcal
Proteiinia	6 g
Hiilihydraattia	83 g
josta sokereita	20 g
Rasvaa	1,1 g
josta tyydyttyneitä rasvahappoja	0,2 g
Ravintokuitua	1 g
Natriumia	0,7 g

Valmistaja:  
Honey Star Company  
P.O. BOX 123, London, U.K.

PARASTA ENNEN 31.1.2009

## Tutustu pakkauksen ohjeisiin ja varoitusmerkintöihin

Jotkut elintarvikkeet voivat väärin käytettynä olla haitallisia terveydelle. Tällaisissa tuotteissa on aina varoitusmerkintä tai käyttöohje. Niistä näkee esimerkiksi, miten tuote pitää valmistaa tai minkä verran sitä kannattaa syödä tai juoda yhden päivän aikana. Ennen kuin käytät tuotetta, tutustu pakkauksen käyttöohjeisiin ja varoitusmerkintöihin.

Herkästi pilaantuviissa elintarvikkeissa on säilytysohje. Ohje koskee aina avaamatonta pakkausta. Kun elintarviketta säilyttää ohjeen mukaan, se säilyy hyvänä viimeiseen käyttöpäivään asti. Säilytysohjeita ovat esimerkiksi ”Säilytys auringonvalolta suojattuna” ja ”Säilytys kuivassa”.

**Muista tutustua pakkauksen merkintöihin ennen kuin käytät tuotetta.**

## Erilaisia merkkejä

Elintarvikkeissa voi olla erilaisia merkkejä, jotka kertovat elintarvikkeen tuotantotavasta, ravintosisällöstä tai rasvan ja suolan määrästä.

Tällaisia merkkejä ovat esimerkiksi erilaiset luomumerkit ja sydänmerkki. Merkkejä myöntävät eri tahot,

ja niiden käyttäminen elintarvikkeiden pakkauksissa on vapaaehtoista.

Esimerkiksi jos elintarvike on tuotettu luonnonmukaisesti eli se on luomutuote, siitä on yleensä merkintä pakkauksessa. Jos elintarvikkeessa on luomumerkki, se tarkoittaa, että lähes kaikki sen ainesosat on tuotettu luonnonmukaisesti.



**Leppäkerttumerkki on kotimaisen luomutuotteen tunnus.**

## Mitä elintarvikkeesta saa väittää, mitä ei

Joidenkin elintarvikkeiden pakkauksissa on terveystäitteitä. Terveystäitteet kertovat, miten elintarvike tai jokin sen ainesosa vaikuttaa ihmisen terveyteen.

Terveystäite voi olla esimerkiksi ”Kalsium vahvistaa luustoa.”

Terveystäitteen saa laittaa elintarvikkeen pakkaukseen vain, jos väitteen taustalla on riittävästi tutkimustietoa tai väite on hyväksytty EU:ssa.

# Mitä jos pakkausmerkinnät ovat puutteelliset?

Voit ottaa yhteyttä paikkakuntasi terveystarkastajaan tai ympäristötarkastajaan, jos huomaat, että pakkausmerkinnöistä puuttuu jokin tarpeellinen tieto. Tietojen täytyy olla pakkauksessa suomeksi ja ruotsiksi. Voit ottaa yhteyttä myös silloin, jos elintarvikkeen pakkausmerkinnät on tehty niin epäselvästi, että niitä ei pysty lukemaan.



**On hyvä muistaa, että elintarvikkeiden merkinnät on tehty meitä kuluttajia varten. Niiden avulla löydämme juuri itsellemme sopivan tuotteen. Merkinnät auttavat myös, kun vertailemme eri tuotteita myymälässä.**



Sinun kannattaa tutustua pakkausten merkintöihin. Merkinnöistä saat tietoa esimerkiksi tuotteen terveellisyydestä ja alkuperästä. Merkintöjen avulla voit valita tuotteen, joka sopii Sinulle parhaiten. Tällöin saat myös parhaiten vastinetta rahoillesi.

### **Esitteen tilaukset:**

Esitettä voi tilata ilmaiseksi rajoitetusti osoitteesta  
Selkokeskus, Viljatie 4 A, 00700 Helsinki, puhelin (09) 3480 9240,  
sähköposti [selkokeskus@kvl.fi](mailto:selkokeskus@kvl.fi)

Esite löytyy myös internetistä osoitteesta [www.papunet.net/selko/arkipaiva](http://www.papunet.net/selko/arkipaiva)