

Miksi



pakkausmerkinnät?

www.miksipakkausmerkinnat.fi

Miksi pakkausmerkinnät?

Siksi, että tiedät, mitä ruokasi sisältää ja mistä se tulee.

Saat pakkausmerkinnöistä helposti tietoa muun muassa ruoan ainesosista, säilyvyydestä, terveellisyydestä, alkuperästä, eettisyydestä ja tuotantotavoista. Pakkausmerkinnät auttavat sinua tekemään ruokavalioosi ja arvoihisi sopivia valintoja ruokakaupassa. Varaa merkintöjen tutkailuun hiukan aikaa, jotta tiedät mitä syöt!

Löydät suurimmasta osasta elintarvikepakkauksia seuraavat tiedot:

- Elintarvikkeen nimi
- Ainesosaluettelo, jossa allergioita ja intoleransseja aiheuttavat ainesosat ovat korostettuna
- Ravintosisältömerkintä
- Parasta ennen- tai viimeinen käyttöpäivämerkintä
- Alkuperämaa
- Sisällön määrä
- Valmistajan, pakkaajan tai toimijan nimi ja osoite
- Tarvittaessa säilytys- ja käyttöohje

Ainesosat: **VEHNÄ**jauho, sokeri, **VOI** (10 %), vesi, kasviöljy ja -rasva (palmu, rypsi, kookos), hiiva, **KANANMUNA**, muunnettu tärkkelys, jodioitu suola, kardemumma, emulgointiaineet (E471, E481), **MAITO**proteiini, aromit, sakeuttamisaine (E466), värit (E160a, E171), happamuudensäätöaine (E334), säilöntäaine (E202).

VINKKI

Ainesosaluettelosta saat perustietoa mistä aineksista tuote on valmistettu. Ainekset ovat ainesosaluettelossa suuruusjärjestyksessä, eli ensimmäistä ainesosaa on tuotteessa kaikkein eniten. Allergeenit ja intoleransseja aiheuttavat ainesosat ovat korostettuina ainesosaluettelossa.

Miksi päiväysmerkinnät?

Siksi, että tiedät, onko ruoka vielä turvallista syödä.

Ruokapakkausten kyljessä olevilla päiväysmerkinnöillä on eroa. Tunne erot, niin et heitä turhaan käyttökelpoista ruokaa roskeen. Näin säästät rahaa ja myös luonnonvaroja.



Parasta ennen/ Bäst före

12.1.20

Parasta ennen -päiväys kertoo, miten kauan ruoka säilyttää ominaisuutensa oikein säilytettynä. Tuotetta voi hyvin käyttää parasta ennen -päiväyksen jälkeen, kun arvioit näkö-, haju- ja makuaisteilla tuotteen kunnan ennen käyttämistä. Muista säilyttää ruoka säilytysohjeiden mukaisesti ja huolehdi myös esimerkiksi kylmäketjun säilymisestä kaupasta kotiin.

Viimeinen käyttöpäivä
/ Sista förbrukningsdag

26.1.20

Viimeinen käyttöpäivä -merkintää käytetään tuotteissa, jotka pilaantuvat herkästi. Tällaisia ovat esimerkiksi tuore liha ja kala. Viimeinen käyttöpäivä kertoo, mihin päivään mennessä tuote on käytettävä. Viimeisen käyttöpäivän jälkeen tuotetta ei saa myöskään myydä.

VINKKI

Älä heitä automaattisesti tuotetta roskeen, vaikka parasta ennen -päiväys olisi jo mennyt!

VINKKI

Järjestä ruoat kotijääkaapissa niin, että sijoitat vanhimmalla päiväyksellä olevat tuotteet hyllyn etuosaan.

Miksi alkuperämaamerkinnät?

Siksi, että tiedät, mistä ruokasi tulee.

Ruoan alkuperämaa kertoo, mistä maasta elintarvike on peräisin tai missä se on valmistettu. Alkuperämaamerkinnästä näet esimerkiksi, missä maassa kasvikset ja lihakarja on kasvatettu (alkuperämaa) tai missä maassa omenahillo on valmistettu (valmistusmaa).

SILAKKA
(Clupea harengus membras)

ITÄMERI, SUOMI 6.II. TROOLI



Alkuperämaa/Ursprungsland Suomi/Finland

Alkuperämaamerkintä antaa tärkeää tietoa etenkin silloin, kun tuotenimi tai valmistajan nimi eivät kerro selkeästi mistä maasta ruoka on peräisin.

Osassa tuotteissa, esimerkiksi tuoreessa naudan- ja broilerinlihassa, kokonaisissa tuoreissa kasviksissa ja tuoreessa kalassa, on pakollista ilmoittaa aina alkuperämaa.

Valmistusmaa/Tillverkningsland: **Suomi/Finland**

Valmistusmaa tarkoittaa sitä maata, jossa elintarvike valmistetaan lopulliseksi tuotteeksi.

VINKKI

Älä luota vain tuotteen brändinimeen vaan kurkkaa myös, mikä on tuotteen alkuperämaa tai missä maassa tuote on valmistettu.

Miksi ravintosisältömerkinnät?

Siksi, että tiedät, mitä ravintoaineita saat ruoasta.

Elintarvikkeiden ravintosisältömerkinnät auttavat sinua tietämään, mitä ravintoaineita syömäsi ruoka sisältää. Merkintöjen avulla myös erilaisten tuotteiden vertaileminen on helppoa.



Mitä eri ravintoaineet tarkoittavat?

Energia tulee tuotteeseen energiaravintoaineista eli rasvasta, hiilihydraateista ja proteiinista. Alkoholia sisältävissä tuotteissa myös alkoholista.

Rasvan määrä kertoo tuotteen kokonaisrasvamäärän erottelematta sitä tyydyttymättömiin hyviin rasvoihin ja koviin rasvoihin.

Tyydyttyneen rasvan määrä antaa sinulle tietoa tuotteen rasvanlaadusta. Näet, miten paljon tyydyttynyttä rasvaa tuotteessa on, ja voit verrata sitä kokonaisrasvan määrään. Tyydyttyneen eli kovan rasvan määrää kannattaa pyrkiä vähentämään ruokavaliossa.

RAVINTOARVO / NÄRINGSINNEHÅLL	/ 100 G
Energia / Energi	295 kJ/70 kcal
Rasva / Fett	0,7 g
josta tyydyttynyttä / varav mättät fett	0 g
Hiilihydraatit / Kolhydrat	14 g
josta sokereita / varav sockerarter	8,3 g
Ravintokuitu / Fiber	1 g
Proteiini / Protein	2 g
Suola / Salt	0,1 g

Hiilihydraattien määrä kertoo tuotteen sisältämien hiilihydraattien kokonaismäärän. Merkintä ei erottele hiilihydraatteja laadukkaisiin tai ravintoköyhiin. Tuotteesta kannattaakin kurkata aina myös sokereiden ja kuidun määrä, jotta saat käsityksen hiilihydraattien laadusta.

Sokereilla tarkoitetaan kaikkia tuotteessa olevia sokereita, olivat ne sitten lisättyä sokeria tai ainesosien luontaisesti sisältämää sokeria. Kaikki tuotteen sisältämät sokerit eivät ole välttämättä pussista lisättyä sokeria.

Suolan määrä lasketaan tuotteen sisältämän natriumin määrän avulla. Mukaan lasketaan kaikkien ainesosien luontainen natrium sekä lisätyn suolan sisältämä natrium.

VINKKI

Ravintosisältömerkinnät auttavat valitsemaan omaan ruokavalioon sopivia tuotteita ja parantamaan ruokavalion laatua.

Miksi luomutunnusmerkintä?

Siksi, että tiedät ruokasi olevan tuotettu EU:n luomuehtojen mukaisesti

Luomu tarkoittaa luonnonmukaista tuotantotapaa, joka säästää luonnonvaroja. Luomueläintuotannossa turvataan eläinten lajinmukainen käyttäytyminen ja edistetään eläinten hyvinvointia.

Luomuviljelyssä käytetään vain luonnosta peräisin olevia torjunta-aineita, jotka eivät kerry ravintoketjuun. Luomupelloilla ei käytetä keinolannoitteita vaan eloperäisiä kierrätyslannoitteita. Kaikessa toiminnassa huolehditaan luonnon monimuotoisuuden säilymisestä.

Jalostetuissa luomutuotteissa maataloudesta peräisin olevista raaka-aineista vähintään 95 % on oltava luomua. Luomuelintarvikkeissa ei käytetä keinotekoisia lisäaineita.



FI-EKO-201
Tuotettu Suomessa

EU:n luomutunnus

EU:n luomutunnus kertoo, että kyseinen elintarvike on valmistettu EU:n luomuehtojen mukaisesti. Luomutunnuksen yhteydessä on aina mainittava, missä tuotteen maatalousperäiset ainesosat on tuotettu.



LUOMULIITTO

Luomu on valvottua

Luomutuotantoa valvotaan säännöllisesti, ja valvonta ulottuu koko tuotantoketjuun pelloilta pakkaukseen sekä vähittäiskauppojen ja ammattikeittiöiden luomutarjontaan.

Kaikissa pakatuissa luomutuotteissa on tieto valvovasta viranomaisesta. Suomessa luomuelintarvikkeiden valmistusta valvoo Ruokavirasto, jonka tunnus FI-EKO-201 löytyy kaikista Suomessa valmistettujen ja pakattujen luomutuotteiden pakkausmerkinnöistä Eurolehti-luomutunnuksen yhteydestä.



VINKKI

Luomutuotteiden tunnistaminen on helppoa, koska EU:n luomutunnus on pakollinen kaikissa EU:ssa valmistetuissa ja pakatuissa luomuelintarvikkeista.

Miksi EU:n nimisuojoamerkinnot?

Siksi, että tiedät ruoan suojatun nimen, tuotantopaikan tai tuotantotavan.



EU:n nimisuojoamerkinnot suojaavat tiettyjen tuotteiden nimiä ja estävät näin vakiintuneiden nimien väärinkäyttöä muissa tuotteissa.

Kolme erilaista nimisuojoamerkintää

Elintarvikkeiden nimisuoja tarkoittaa, että tuotteen alkuperä, raaka-aineet sekä valmistustavat ovat tunnettuja ja vakiintuneita. Näin eri valmistajienkin tuotteet ovat olennaisilta osilta samanlaiset.



(SAN)



(SMM)



(APT)

VINKKI

Seuraavan kerran matkustellessasi EU:n alueella, tutustu alueen maineikkaisiin ja tärkeisiin elintarvikkeisiin.

Suojatussa alkuperänimityksessä (SAN) tuotteen laatu tai ominaisuudet pohjautuvat maantieteelliseen alueeseen, esimerkiksi juuri tietyllä alueella tuotettuun raaka-aineeseen. Tuotteen kaikkien valmistusvaiheiden on myös tapahduttava kyseisellä alueella. Suomalaisista tuotteista alkuperänimityksellä on suojattu esimerkiksi Lapin Puikula, Lapin Poron liha sekä Kitkan viisas.

Suojatussa maantieteellisessä merkinnässä (SMM) tuotteen laatu, maine tai muu ominaispiirre johtuu pääosin sen maantieteellisestä ympäristöstä, jossa ainakin yksi tuotantovaiheista tapahtuu. Osa raaka-aineista voi olla peräisin muualtakin. Suojattu maantieteellinen merkintä on suomalaisista tuotteista esimerkiksi Kainuun rönttösellä, Suomalaisella Vodkaalla ja Puruveden muikulla.

Aitoa, perinteistä tuotetta (APT) voidaan valmistaa missä tahansa EU:n alueella, mutta valmistajan on valmistettava tuote rekisteröidyn valmistustavan ja reseptin mukaan. Suomalaisista tuotteista Aito, perinteinen -suojaus on Sahdilla, Kalakukolla ja Karjalanpiirakalla.

Lue lisää pakkausmerkinnöistä
www.miksipakkausmerkinnat.fi



Maa- ja metsätalousministeriö

