

Esimerkkejä ravitsemus- ja terveystieteilästä

Ravitsemusväitteitä ovat muun muassa:

"Energipitoisuutta vähennetty" (<i>rasvaa ja sokeria vähennetty</i>)	Tuotteen energiapitoisuutta on vähennetty vähintään 30 %. Tekijä/tekijät, jonka vuoksi energiasisältö on vähentynyt, on ilmoitettava.	"Suolaa vähennetty"	Suolan tai natriumin määrää on vähennetty vähintään 25 % vastaavaan muuhun tuotteeseen verrattuna.
"Vähärasvainen"	Tuote sisältää rasvaa enintään 3 g/100 g (kiinteät elintarvikkeet) tai 1,5 g/100 ml (nestemäiset elintarvikkeet). Kevyt-maitoa saa kutsua vähärasvaiseksi, jos rasvaa enintään 1,8 g/100 ml.	"Kuidun lähde"	Tuote sisältää ravintokuituja vähintään 3 g/100 g tai 1,5 g/100 kcal.
"Rasvaton"	Tuote sisältää rasvaa enintään 0,5 g/100 g (kiinteät elintarvikkeet) tai 0,5 g/100 ml (nestemäiset elintarvikkeet).	"Runsaskuituinen"	Tuote sisältää ravintokuituja vähintään 6 g/100 g tai 3 g/100 kcal.
"Vähän tyydyttyneitä rasvoja"	Tuotteen sisältämien tyydyttyneiden rasvahappojen ja transrasvahappojen yhteismäärä on enintään 1,5 g/100 g (kiinteät elintarvikkeet) tai 0,75 g/100 ml (nestemäiset elintarvikkeet).	"Raudan lähde"	Tuote sisältää vähintään merkitsevän määrän rautaa /100 g tai /100 ml tai /annos. (= 15 % päivittäisen saannin vertailuarvosta, 15 % * 14=2,1 mg)
"Vähennetty sokeria"	Sokerin määrää on vähennetty vähintään 30 % vastaavaan muuhun tuotteeseen verrattuna.	"Sisältää runsaasti kalsiumia"	Tuote sisältää vähintään kaksi kertaa merkitsevän määrän kalsiumia /100 g tai /100 ml tai /annos (= 30 % päivittäisen saannin vertailuarvosta, 30 % * 800=240 mg).
"Ei lisättyjä sokereita, sisältää luontaisesti sokereita"	Tuotteeseen ei ole lisätty sokereita (ei monosakkarideja esim. glukoosia, eikä disakkarideja, kuten sakkaroosia tai laktoosia) eikä mitään elintarvikkeita, joita käytetään niiden makeuttavan vaikutuksen vuoksi (esim. hunajaa). Tuote sisältää sokeria kuitenkin luontaisesti.	"Lisätty ravintokuitua"	Ravintokuitua on lisätty tuotteeseen vähintään 30 % vastaavaan muuhun tuotteeseen verrattuna.

Terveysväitteitä ovat esimerkiksi:

<i>"Kalsium vahvistaa luustoa"</i>	Ennakkoon hyväksytty tieteellinen näyttö, ja tuote sisältää kalsiumia vähintään merkitsevän määrän.	<i>"Kasvisteroli alentaa kolesterolia"</i>	Ennakkoon hyväksytty tieteellinen näyttö, ja tuote sisältää suositellussa päivittäisessä käyttömäärässä 2 g kasvisteroleita.
<i>"Kuitu edistää suoliston toimintaa"</i>	Ennakkoon hyväksytty tieteellinen näyttö, ja tuote sisältää ravintokuitua vähintään saman määrän kuin ravitsemusväite "kuidun lähde".	<i>"Kasvistanoli alentaa kolesterolia"</i>	Ennakkoon hyväksytty tieteellinen näyttö, ja tuote sisältää suositellussa päivittäisessä käyttömäärässä 2 g kasvistanoleita.