REGIONAAL- JA
PÕLLUMAJANDUSMINISTEERIUM

Nutri-Score

Hellika Kallaste, Katrin Lõhmus
toiduohutuse osakond

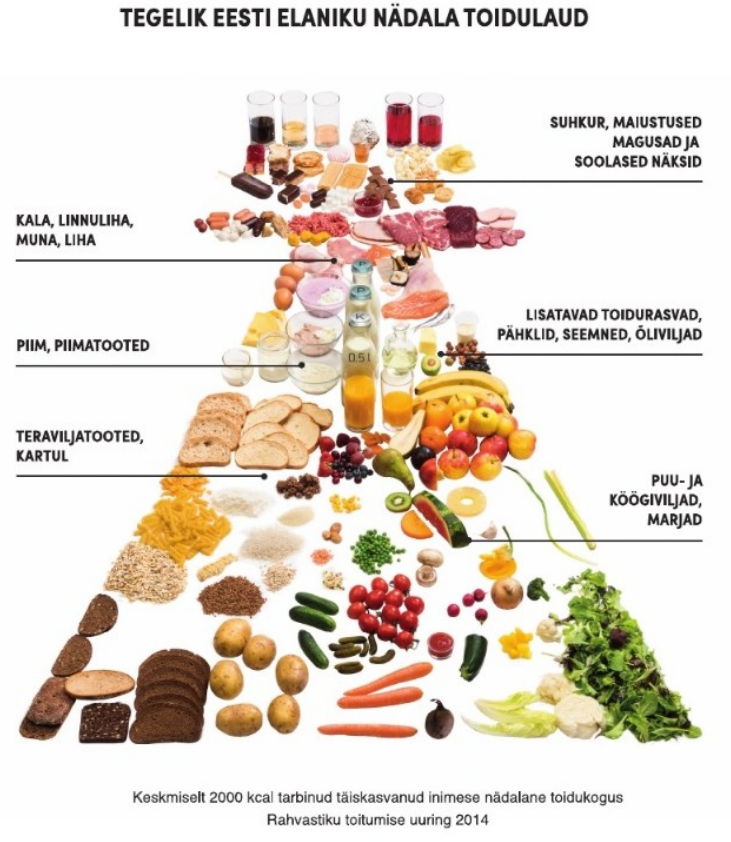
27.10.2026

Teemad

- Hetkeolukorra kirjeldus toitumise ja tervise vaates, olulisus riigi jaoks
- Toidumärgistus, väited
- Lihtsustatud toitumisalase teabe märgistus, Nutri-Score
- Uuringud
- Eelnõu ettepanekust, kaasamisest, esitatud seisukohad
- Järgmised sammud

Hetkeolukord: toitumine ja tervis

- **Südame-veresoonkonnahaigused on Eestis peamine surmapõhjus**. Ebatervislik toitumine on üks nende olulisi muudetavaid riskitegureid.
- **Toitumine mõjutab ka teiste krooniliste haiguste riski**, sealhulgas 2. tüüpi diabeedi ja teatud vähivormide tekkeriski.
- Olulised toitumisega seotud riskid on **liigne soola, suhkrute ja küllastunud rasvhapete tarbimine** ning vähene puu- ja köögiviljade, täisteraviljatoodete ning kiudainete tarbimine.
- **Liikumine ei kompenseeri kehva toitumist.**

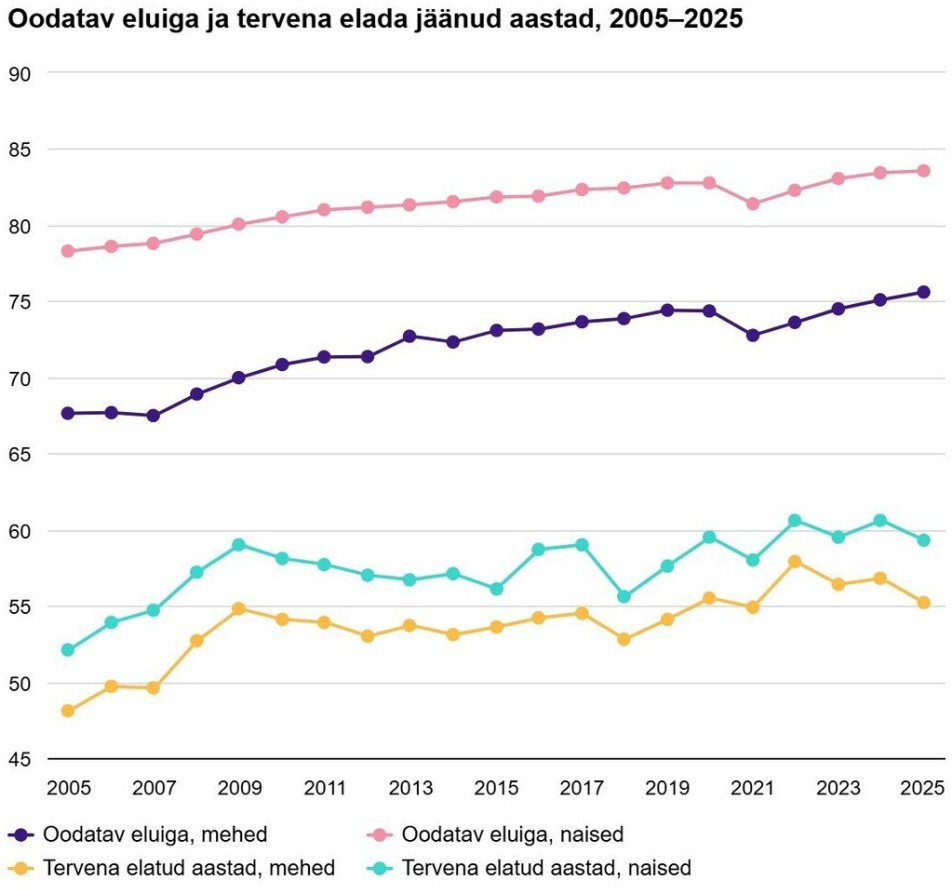


Mõju ulatub üksikisikust kaugemale

- Toitumisega seotud haigused vähendavad tervena elatud eluaastaid ning suurendavad tervishoiu- ja ühiskondlikke kulusid.
- Keskmine tervena elada jäänud aastate arv 2025. a seisuga on 57,3 aastat:

  meestel 55,2

  naistel 59,3



Allikas: statistikaamet

Rahvastiku toitumise seos surmadega

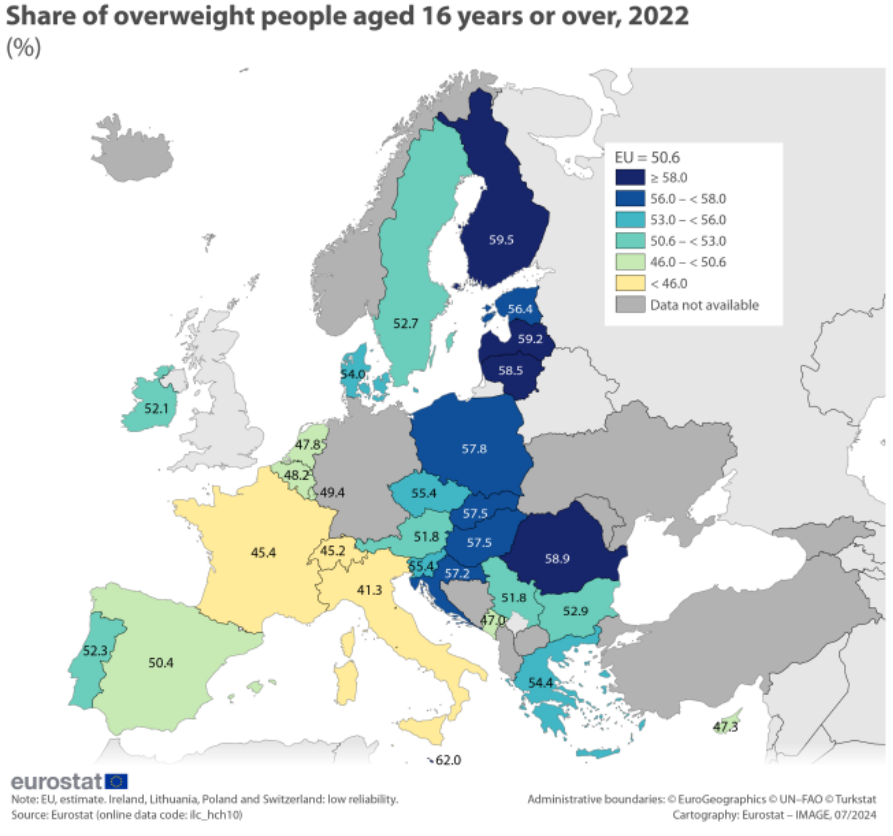
- *Ca* 40% surmadest Eestis on seostatavad muudetavate elustiili riskiteguritega
- 18% surmadest on seostatavad toitumisega:



Source: OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2024), Eesti: Riigi terviseprofiil 2023, OECD Publishing, Paris, https://doi.org/10.1787/cee4e9bd-et.

Olulisus riigi vaates

- Ülekaalulisuse ja toitumisega seotud haiguste levimuse suurenemine, üha suurem koormus riigi kuludele
- Eestis on üle poole 16–64-aastastest ülekaalulised või rasvunud
- Üha rohkem lapsi on ülekaalulised või rasvunud
- Eesti täiskasvanute liigse kehakaalu aastane kulu riigile on **124,7 miljonit** eurot (TAI, 2024), ülekaalu ja rasvumise kogukulud võivad ületada aastas **1,2 miljardit** eurot (TAI, 2026).



Seosed arengukavadega, valdkondlike eesmärkidega

- „Eesti 2035“, „PÕKA 2030“, „Rahvastiku tervise arengukava 2020–2030“, „Eesti vähitõrje tegevuskava 2021–2030“



Mida saab riik teha?

Näited efektiivsetest meetmetest (WHO „best buys“)	Eesmärk
Maksustamine	Näiteks suhkruga magustatud jookide maks, et vähendada nende toodete tarbimist.
Lastele suunatud turunduse piiramine	Vähendada laste kokkupuudet teatud toidu reklaamiga.
Pakendi esikülje toitumisalane märgistus	Aidata tarbijal toodete toitainelist koostist lihtsamini mõista ja tooteid omavahel võrrelda.
Toodete koostise parandamine (reformuleerimine)	Vähendada toodetes soola, suhkrute ja küllastunud rasvhapete sisaldust.

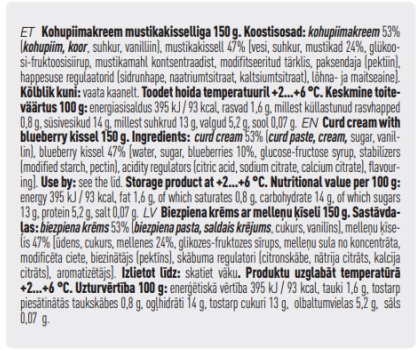
Tšiili näide (meetmepakett): kohustuslikud pakendi esikülje hoiatusmärgised ja nende märgistega toodete müügi piirangud koolides, lastele suunatud turunduse piirangud, nn suhkrumaks.



Pakendil olemasolev toidualane teave









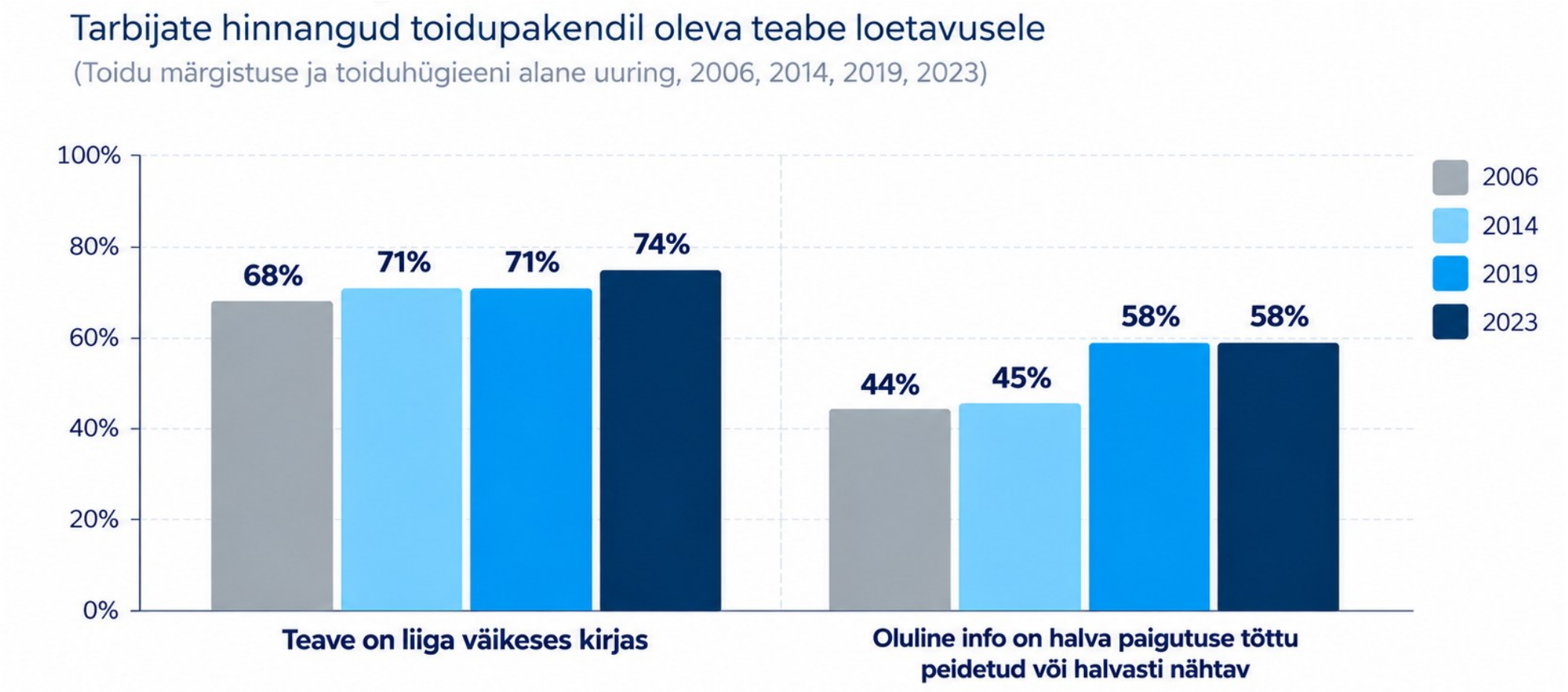
EE Kohupiimakreem mustikakisselliga 150 g. Koostisosad: *kohupiimakreem* 53% (***kohupiim, koor***, suhkur, vanilliin), mustikakissell 47% [vesi, suhkur, mustikad 24%, glükoosi-fruktoosisiirup, mustikamahl kontsentraadist, modifitseeritud tärklis, paksendaja (pektiin), happesuse regulaatorid (sidrunhape, naatriumtsitraat, kaltsiumtsitraat), lõhna- ja maitseaine]. **Kõlblik kuni:** vaata kaanelt. **Toodet hoida temperatuuril +2...+6 °C. Keskmine toitevääртus 100 g:** energiasisaldus 395 kJ / 93 kcal, rasvad 1,6 g, millest küllastunud rasvhapped 0,8 g, süsivesikud 14 g, millest suhkrud 13 g, valgud 5,2 g, sool 0,07 g.

EN Curd cream with blueberry kissel 150 g. Ingredients: *curd cream* 53% (***curd paste, cream,*** sugar, vanillin), blueberry kissel 47% [water, sugar, blueberries 10%, glucose-fructose syrup, stabilizers (modified starch, pectin), acidity regulators (citric acid, sodium citrate, calcium citrate), flavouring]. **Use by:** see the lid. **Storage product at +2...+6 °C. Nutritional value per 100 g:** energy 395 kJ / 93 kcal, fat 1,6 g, of which saturates 0,8 g, carbohydrate 14 g, of which sugars 13 g, protein 5,2 g, salt 0,07 g.

→

TOITUMISALANE TEAVE / NUTRITIONAL VALUE	100 g
Energiasisaldus / energy (kJ/kcal)	395/93
Rasvad / fat, millest küllastunud rasvhapped / of which saturates	1,6 g 0,8 g
Süsivesikud / carbohydrates, millest suhkrud / of which sugars	14 g 13 g
Valgud / protein	5,2 g
Sool / salt	0,07 g

Toidumärgistuse loetavus läbi aastate



Toitumis- ja tervisealased väited

Pakendil on lubatud kasutada ainult heakskiidetud väiteid.

Toidu väidete kasutamist reguleerib ELi määrus (EÜ) nr 1924/2006. Pakendil võib kasutada ainult ELis heakskiidetud toitumis- ja terviseväiteid ning need peavad vastama määruses sätestatud tingimustele.



Puuduvad nõuded, millise toitainelise profiiliga toodetel saab väiteid kasutada.

Kuigi toitumis- ja terviseväidete sõnastus ning kasutustingimused on ELis reguleeritud, ei ole kehtestatud ühtseid nõudeid, millise toitainelise profiiliga toodetel neid väiteid kasutada (nt kas suure suhkrusisaldusega joogil võib kasutada C-vitamiini väidet).



Loodud on mudeleid, millega toitu profileeritakse (ELis ühtne mudel puudub).

Toitainelise profiili mudelid hindavad toidu üldist toitainelist koostist. Need arvestavad näiteks energia-, suhkru-, soola- ja rasvasisaldust ning kasulike toitainete sisaldust. Sellised mudelid on aluseks ka pakendi esikülje märgistustele.

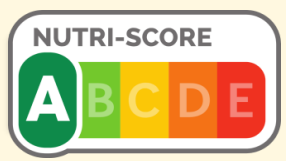
WHO toitainete profiili mudel

Maailma Terviseorganisatsiooni mudel. Kasutatakse näiteks lastele suunatud toidu turunduse piirangute kujundami

WHO

Nutri-Score

Pakendi esikülje märgistus, mis võtab toote toitainelise koostise kokku A–E skaalal.



A = soodsam, E = ebasoodsam

Pakendi märgistus ja esikülje märgised*

*Lihtsustatud toitumisalase teabe märgised

Toitumisalane teave	100 g / 100 ml
Energiasisaldus	kJ/kcal
Rasvad, millest küllastunud rasvhapped	g g
Süsivesikud, millest suhkrud	g g
Valgud	g
Sool	g











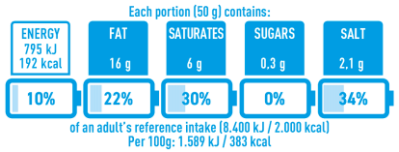
Väljakutsed: teabe paigutus ja esitusviis, loetavus, ajakulu, teadmised

Esikülje toitumisalase teabe märgised

Toitainepõhine esitus

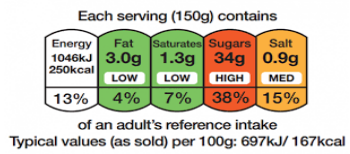
Numbriline

(nt IT patareisüsteem - toitained portsjonis + % RI-st)



Numbriline + värviga hinnang

(nt valgusfoor – toitained portsjonis + värviga toitaine hindamiseks 100g/ml kohta)



Summaarne hinnang

Positiivne logo

toit vastab selles toidugrupis kehtestatud kriteeriumitele

(nt Keyhole)

Hindav skeem

tähed ja värvid, mis väljendavad üldist hinnangut

(nt Nutri-Score)

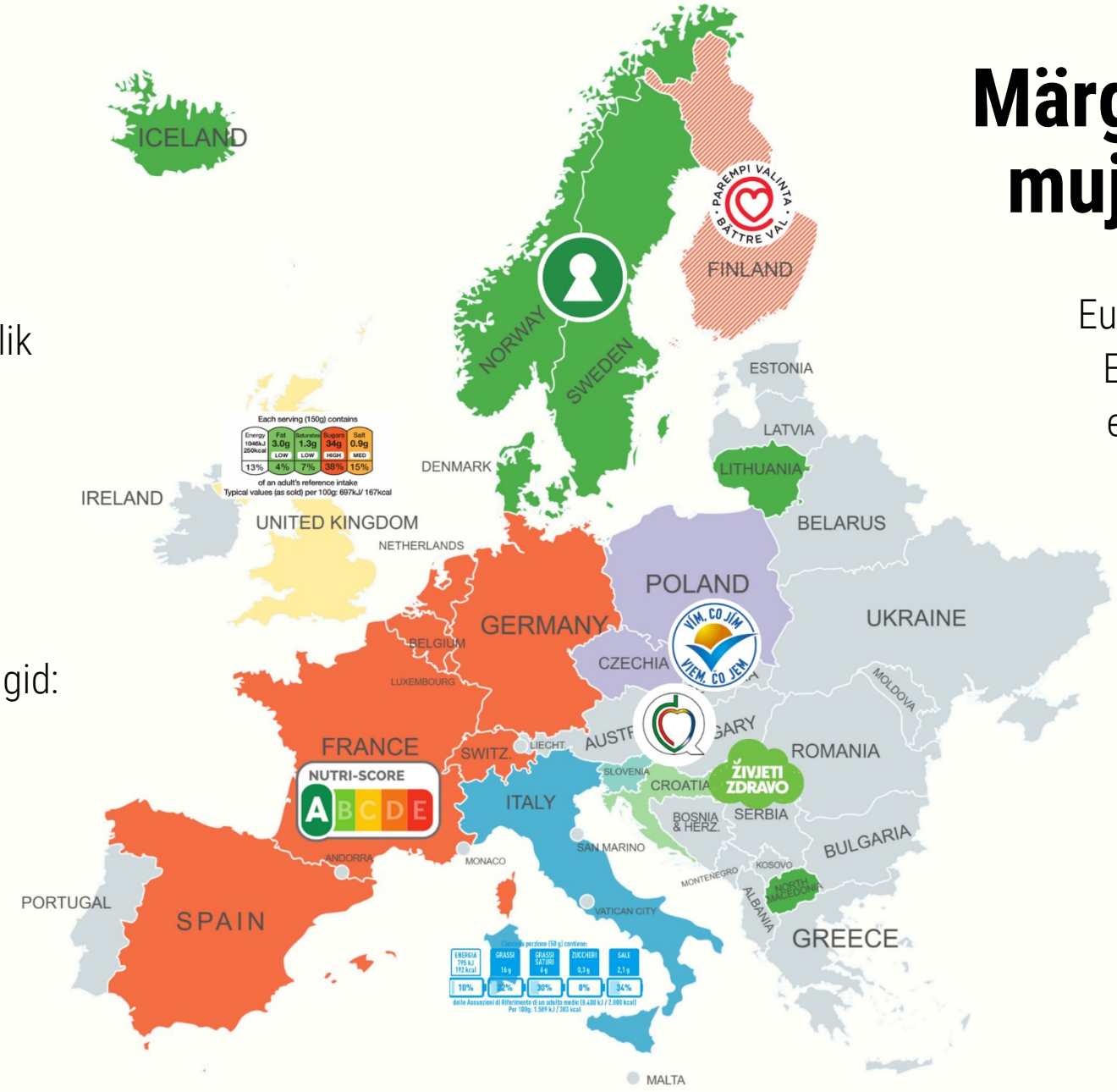
NUTRI-SCORE A B C D E

Märgised ELis ja mujal Euroopas

Kasutus on vabatahtlik

Nutri-Score'i vaatlejariigid:
Soome
Austria
Eesti

Euroopa Komisjon pidi EL-ülese lahenduse ettepanekuga välja tulema 2022. a



Nutri-Score



Nutri-Score

Millist probleemi lahendab?

Suure tootevaliku tõttu nõuab parimate valikute leidmine aega ja pühendumist

Toitumisalase teabe mõistmine on keerukas, nõuab taustateadmisi, sageli raskesti loetav

Arvestab pakendil olevat infot ja muudab selle lihtsamini mõistetavaks, võimaldades sarnaste toodete vahel kiiret ja intuitiivset võrdlust



Nutri-Score

- Prantsusmaa uurimisrühma EREN (Université Sorbonne Paris Nord) väljatöötatud süsteem, kasutusel al 2017. aastast
- Põhineb Oxfordi Ülikooli teadlaste toitaineliste põhijoonte mudelil (loodi eesmärgiga reguleerida lastele suunatud toidu reklaami) → Nutri-Score on mudeli edasiarendus

Nutri-Score'i „köögipool":

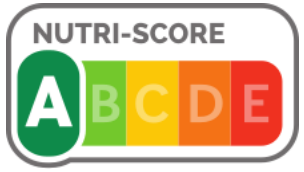
1. Juhtkomitee (Steering Committee) – üldine koordineerimine, juhtimine
2. Teaduskomitee (Scientific Committee) al 2021 – algoritmiga seonduv
3. Kasutajate foorum (Users' Forum) al 2024 – rakenduslikud küsimused jm

Nutri-Score

Hinnang (A, B, C, D või E) kujuneb 100 g või 100 ml teabe põhjal:

Miinuspunktid: üldine energiasisaldus, küllastunud rasvhapped, suhkrud, sool, jookides magusaine sisaldumine.

Plusspunktid: kiudained, valgud, puu- ja köögiviljasisaldus.



„A“ on võrdluses parim
Oluline on võrreldavus!

D või E ei tähenda, et toitu ei tohiks süüa, vaid osutab sellele, et sellist toitu tuleks süüa harvem ja väiksemates kogustes.

Hinnatavad elemendid ja seos toitumise vaates oluliste elementidega

Nutri-Score arvestab:

- energiasisaldus
- küllastunud rasvhapped
- suhkrud
- sool
- jookides magusaine sisaldumine
- kiudained
- valgud
- puu- ja köögiviljasisaldus

Toitumise vaates oluline ühisosa:

- energiasisaldus
- küllastunud rasvhapped
- suhkrud
- sool
- kiudained

Rahvastiku toitumise vaates ei ole üldist valgupuudust, vitamiinide/mineraalainete puudust!

Rukkileiva näide (kalkulaator)

General foods | Red meat | Cheese | Fats, oils, nuts and seeds | Beverages

Products	Energy (kJ/100 g)	Sugar (g/100 g)	Saturates (g/100 g)	Salt (g/100 g)	Fruits, vegetables and legumes (%)	Fibre (g/100 g)	Protein (g/100 g)	Score	Nutri-Score	Color
Rukkileib 1	920	3.7	0.2	1.1	0.0	8.2	5.3	1	Nutriscore_B	green
Rukkileib 2	913	7.9	0.1	1.4	0.0	6.5	4.9	4	Nutriscore_C	yellow

Euroopa Komisjoni raport (2020)

- Uuringud kinnitavad FOP-märgistuse potentsiaali aidata tarbijal teha tervist toetavaid valikuid
- Tarbija mõistab paremini FOP-märgistusi, mis on kombineeritud värvide ja summaarse hinnanguga

Teadusuuringute Ühiskeskuse (JRC) kirjanduse ülevaade (2022)

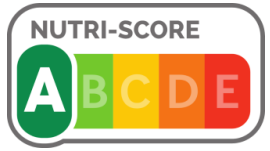
- Kinnitab 2020. a kirjanduse ülevaate järeldusi
- Lihtsamad FOP-märgistused vastavad paremini tarbijate vajadusele kiires ostuotsuse tegemise protsessis
- Võimalik mõju toodete reformuleerimisele, innovatsioonile

Avaliku konsultatsiooni tulemused ELis (2022)

Kõige tõenäolisemalt soodustab tarbijate ostukäitumises muutusi (*ca* 2800 vastanut):

teadusasutused, tarbijaorganisatsioonid, kodanikud, riigiasutused

summaarset hinnangut andev astmeline indikaator
overall nutritional value through a graded indicator



ettevõtjate/äriühingute organisatsioonid (ettevõtlusele orienteeritud vastajad)

positiivne logo ja
erinevate FOP-ide kombinatsioon



REM-i poolt tellitud uuringud pakendi esikülje märgistuse kohta

Pakendi esikülje toitumisalase teabe märgisüsteemid:

- I etapp: erinevate märgisüsteemide võrdlus, teaduskirjanduse ülevaade (LABRIS, 2025).
- II etapp: „Nutri-Score'i märgistuse kooskõla Eesti toidusoovitustega” (LABRISe poolt eksperdilt tellitud uuring, 2026)
- „Nutri-Score’i vabatahtliku kasutuselevõtuga kaasnevate majanduslike mõjude hindamine“ (Tartu Ülikool, 2026).

Teaduskirjanduse ülevaade (LABRIS, 2025)

Tabel 2. Kokkuvõte FOP- märgiste mõjust tarbija käitumisele

FOP-märgis	Mõistetavus		Mõju ostukäitumisele	
	hinnang	**olulisemad tähelepanekud**	**hinnang**	**olulisemad tähelepanekud**
Nutri-Score	kõrge	pidevalt edestab teisi märgiseid	kõrge	seostub tervislikuma toiduvalikuga
Nutrinform Battery	varieeruv	erinevad tulemused, vahel edestab ka NS-i	varieeruv	varieeruvad tulemused, vahel vähem efektiivne kui NS
Reference Intakes	madal kuni mõõdukas	üldiselt vähem efektiivne kui interpreteerivad märgised	madal	piiratud mõju toiduvalikule
Multiple Traffic Light	mõõdukas kuni kõrge	järgneb efektiivsuselt tavaliselt NS-ile	mõõdukas	parandab valikute toitumisalast kvaliteeti
Health Star	mõõdukas	tavaliselt vähem efektiivne kui NS ja MTL	madal kuni mõõdukas	väiksem mõju toiduvalikutele võrreldes NS ja MTL-ga
Hoiatusmärgid	varieeruv	uuringute lõikes varieeruvad tulemused	varieeruv	teatud kontekstis efektiivsed, eriti „kõrge toitaine sisaldusega“ toodete puhul

Teaduskirjanduse ülevaade (LABRIS, 2025):

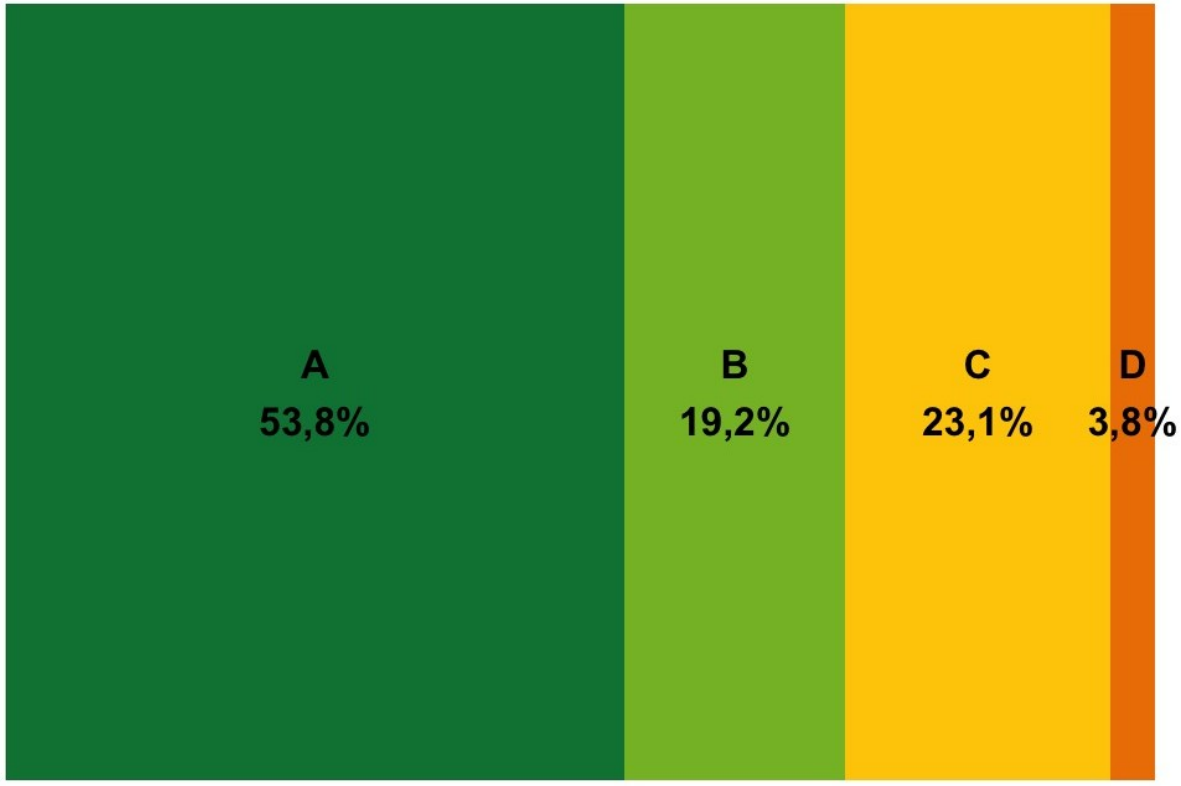
„Kuna FOP–märgiste mõjust tarbijale ja tema ostukäitumisele on palju publikatsioone, sünteesiti kokkuvõtte tegemiseks Elicit-programmiga 40 tarkvara poolt väljavalitud teadusartiklit, aastatest 2008 — 2023.“

Nutri-Score’i kooskõla riiklike toidusoovitustega

- **köögiviljad, puuviljad ja marjad** – värsked/külmutatud tooted ja hoidised
- **teraviljatooted** – leivad ja saiad, pasta, riis ja helbed
- **piimatooted ja taimsed alternatiivid** – piimatooted, juustud, koored ning taimsed asendajad
- **liha, linnuliha ja kala** – töötlemata ja töödeldud tooted ning taimsed alternatiivid
- **pähklid, seemned ja lisatavad rasvad**
- **maiustused, magusad pagaritooted ja soolased näksid**
- **joogid** – vesi ja maitsevesi, mahlad, karastusjoogid, piima- ja taimsed joogid
- **valmistoidud, kastmed ja määrded**

Teraviljatooted

N=26



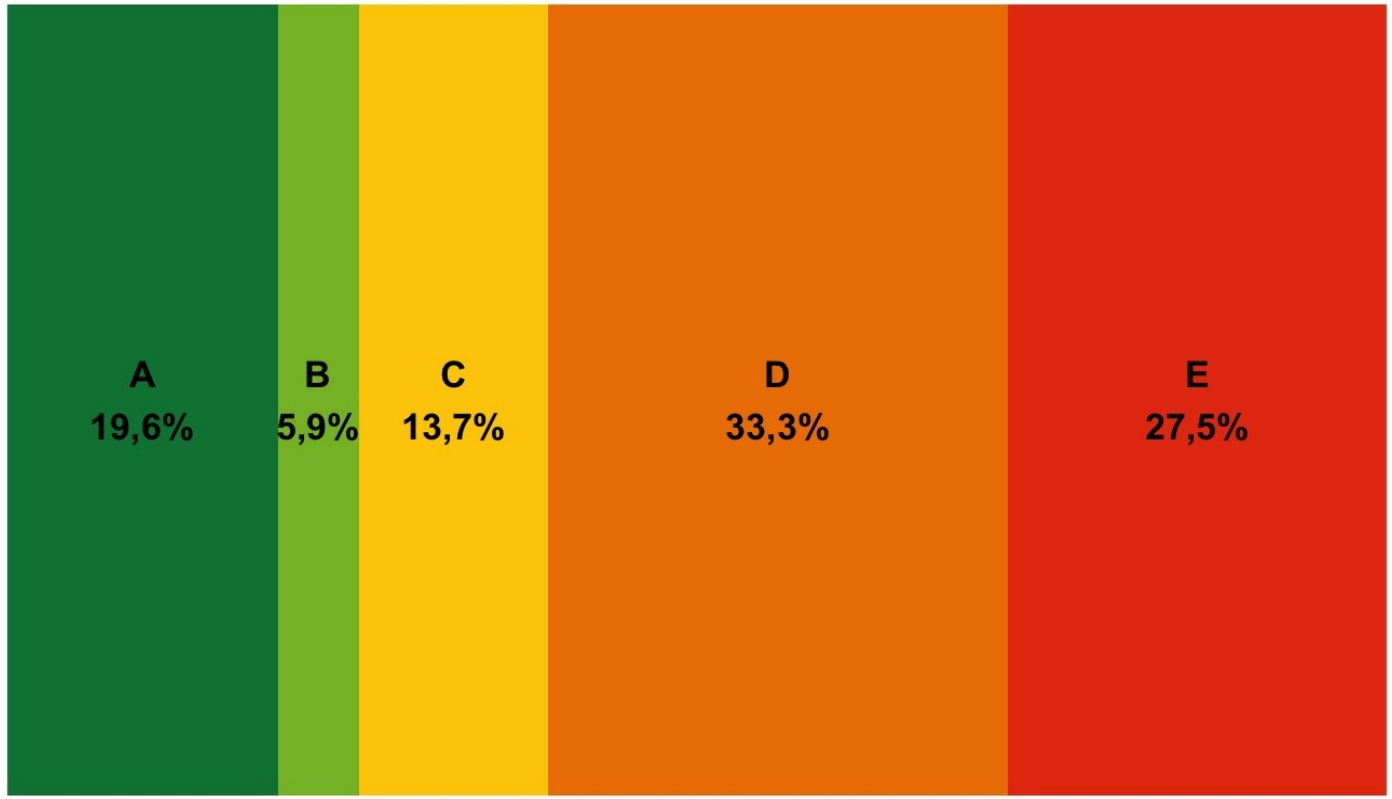
Piimatooted ja nende taimsed alternatiivid

N=50



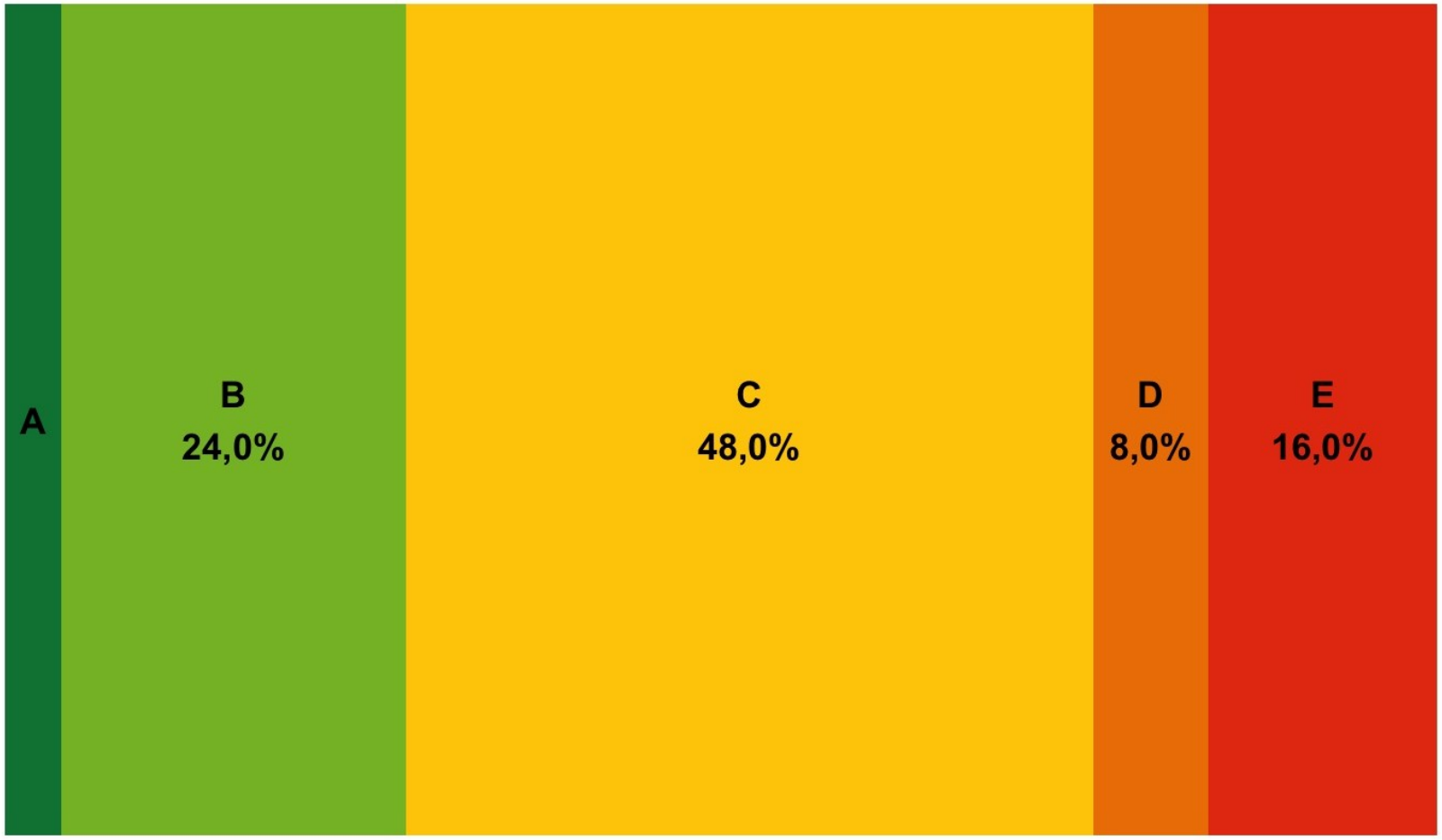
Liha, linnuliha ja kala

N=51



Joogid

N=25



Nutri-Score praktikas: leivad



Rukkileib

10,7 g kiudaineid
1 g soola
0,8 g suhkruid



Seemneleib

8,9 g kiudaineid
0,8 g soola
5,8 g suhkruid



Rukkileib

6,7 g kiudaineid
1,4 g soola
7,5 g suhkruid

Järeldused

1. Analüüsitud 242 toote Nutri-Score'i hinnangud olid valdavalt Eesti riiklike toidusoovitustega samasuunalised. Kõik analüüsitud töötlemata ja külmutatud köögi- ja puuviljad ning töötlemata kala ja linnuliha said A-hinnangu.
2. Nutri-Score eristas tootegruppide sees erineva toitainelise koostisega tooteid. Teraviljatoodetest – leib, sai, pasta, riis ja helbed – sai 73,1% A- või B-hinnangu. Kõik analüüsitud töödeldud punase liha tooted, maiustused ja magusad pagaritooted ning karastusjoogid said C-, D- või E-hinnangu.
3. Ebasoodsamat hinnangut mõjutas mitmes tooterühmas muu hulgas suurem soolasisaldus. Samas ei kajasta Nutri-Score kõiki riiklikes soovitustes olulisi erinevusi – näiteks ei eristanud süsteem järjepidevalt täistera- ja rafineeritud teraviljatooteid ning juustude hinnangud koondusid skaala ebasoodsamasse ossa.
4. Analüüsis ei ilmnenud süsteemseid vastuolusid, mis annaksid põhjuse Nutri-Score'i kasutuselevõtust loobuda. Nutri-Score'i kasutuselevõtt Eestis on põhjendatud täiendava toitumisalase teabe vahendina, mitte riiklike toidusoovituste asendajana.

Peamine järeldus: Nutri-Score toetab riiklike toidusoovituste järgi toitumist.

Võimalikud majanduslikud mõjud

- Uuringu eesmärk hinnata Nutri-Score'i vabatahtliku kasutuselevõtu võimaldamisega kaasnevaid majanduslikke mõjusid Eesti ettevõtjatele, eelkõige toidutootjatele ja jaekaubandusele.
- Töö teostaja: TÜ (RAKE), 2026
- Analüüsiti rahvusvahelist teaduskirjandust, teiste riikide kogemust, arvutati ettevõtete kulusid tegevuste kaupa (*micro-costing*), intervjuud tootjate, jaekaubanduse ja erialaorganisatsioonidega, stsenaariumianalüüs 2027-2031.

Peamised järeldused

- Erinevate osapoolte hoiakud ning ootused Nutri-Score'i võimaliku kasutuselevõtu suhtes on erinevad.
- Võrdsed võimalused importtoodetega.
- Mõju sõltub märgise tegelikust levikust.
- Rakenduskulu sõltub eelkõige tegevuste mahust ja üleminekuajast.
- Ettevõtte suurus üksi ei määra rakenduskulu.
- Võimalik de facto turusurve kui tajutud risk, mitte uuringus tuvastatud mõju.
- Reformuleerimine on strateegiline valik, mitte vältimatu kulu.

Miks Nutri-Score?

- Nutri-Score’i toetab teaduskirjandus, sh LABRISe 2025. a teaduskirjanduse ülevaade (lihtsus, värvid, üldine hinnang).
- IARC on teaduslikele andmetele tuginedes rõhutanud just Nutri-Score’i paremust võrreldes teiste taoliste esikülje märgistega.
- Euroopas enam levinud (kasutusel seitsmes riigis).
- Sobib Eesti konteksti – toetab riiklike toidusoovituste järgi toitumist.

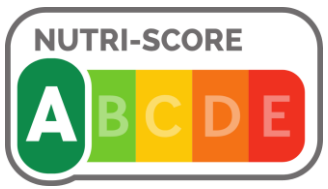
Eelnõu sisu

- Eelnõu kohaselt jääb Nutri-Score'i kasutamine ettevõtetele vabatahtlikuks.
- Kasutamisel tuleb järgida Nutri-Score'i kasutustingimusi.
- Märgis on mõeldud kasutamiseks müügipakendisse pakendatud toidul.

Nutri-Score’i õiguslik taust

Nutri-Score vastab „toitumisalase väite“ EL õiguslikule määratlusele

- Toitumisalane väide annab mõista, et toidul on teatavad toitainelised omadused. Näited: rasvavaba, valguallikas, C-vitamiiniga.



NB! Sellist FOP-märgistust saab kasutada ainult juhul, kui liikmesriik on selle kasutamist lubanud riigisisese õigusaktiga ja teavitanud sellest ka Euroopa Komisjoni

Eelnõu eesmärk

- Võimaldada Eesti ettevõtjatele **vabatahtlikult** Nutri-Score'i märgise kasutamist.
- Luua Eesti tootjatele välismaiste konkurentidega **võrdsed võimalused**.
- Anda tarbijatele lihtsamini mõistetavat teavet toodete üldise toitainelise koostise kohta.

Mida peab ettevõtja teadma?

- Ettevõtja otsustab ise, kas märgist kasutusele võtta.
- Märgise kasutamine tuleb veebis registreerida.
- Kasutustingimused võimaldavad märgise etapiviisilist kasutuselevõttu (üldjuhul 2 aastat).
- Märgist ei saa kasutada valikuliselt, vaid seotakse konkreetse kaubamärgiga.
- Märgist ei saa kasutada eritoidul (sh imiku piimasegu ja jätkupiimasegu, imiku- ja väikelapsetoit), toidulisanditel, alkohoolsetel jookidel.

Teavitustöö ja juhised ettevõtjatele

- Märgise kasutuselevõtuga kaasneb tarbijatele suunatud selgitustöö, mis rõhutab, et märgis on mõeldud eeskätt sarnaste toodete võrdlemiseks (nt võrdle leiba leivaga).
- Märgis ei anna terviklikku hinnangut inimese kogu toitumisele.
- Eestikeelsed juhised ja ettevõtjate nõustamine.

Määruse eelnõu menetlemise sammud

- Eelnõu esitati 15.10.26 teistele ministeeriumidele kooskõlastamiseks ja huvirühmadele arvamuse avaldamiseks.
- Kooskõlastamise ja arvamuse esitamise tähtaeg 29.10.

10. novembril toimub Nutri-Score'i seminar, kus tutvustatakse täpsemalt uuringute tulemusi.

Avalikud pöördumised

- 07.07.26 ettevõtlusliitude ühispöördumine (vastu) (Eesti Toiduainetööstuse Liit, Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda, Eesti Kaubandus-Tööstuskoda, Eesti Leivaliit, Eesti Kalaliit, Eesti Karastusjookide Tootjate Liit ja Eesti Aiandusliit)
- 18.06.26 Eesti Lastearstide Seltsi, Eesti Kaaluravi Seltsi ja Eesti Endokrinoloogide Seltsi pöördumine sotsiaalministri, regionaal- ja põllumajandusministri ning Riigikogu sotsiaalkomisjoni poole (poolt). Pöördumises kutsutakse looma tegevuskava Nutri-Score'i vabatahtliku kasutuselevõtu toetamiseks Eestis ning hindama selle mõju Eesti tingimustes.
- 13.07.26 Eesti Toitumisnõustajate ja -terapeutide Ühenduse ja Eesti Pereõdede Ühingu pöördumine Vabariigi Valitsuse poole (poolt).
- 25.09.26 Eesti Kardioloogide Selts (poolt). „Südameinfarkti ennetus ei alga haiglast – toetame Nutri-Score'i kasutuselevõttu Eestis"

Seni esitatud ja teadaolevad seisukohad

Eesti Toitumisnõustajate ja -terapeutide Ühendus

Eesti Pereõdede Ühing

Eesti Lastearstide Selts

Eesti Kaaluravi Selts

Eesti Endokrinoloogide Selts

Eesti Kardioloogide Selts

Eesti Perearstide Selts

Eesti Arstiteadusüliõpilaste Selts

Sotsiaalministeerium

Tervise Arengu Instituut

Mitmed TÜ teadlased, sh käitumisteadlased, psühholoogid...

Eesti Toiduainetööstuse Liit

Eesti Karastusjookide Tootjate Liit

Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda

Eesti Kaubandus-Tööstuskoda

Eesti Leivaliit

Eesti Kalaliit

Eesti Aiandusliit

REGIONAAL- JA
PÕLLUMAJANDUSMINISTEERIUM

Täname!