

Kryteria Żywieniowe

do samoregulacji dotyczącej
reklamy żywności
skierowanej do dzieci w wieku
poniżej 12 roku życia
w Polsce

27 marca 2023 r.

Spis treści

Wstęp	3
Kryteria żywieniowe w podziale na kategorie	5
Oleje i tłuszcze pochodzenia roślinnego i zwierzęcego oraz zawierające tłuszcz produkty do smarowania i sosy na bazie emulsji	6
Owoce, warzywa i nasiona oraz ich przetwory, z wyjątkiem olejów	7
Produkty mięsne	8
Produkty rybne	8
Produkty mleczne	9
Produkty zbożowe	10
Inne produkty zbożowe	11
Zupy, dania złożone, dania główne i kanapki nadziewane	12
Posiłki	13
Produkty pochodzące z roślin strączkowych, orzechów, zbóż i/lub nasion	14
Kategorie produktów żywnościowych, dla których nie przewidziano żadnych kryteriów pozwalających na reklamę do dzieci poniżej 12 roku życia	14

Wstęp

Niniejszy dokument określa kryteria żywieniowe opracowane w ramach dobrowolnej inicjatywy dotyczącej zasad reklam żywności i napojów skierowanych do dzieci poniżej dwunastego roku życia publikowanych w mediach w Polsce.

Zgodnie z nadrzędną zasadą wyrażoną w Polskim Kodeksie Etyki Reklamy (załącznik 2 Standardy reklamy żywności skierowanej do dzieci), reklama produktów żywnościowych nie może być kierowana bezpośrednio do dzieci, które nie ukończyły 12 roku życia, przy założeniu, że dzieci te stanowią więcej niż 35% widowni danej audycji. Powyższe ograniczenia reklamy produktów żywnościowych nie dotyczą produktów, które spełniają określone kryteria żywieniowe oparte na zaakceptowanych dowodach naukowych i/lub narodowych oraz międzynarodowych zaleceniach żywieniowych.

Kryteria żywieniowe opracowane zostały w celu doprecyzowania kryteriów, według których produkty żywnościowe będą mogły być reklamowane do dzieci do lat 12. Pozwoli to zarówno reklamodawcom, jak i nadawcom, na łatwą ocenę produktów pod kątem spełniania przez nie wymogów samoregulacji. Kryteria żywieniowe bazują na podejściu opartym na podziale produktów żywnościowych na kategorie z zastosowaniem wartości progowych dla kluczowych składników odżywczych. Takie podejście jest w stanie lepiej odzwierciedlić rolę, jaką poszczególne kategorie produktów żywnościowych i napojów odgrywają w przeciętnej diecie, niż w przypadku zastosowania uniwersalnego profilu. Lepiej także wprowadza ono rozróżnienie pomiędzy poszczególnymi produktami żywnościowymi w ramach danej kategorii, a tym samym umożliwia osiągnięcie fundamentalnego celu, jakim jest ograniczenie typów produktów żywnościowych i napojów reklamowanych do dzieci, przy jednoczesnym promowaniu konkurencji w zakresie opracowywania zdrowszych opcji poprzez innowacyjność i zmiany receptur.

Kryteria żywieniowe obejmują dziesięć zdefiniowanych kategorii produktów produkowanych lub wprowadzanych na polskim rynku. Wybór kategorii podyktowany został koniecznością zachowania równowagi pomiędzy potrzebą prostoty i spójnego traktowania podobnych produktów z jednej strony, a z drugiej - potrzebą uniknięcia stworzenia kategorii tak szerokich, że jedynie stosunkowo łagodne kryteria żywieniowe mogłyby mieć zastosowanie do wszystkich rodzajów produktów mieszczących się w danej kategorii. W celu zapewnienia zarówno rzetelności systemu, jak i sprawiedliwego traktowania, konieczne było stworzenie podkategorii w ramach większości ze wspomnianych dziesięciu kategorii.

Kryteria nie dotyczą żywności dla niemowląt i małych dzieci (0-3 lata). Dzieci w wieku do lat 3 nie są odbiorcami reklam, a o ich sposobie żywienia decydują rodzice w porozumieniu ze specjalistami z zakresu żywienia i opieki nad niemowlętami i małymi dziećmi.

Wspólne kryteria żywieniowe oparte są na zestawie „składników odżywczych wymagających ograniczenia” oraz „składników, których obecność należy promować” (składników odżywczych i kategorii żywności). System uwzględniający oba kryteria jest zgodny z fundamentalnym celem samoregulacji, tj. promowaniem innowacyjności, zmian receptur i konkurencji w celu doprowadzenia do zmiany ukierunkowanej na reklamowanie produktów zdrowszej opcji – niż system oparty wyłącznie na „składnikach odżywczych wymagających ograniczenia”.

„Składniki odżywcze wymagające ograniczenia” – sól, tłuszcze nasycone i cukry ogółem – wybrano w oparciu o powszechnie dostępne dowody na to, iż są one istotne z punktu widzenia zdrowia publicznego, ponieważ średnie ich spożycie w populacji często przekracza wartości zalecane lub pożądane dla zdrowia. Co ważne - w przyjętych kryteriach żywieniowych „składniki, których obecność należy promować” nie stanowią przeciwwagi dla „składników odżywczych wymagających ograniczenia”: aby móc reklamować dany produkt do dzieci poniżej dwunastego roku życia, produkt

musi zawierać wymaganą ilość „składników, których obecność należy promować”, a także niższe od progowych wartości „składników odżywczych wymagających ograniczenia” oraz posiadać wartość energetyczną niższą od wartości maksymalnej ustalonej dla każdej z kategorii.

W ramach opracowanych wytycznych, wyodrębniono kategorie produktów żywnościowych, dla których nie przewidziano żadnych kryteriów pozwalających na reklamę do dzieci poniżej 12 roku życia.

Dotyczy to następujących kategorii produktów żywnościowych:

1. cukier i produkty na bazie cukru, obejmujące:

- czekoladę i wyroby czekoladowe,
- dżem lub marmoladę,
- nieczekoladowe słodycze i inne produkty cukrowe,

2. napoje bezalkoholowe;

3. chipsy ziemniaczane i przekąski na bazie ziemniaków, w tym produkty z ciasta;

Odzwierciedla to istniejące dobrowolne zobowiązania przemysłu żywnościowego prowadzących działalność w ww. branżach i stanowi potwierdzenie, że tego typu produkty nie będą reklamowane do dzieci poniżej 12 roku życia.

Przy opracowaniu kryteriów żywieniowych, brano pod uwagę zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) co do ustalania profili składników odżywczych. Zgodnie z powyższymi zaleceniami, kryteria żywieniowe powinny podlegać odpowiedniemu dostosowaniu do nowych wyników badań. W związku z powyższym, w 2022 r. przeprowadzona została aktualizacja kryteriów, obejmująca m.in. uwzględnienie kategorii produktów, które nie były w nich wcześniej reprezentowane. W szeregu produktów dalszym ograniczeniom uległy również limity zawartości „składników odżywczych wymagających ograniczenia”, co odzwierciedla nieustannie podejmowane wysiłki branży żywnościowej w celu poprawy jakości odżywczej produktów. Ponadto, do kategorii produktów żywnościowych, które bez względu na wartość odżywczą nie będą reklamowane do dzieci poniżej 12 roku życia dodane zostały lody jadalne.

Pierwotnie przyjęte kryteria w 2015 r. uzyskały akceptację Instytutu Żywności i Żywienia. Zdaniem Instytutu, niezbędne jest podejmowanie działań na rzecz zmniejszenia spożycia tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, izomerów trans kwasów tłuszczowych, cukrów i soli m.in. poprzez ograniczenie reklamy niektórych produktów spożywczych skierowanych do dzieci poniżej 12 roku życia oraz promowanie reformulacji składu żywności.

Jednocześnie Instytut Żywności i Żywienia wyraził opinię, że kryteria żywieniowe ustalone na potrzeby oceny produktów spożywczych w aspekcie możliwości ich reklamowania wśród dzieci poniżej 12 roku życia, jako dobrowolnej inicjatywy producentów żywności, są cenną inicjatywą, która wpisuje się doskonale w nurt działań na rzecz ograniczania nadwagi i otyłości wśród najmłodszej części polskiego społeczeństwa oraz promowanie zasad prawidłowego żywienia.

Kryteria żywieniowe, po ich aktualizacji we wrześniu 2022 r., zostały przekazane do akceptacji przez Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka. SGGW przychyliło się do treści tego dokumentu. Na podkreślenie zasługuje fakt, że w opinii SGGW: [...] *dokument jest ważnym krokiem w zakresie edukacji żywieniowej dzieci. W opinii SGGW, działania tego rodzaju mają niebagatelny wpływ na kształtowanie korzystnego środowiska żywnościowego w naszym kraju, jak również na kształtowanie postaw prozdrowotnych wśród najmłodszych konsumentów.*

Kryteria żywieniowe w podziale na kategorie

1. Oleje i tłuszcze pochodzenia roślinnego i zwierzęcego oraz zawierające tłuszcz produkty do smarowania i sosy na bazie emulsji

Kategoria 1: Oleje i tłuszcze pochodzenia roślinnego i zwierzęcego oraz zawierające tłuszcz produkty do smarowania i sosy na bazie emulsji					
Podkategoria A: Oleje i tłuszcze pochodzenia roślinnego i zwierzęcego oraz zawierające tłuszcz produkty do smarowania: Wszystkie tłuszcze i oleje pochodzenia zwierzęcego i roślinnego używane jako produkty do smarowania chleba i/lub przygotowywania żywności. ¹					
Przykłady	Wartość kaloryczna (kcal/100g lub 100 ml)	Sód (mg/100g lub 100ml)	Tłuszcze nasycone (g/100g lub 100ml)	Cukry ogółem (g/100g lub 100ml)	Składniki, których obecność należy promować
Oleje i tłuszcze (wszystkie rodzaje), margaryna pełnotłusta i niskotłuszczowa, miksy masła, produkty olejowe/tłuszczowe w stanie stałym lub ciekłym do pieczenia i smażenia	≤ 900	≤ 500	≤ 33% tłuszczu ogółem jest SAFA (w tym TFA)	(5)	≥ 15% tłuszczu ogółem jest PUFA oraz produkt zawiera <u>przynajmniej 0,3 g kwasu alfa-linolenowego na 100 g i na 100 kcal lub przynajmniej 40 mg kwasów eikozapentaenowego i dokozaheksaenowego razem na 100 g i na 100 kcal²</u>
Podkategoria B: Sosy na bazie emulsji: sosy stanowiące tylko drobny składnik posiłku, do których dodaje się czynnik emulgujący LUB w których zawartość tłuszczu wynosi ≥ 10% w stosunku wagowym					
Majonez, sosy sałatkowe, marynaty, sosy winegret...	≤ 607 kcal/100 g lub ≤ 566 kcal/100 ml	≤ 750	≤ 33% tłuszczu ogółem jest SAFA (w tym TFA)	≤ 5	≥ 25% tłuszczu ogółem jest PUFA

¹ Maśta, jak określono w Załączniku VII do rozporządzenia (UE) 1308/2013, są wyłączone z tej kategorii, ponieważ nie będą reklamowane dla dzieci.

² kryteria, jak dla stosowania oświadczenia żywieniowego „źródło kwasów tłuszczowych omega-3” zgodnie z Rozporządzeniem (WE) nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności

2. Owoce, warzywa i nasiona

Kategoria 2: Owoce, warzywa i nasiona ³ . Warzywa obejmują rośliny strączkowe i ziemniaki. Nasiona obejmują nasiona, ziarno, orzechy. Orzechy obejmują orzeszki ziemne i orzechy z drzew					
Podkategoria A: Produkty z owoców i warzyw, za wyjątkiem ziemniaków (≥ 50g owoców i/lub warzyw na 100g gotowego produktu) stanowiące istotny składnik posiłku.					
Przykłady	Wartość kaloryczna (kcal/100g lub 100 ml)	Sód (mg/100g lub 100ml)	Tłuszcze nasycone (g/100g lub 100ml)	Cukry ogółem (g/100g lub 100ml)	Składniki, których obecność należy promować
Zapiekanki warzywne, warzywa w puszcze, fasolka po bretońsku, kompot owocowy, sałatka owocowa, nektary owocowe i warzywne, soki owocowe i warzywne (inne niż 100%)	≤213	≤ 300	≤ 1,5	≤ 15 poza nektarami owocowymi warzywnymi, dla których obowiązuje limit ≤ 12	Min. ½ porcji owoców i/lub warzyw.
Podkategoria B: Ziemniaki i produkty z ziemniaków, za wyjątkiem odwodnionych produktów z ziemniaków: wszystkie potrawy na bazie ziemniaków (≥ 50g ziemniaków na 100g gotowego produktu) stanowiące istotny składnik posiłku.					
Pure ziemniaczane, gnocci, zapiekanki, knedle, ziemniaki smażone lub pieczone...	≤213	≤ 300	≤ 1,5	≤ 5	Zawartość potasu na poziomie ≥200mg/100 g produktu
Podkategoria C: Nasiona i orzechy					
Solone lub smakowe orzechy, mieszanki orzechów, mieszanki orzechowo-owocowe, masło orzechowe	≤650	≤ 603	≤10	≤ 12	Zawartość magnezu na poziomie ≥50 mg/100 g produktu
Podkategoria D: Sosy do posiłków na bazie owoców/warzyw: wszystkie sosy na bazie owoców/warzyw (≥ 50g owoców i/lub warzyw na 100g gotowego produktu) stanowiące istotny składnik posiłku					
Sos pomidorowy, sos do makaronu...	≤ 100 kcal/100 ml lub ≤ 101 kcal/100 g	≤ 450	≤ 1,5	≤ 9	Substancje odżywcze dostarczane przez składniki (owoce i/lub warzywa)
Podkategoria E: Przyprawy na bazie owoców/warzyw: wszystkie dodatki na bazie owoców/warzyw (≥ 50g owoców i/lub warzyw na 100g gotowego produktu) stanowiące tylko drobny składnik posiłku					
Ketchup pomidorowy, sos chutney...	≤ 567 kcal/100 ml lub ≤ 607 kcal/100g	≤ 400	≤ 1,5	≤ 12	Substancje odżywcze dostarczane przez składniki (owoce i/lub warzywa)

³ Wyłączenia: 100% owoce i warzywa i produkty z nich, w tym 100% soki owocowe i warzywne; jak również 100% orzechy i nasiona oraz ich mieszanki (bez dodatku soli, cukru ani tłuszczu). Te produkty, prezentowane w postaci świeżej, mrożonej, suszonej lub w dowolnej innej formie, mogą być reklamowane do dzieci bez ograniczeń.

3. Produkty mięsne

Kategoria 3: Produkty mięsne: wszystkie rodzaje przetworzonego mięsa/drobieu i produkty mięsne zawierające co najmniej 70 g mięsa na 100g gotowego produktu					
Przykłady	Wartość kaloryczna (kcal/100g lub 100ml)	Sód (mg/100g lub 100ml)	Tłuszcze nasycone (g/100g lub 100ml)	Cukry ogółem (g/100g lub 100ml)	Składniki, których obecność należy promować
Klopsiki, szynka z grilla, filet z kurczaka, parówki...	≤ 556	≤ 675	≤ 6	(≤ 5)	≥ 12% wartości energetycznej z białka

4. Produkty rybne

Kategoria 4: Produkty rybne: wszystkie rodzaje przetworzonych ryb, skorupiaków i owoców morza, zawierające co najmniej 50g przetworzonych ryb, skorupiaków i/lub mięczaków na 100g gotowego produktu					
Przykłady	Wartość kaloryczna (kcal/100g lub 100ml)	Sód (mg/100g lub 100ml)	Tłuszcze nasycone (g/100g lub 100ml)	Cukry ogółem (g/100g lub 100ml)	Składniki, których obecność należy promować
Smażone kawałki dorsza, smażony filet z łupacza, paluszki rybne, peklowane małże, tuńczyk w puszcze	< 210 lub > 210 jeśli > 25% tłuszczów ogółem to PUFA	< 450	< 33% tłuszczów ogółem to SAFA (włącznie z TFA)	(<5)	> 12% energii pochodzi z białka

5. Produkty mleczne

Kategoria 5: Produkty mleczne					
Podkategoria A: Mleko, mleczne napoje niefermentowane, fermentowane napoje mleczne, desery nabiałowe oraz słodkie produkty na bazie sera: Muszą zawierać co najmniej 50% nabiału (norma Codex Alimentarius)					
Przykłady	Wartość kaloryczna (kcal/100g lub 100ml)	Sód (mg/100g lub 100ml)	Tłuszcze nasycone (g/100g lub 100ml)	Cukry ogółem (g/100g lub 100ml)	Składniki, których obecność należy promować
Mleko, mleczne produkty fermentowane oraz napoje na bazie mleka fermentowanego; słodkie produkty na bazie świeżego/miękkiego sera, twarogu; desery nabiałowe	≤136	≤ 160	≤ 5	≤ 11,5	Białko: ≥12% wartości energetycznej lub ≥ 2g /100g lub 100ml /LUB Co najmniej jedno źródło: Ca lub wit. D lub którejkolwiek wit. B
Podkategoria B: Ser i słone produkty na bazie nabiału: Muszą zawierać co najmniej 50% nabiału (norma Codex Alimentarius)					
Sery twarde, półtwarde	≤ 425	≤ 855 jeśli SAFA < 15 g/100g lub 100ml lub <760 jeśli SAFA < 16 g/100g lub 100ml	≤ 15 jeśli sód ≤ 855mg/100g lub 100ml lub ≤ 16 jeśli sód < 760mg/100g lub 100ml	(< 5)	Co najmniej jedno źródło: Ca, wit. B12, wit B2
Inne sery, twarogi i słone produkty na bazie nabiału	≤567	≤ 800 lub < 700 jeśli SAFA < 11g/100g lub 100ml	≤ 10 lub <11 jeśli sód < 700mg/100g lub 100ml	≤ 8	

6. Produkty zbożowe

Kategoria 6: Produkty zbożowe					
Podkategoria A: Zboża i produkty zbożowe za wyjątkiem zbożowych produktów śniadaniowych, herbatników oraz pieczywa cukierniczego i wyrobów ciastkarskich: zboże musi być wymienione jako główny składnik w deklaracji składników					
Przykłady	Wartość kaloryczna (kcal/100g lub 100ml)	Sód (mg/100g lub 100ml)	Tłuszcze nasycone (g/100g lub 100ml)	Cukry ogółem (g/100g lub 100ml)	Składniki, których obecność należy promować
Chleb, kasze, suchary, kluski, makaron, polenta ⁴	≤400	≤ 450	≤5	≤5	Błonnik (≥3g/100g lub ≥1,5g/100kcal ⁵) i/lub pełne ziarno ⁶ (20% składników ogółem)
Podkategoria B: Śniadaniowe produkty zbożowe, w tym płatki owsiane					
Produkty zbożowe gotowe do spożycia takie jak płatki kukurydziane, ryż preparowany, płatki owsiane	≤700	≤450	≤5	≤ 26	Błonnik (≥3g/100g lub ≥1,5g/100 kcal ⁵) i/lub pełne ziarno ⁶ (20% pełnego ziarna w składnikach ogółem)

⁴ kryteria określone w niniejszym dokumencie są ustalone dla produktów gotowych do spożycia, przygotowanych zgodnie z instrukcją producenta

⁵ kryteria, jak dla stosowania oświadczenia żywieniowego „źródło błonnika” zgodnie z Rozporządzeniem (WE) nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności

⁶ Pełne ziarno - przetwory zbożowe pełnoziarniste powstałe w wyniku przetworzenia ziaren różnych zbóż, takich jak np. pszenica, ryż, kukurydza, żyto, jęczmień, owies, proso, sorgo i gryka, które przed procesem zmielenia, zmiążdżenia czy pokrajania nie były obłuszczone. W przypadku zastosowania procesu obłuszczenia ziarna, warunkiem koniecznym jest uzupełnienie składu końcowego produktu o usunięte w procesie otręby, pochodzące z tego samego rodzaju zboża, w ilości gwarantującej zachowanie pierwotnych proporcji

7. Inne produkty zbożowe

Kategoria 7: Inne produkty zbożowe					
Podkategoria A: Słodkie wyroby piekarnicze wysokiej jakości i inne produkty na bazie zbóż: zboże musi być wymienione jako główny składnik w deklaracji składników					
Przykłady	Wartość kaloryczna (kcal/100 g lub 100 ml)	Sód (mg/100g lub 100ml)	Tłuszcze nasycone (g/100g lub 100ml)	Cukry ogółem (g/100g lub 100ml)	Składniki, których obecność należy promować
Batony zbożowe, batoniki z płatków owsianych i owoców	≤500	≤ 450	≤ 8	≤ 26	Błonnik (≥3 g/100g lub >1,5g/100kcal ⁵) i/lub pełne ziarno ⁶ (15% składników ogółem) i/lub 20% wartość energetycznej z UFA oraz ≥70% UFA/tłuszcze ogółem
Podkategoria B: Słone wyroby piekarnicze wysokiej jakości i inne produkty na bazie zbóż, w tym produkty na bazie ciasta: zboże musi być wymienione jako główny składnik w deklaracji składników.					
Słone krakersy, przekąski ekstrudowane, pellety i przekąski na bazie popcornu, popcorn, precle, paluszki itp.	≤500	≤ 700	≤10% kcal z SAFA	≤10	Błonnik : ≥3 g/100g lub >1,5g/100kcal ⁵ ; i/lub ≥70% UFA/tłuszcze ogółem

8. Zupy, potrawy złożone, dania główne i kanapki nadziewane

Kategoria 8: Zupy, dania złożone, dania główne i kanapki nadziewane					
Podkategoria A: Zupy: wszystkie rodzaje zup i bulionów zawierające co najmniej jeden z następujących elementów: owoce, warzywa, zboża, mięso, ryby, mlek lub dowolną kombinację tych składników w ilości co najmniej 30% na porcję (obliczone jako świeży ekwiwalent). Wartości progowe odnoszą się do żywności po dodaniu płynu, gotowej do spożycia, przygotowanej zgodnie z instrukcją producenta.					
Przykłady	Wartość kaloryczna (kcal/100g lub 100ml)	Sód (mg/100g lub 100ml)	Tłuszcze nasycone (g/100g lub 100ml)	Cukry ogółem (g/100g lub 100ml)	Składniki, których obecność należy promować
Zupa pomidorowa w puszcze, zupa warzywna typu instant, zupa gotowa w torebkach	≤ 85	≤ 315	≤ 1,5	≤ 6,75	Substancje odżywcze dostarczane przez składniki (owoce i/lub warzywa, zboża, mięso ryby, mleko)
Podkategoria B: Potrawy złożone, dania główne i kanapki nadziewane: wszystkie rodzaje potraw i kanapek zawierające co najmniej 2 z następujących elementów: 30g owoców, warzyw, zbóż, mięsa, ryb, mleka lub dowolnej kombinacji tych składników (obliczone jako świeży ekwiwalent) na porcję. (Wartości progowe odnoszą się do żywności po dodaniu płynu, gotowej do spożycia, przygotowanej zgodnie z instrukcją producenta).					
Salatka makaronowa z warzywami, kluski z sosem, pizza, zapiekana kanapka croque-monsieur, moussaka, naleśniki z farszem	≤ 213	≤ 400mg	≤ 5	≤ 7,5	Substancje odżywcze dostarczane przez składniki (owoce i/lub warzywa, zboża, mięso ryby, mleko)

9. Posiłki

Kategoria 9: Posiłki: Kombinacja produktów podawana jako posiłek (danie główne, dodatek(dodatki) i napój) na śniadanie, obiad lub kolację lub małe przekąski dla dzieci między posiłkami – definiowane jako kombinacja dwóch lub więcej składników, spożywana jako przekąska niezależnie od trzech głównych posiłków w ciągu dnia.

Przykłady	Wartość kaloryczna (kcal/porcja*)	Sód (mg/100g lub 100ml*)	Tłuszcze nasycone (g/100g lub 100ml*)	Cukry ogółem (g/100g lub 100ml*)	Składniki, których obecność należy promować
	*Wartość energetyczna podawana jest na jedną porcję, zaś wartości odżywcze na 100g/100ml, chyba że określono inaczej				
Posiłki dla dzieci	≤510/posiłek dla obiadu/kolacji (30% energii) ≤340/posiłek dla śniadania (20% energii)	≤660/posiłek	≤10% kcal z tłuszczów nasyconych	≤ 18/posiłek (minus naturalnie występujący cukier z 1 porcji soku/owoców/warzyw/kwalifikującego się nabiału/mleka)	Każdy posiłek musi zawierać co najmniej: 1 porcję owoców/warzyw i/lub 1 porcję 100% soku i/lub 1 porcję kwalifikującego się nabiału ⁷ lub mleka i/lub 1 porcję pełnego ziarna ⁸
Małe posiłki dla dzieci między głównymi posiłkami	≤170 (10% energii)	Każdy komponent spełnia specyficzne dla kategorii kryterium dla sodu	Każdy komponent spełnia specyficzne dla kategorii kryterium dla <u>tłuszczów nasyconych</u>	Każdy komponent spełnia specyficzne dla kategorii kryterium dla cukrów	Każdy posiłek musi zawierać minimum : ½ porcji owoców/warzyw lub ½ porcji soku 100% i/lub wodę i/lub ½ porcji kwalifikującego się nabiału ⁵ lub mleka i/lub ½ porcji pełnego ziarna ⁶

Dla celów powyższego punktu, za porcję przyjmuje się:

- • owoce/warzywa: 60-80g
- • 100% sok: 150-200ml
- • przewory mleczne: przykładowo 30g sera/100-150g jogurtu
- • mleko: 150-250ml

⁷ Produkt spełnia wymagania dla indywidualnej kategorii

⁸ Produkt zakwalifikowany jako znaczące źródło błonnika, który zawiera ≥ 8g pełnego ziarna na porcję

10. Produkty roślinne

Kategoria 10: Produkty roślinne: Produkty pochodzące z roślin strączkowych, orzechów, zbóż i/lub nasion					
Podkategoria A: produkty do nabierania łyżką i do picia, fermentowane lub niesfermentowane, aromatyzowane, owocowe lub zwykłe					
Przykłady: żywność na bazie roślin strączkowych, orzechów, zbóż i/lub nasion, w tym soi i inne roślinne alternatywy dla nabiału	Wartość kaloryczna (kcal/100g lub 100ml)	Sód (mg/100g lub 100ml)	Tłuszcze nasycone (g/100g lub 100ml)	Cukry ogółem (g/100g lub 100ml)	Składniki, których obecność należy promować
	≤ 113	≤160 mg/100g lub 100ml	≤2	≤10g/100g lub 100ml oraz ≤12,5g/porcję	Źródło przynajmniej dwóch składników z poniższych: <ul style="list-style-type: none"> • błonnika • omega 3, 6, 9, • wapnia • witaminy D • którejkolwiek witaminy z grupy B • białko ≥12% energii lub ≥2g/100g/ml

11. Kategorie produktów żywnościowych, dla których nie przewidziano żadnych kryteriów pozwalających na reklamę do dzieci poniżej 12 roku życia.

1. cukier i produkty na bazie cukru, obejmujące:

- czekoladę i wyroby czekoladowe,
- dżem lub marmoladę,
- cukier, miód, syrop,
- nieczekoladowe słodczyce i inne produkty cukrowe⁹,

2. napoje bezalkoholowe;

3. chipsy ziemniaczane i przekąski na bazie ziemniaków, w tym produkty z ciasta;

4. lody jadalne;

5. ciasta, ciastka, wyroby cukiernicze i suche mieszanki do robienia ciast.

⁹ Gummy bezcukrowe oraz bezcukrowe miętówki są wyłączone, tj. są poza zakresem ograniczeń określonych w kryteriach żywieniowych.