

# Kryteria Żywieniowe

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

Marzec 2014 r.

## Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	3
<b>Kryteria żywieniowe w podziale na kategorie</b> .....	5
Oleje i tłuszcze pochodzenia roślinnego i zwierzęcego oraz zawierające tłuszcz produkty do smarowania i sosy na bazie emulsji.....	5
Owoce, warzywa i nasiona .....	6
Produkty mięsne .....	8
Produkty rybne .....	8
Produkty mleczne .....	9
Produkty zbożowe.....	10
Inne produkty zbożowe .....	11
Zupy, potrawy złożone, dania główne i kanapki nadziewane .....	12
Posiłki .....	13
Lody jadalne.....	13

## 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.

**Zaproponowane kryteria żywieniowe uzyskały akceptację Instytutu Żywności i Żywienia – wiodącej w Polsce instytucji naukowo-badawczej, w której zakres kompetencji obejmuje między innymi zagadnienia dotyczące żywności, żywienie i ich wpływu na zdrowie.**

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 wyraża 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.

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.

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.

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, przewidziana jest aktualizacja kryteriów w przyszłości, potencjalnie również w sposób uwzględniający kategorie produktów, które nie są w nich obecnie reprezentowane.

**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 słodczyce 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.

Zaproponowane kryteria nie dotyczą środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego, których skład jest regulowany poprzez zawarte w *Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 16 września 2010 r. w sprawie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego* kryteria żywieniowe oparte na zaakceptowanych dowodach naukowych. 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.

## 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. <sup>1</sup>					
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 nisko tłuszczowa, 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)	≥ 25% tłuszczu ogółem jest PUFA
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

<sup>1</sup> Należy pamiętać, że produkty w tej kategorii, w przeciwieństwie do drugiej podkategorii, są w większości stabilne w temperaturze pokojowej.

## 2. Owoce, warzywa i nasiona

Kategoria 2: Owoce, warzywa i nasiona <sup>2</sup> . 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, owoce w syropie, sałatka owocowa, nektary owocowe i warzywne, soki owocowe i warzywne (inne niż 100%)	≤213	≤ 300	≤ 1,5	≤ 15	Min. ½ porcji owoców i/lub warzyw.

Kategoria 2: Owoce, warzywa i nasiona <sup>2</sup>					
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.					
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
Pure ziemniaczane, gnocci, zapiekanki, knedle, ziemniaki smażone lub pieczone...	≤213	≤ 300	≤ 1,5	≤ 5	Zawartość potasu na poziomie ≥200mg/100 g produktu

Kategoria 2: Owoce, warzywa i nasiona <sup>2</sup>					
Podkategoria C: Nasiona i orzechy					
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
Solone lub smakowe orzechy, mieszanki orzechów, mieszanki orzechowo-owocowe, masło orzechowe	≤650	≤670	≤10	≤ 15	Zawartość magnezu na poziomie ≥50 mg/100 g produktu

<sup>2</sup> Wyjątki: 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 świeże, mrożone, suszone lub w dowolnej innej formie, mogą być reklamowane wśród dzieci bez ograniczeń.

Kategoria 2: Owoce, warzywa i nasiona, <sup>2</sup> za wyjątkiem oleju.					
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					
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
Sos pomidorowy, sos do makaronu...	≤ 100 kcal/100 ml lub ≤ 101 kcal/100 g	≤ 450	≤ 1,5	≤ 10	Substancje odżywcze dostarczane przez składniki (owoce i/lub warzywa)

Kategoria 2: Owoce, warzywa i nasiona, <sup>2</sup> za wyjątkiem oleju.					
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					
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
Ketchup pomidorowy, sos chutney...	≤ 567 kcal/100 ml lub ≤ 607 kcal/100g	≤ 750	≤ 1,5	≤ 20	Substancje odżywcze dostarczane przez składniki (owoce i/lub warzywa)

### 3. Produkty mięsne

<b>Kategoria 3: Produkty mięsne:</b> wszystkie rodzaje przetworzonego mięsa/drobiu i produkty mięsne zawierające co najmniej 50g 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, salami, szynka z grilla, filet z kurczaka, kiełbaski/parówki...	≤ 377	≤ 800	≤ 6	(≤ 5)	≥ 12% wartości energetycznej z białka

### 4. Produkty rybne

<b>Kategoria 4: Produkty rybne:</b> 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	Brak kryteriów żywieniowych				

Ze względu na niskie spożycie ryb, spożycie produktów z tej kategorii powinno być promowane bez względu na zawartość poszczególnych składników



## 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 i substytuty mleka; mleczne produkty fermentowane oraz napoje na bazie mleka fermentowanego; słodkie produkty na bazie świeżego/miękkiego sera, twarogu; desery nabiałowe	≤136	≤ 300	≤ 5	≤ 13,5	Białko: ≥12% wartości energetycznej lub ≥ 2g /100g lub 100ml <b>/LUB</b> Co najmniej jedno źródło: Ca lub wit. D lub którejkolwiek wit. B

Podkategoria B: Ser i słoje produkty na bazie nabiału: 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
Sery twarde, półtwarde	≤ 425	≤ 900	≤ 15	(< 5)	Co najmniej jedno źródło: Ca, wit. B12, wit B2
Inne sery, twarogi i słoje produkty na bazie nabiału	≤567	≤ 800	≤ 10	≤ 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	≤340	≤500	≤5	≤5	Błonnik (≥3g/100g) i/lub pełne ziarno <sup>3</sup> (15% składników ogółem)

Kategoria 6: Produkty zbożowe					
Podkategoria B: Śniadaniowe produkty zbożowe, w tym płatki owsiane					
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
Produkty zbożowe gotowe do spożycia takie jak płatki kukurydziane, ryż preparowany, płatki owsiane	≤700	≤450	≤5	≤30	Błonnik (≥3g/100g) i/lub pełne ziarno <sup>3</sup> (15% pełnego ziarna w składnikach ogółem)

<sup>3</sup> – 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, zmiżdżenia 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: <u>Słodkie</u> pieczywo cukiernicze i wyroby ciastkarskie, herbatniki oraz inne produkty zbożowe: 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
Wszystkie rodzaje herbatników i ciast, batony zbożowe, batoniki z płatków owsianych i owoców...	≤500	≤ 450	≤10	≤35	Błonnik (≥3 g/100g) i/lub pełne ziarno <sup>3</sup> (15% składników ogółem) i/lub 20% wartość energetycznej z UFA oraz ≥70% UFA/tłuszcze ogółem

Kategoria 7: Inne produkty zbożowe					
Podkategoria B: <u>Słone</u> pieczywo cukiernicze i wyroby ciastkarskie, herbatniki oraz inne produkty zbożowe, w tym produkty na bazie ciasta: zboże musi być wymienione jako główny składnik w deklaracji składników.					
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
Słone krakersy, przekąski ekstrudowane, pellety i przekąski na bazie popcornu, popcorn, precle, paluszki itp. produkty	≤500	≤900	≤10% kcal z SAFA	≤10	Błonnik : ≥3 g/100g; i/lub ≥70% UFA/tłuszcze ogółem

<sup>3</sup> – 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

## 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 1 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).					
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	≤ 350	≤ 1,5	≤ 7,5	Substancje odżywcze dostarczane przez składniki (owoce i/lub warzywa, zboża, mięso ryby, mleko)

Kategoria 8: Zupy, dania złożone, dania główne i kanapki nadziewane					
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).					
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
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.					
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 ≤340/posiłek dla śniadania	≤660/posiłek	≤10% kcal z tłuszczów nasyconych	≤20/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 <b>i/lub</b> 1 porcję 100% soku <b>i/lub</b> 1 porcję kwalifikującego się nabiału lub mleka <b>i/lub</b> 1 porcję pełnego zboża

## 10. Lody jadalne

Kategoria 10: Lody jadalne: wszystkie rodzaje jadalnych wyrobów lodowych (lody na bazie wody i lody na bazie mleka)					
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
Lody, lody wodne, lizaki lodowe, sorbety	≤ 220 kcal/100 g produktu lub ≤110 kcal/100 ml	≤ 120	≤ 5	≤ 20	-

## 11. Kategorie produktów żywnościowych, dla których nie przewidziano żadnych kryteriów pozwalających na reklamę do dzieci poniżej 12 roku życia, kiedy stanowią one więcej niż 35% udziału widowni audycji.

1. cukier i produkty na bazie cukru, obejmujące:

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

2. napoje bezalkoholowe;

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