

## Criteria nutritionale pe categorii

1. Uleiuri si grasimi vegetale si animale, grasimi tartinabile si sosuri pe baza de emulsii (ex. maioneze)					
Categoria 1: Uleiuri si grasimi vegetale si animale, grasimi tartinabile si sosuri pe baza de emulsii					
Sub-categoria A: Uleiuri si grasimi vegetale si animale, grasimi tartinabile: toate grasimile si uleiurile animale si vegetale utilizate ca grasimi tartinabile pe paine sau / si in pregatirea mancarurilor					
Exemple	Energie (kcal/portie*)	Sodiu (mg/100g sau 100 ml)	Grasimi saturate (g/100g sau 100 ml*)	Zaharuri totale (g/100g sau 100 ml)	Componente ce trebuie incurajate
<i>*cu exceptia cazurilor in care se exprima altfel</i>					
Uleiuri si grasimi (toate tipurile), margarina cu continut scazut de grasimi, amestecuri cu unt, produse pe baza de uleiuri/grasimi pentru rumenit si prajit (solide sau lichide)	≤85	≤500	≤33% din grasimea totala este SAFA (incl TFA)	(≤5)	≥25% din grasimea totala este PUFA
Sub-categoria B: Sosuri bazate pe emulsii: sosuri care reprezinta doar o componenta minora a preparaturului la care s-a adaugat un agent de emulsifiere sau are un continut de grasime ≥10% w/w					
Maioneze, sosuri de salate, marinate, vinegrete	≤85	≤750	≤33% din grasimea totala este SAFA (incl TFA)	≤5	≥25% din grasimea totala este PUFA
2. Fructe, legume si seminte, cu exceptia uleiurilor					
Categoria 2: Fructe, legume si seminte, cu exceptia uleiurilor. Legumele includ orice tip de legume si cartofi. Semintele includ seminte, samburi, nuci. Termenul "nuci" include fructe de alun si nuc.					
Sub-categoria A: Produse din fructe si legume exceptand uleiuri si cartofi (≥50 g fructe si/sau legume pe 100 g de produs finit) care reprezinta o componenta importanta a preparatului					

Exemple	Energie (kcal/portie*)	Sodiu (mg/100g sau 100 ml)	Grasimi saturate (g/100g sau 100 ml*)	Zaharuri totale (g/100g sau 100 ml)	Componente ce trebuie incurajate
<i>*cu exceptia cazurilor in care se exprima altfel</i>					
Gratin de legume, ghiveci, legume la conserva, fasole gatita, compot de fructe, fructe in sirop, salata de fructe...	≤170	≤300	≤1,5	≤15	Min ½ portie de fructe si/sau legume. O portie corespunde la 80 g de fructe sau legume proaspete (sau echivalent in format care nu e proaspat). Componentele ce trebuie incurajate (substante nutritive pozitive) sunt furnizate prin ingrediente (fructe si/sau legume)
<b>Sub-categoria B: Cartofi si produse din cartofi, exceptand produsele de tip gustare din cartofi deshidratati</b>					
Piure, cartofi gnocchi, cartofi gratinati, galuste din cartofi, cartofi prajiti sau copti	≤170	≤300	≤1,5	≤5	Substantele nutritive furnizate de ingredientul principal (cartofii)
<b>Sub-categoria C: Chips-uri din cartofi si gustari bazate pe cartofi, inclusiv produse pe baza de drojdie</b>					
Chips-uri/ crisps	≤170	≤670	≤10 kcal din SAFA	≤10	Fibre: ≥3 g/100g; si/sau ≥70% UFA/grasimi totale
Gustari gen pufuleti, pelette din cartofi, chipsuri felii	≤170	≤900	≤10 kcal din SAFA	≤10	Fibre: ≥3 g/100g; si/sau ≥70% UFA/grasimi totale
<b>Sub-categoria D: Seminte si nuci</b>					
Nuci sarate si aromate (ex alune de pamant, alune de padure, caju, fistic, migdale, nuci, mixuri de nuci, mixuri de nuci si fructe, unt de arahide	≤200	≤670	≤10	≤15	Substante nutritive furnizate de ingrediente (nuci si seminte)
<b>Sub-categoria E: Sosuri pentru mancare pe baza de fructe si legume: toate sosurile pe baza de fructe/legume (≥50g fructe si/sau legume pe 100 g de produs finit) care reprezinta o componenta importanta a preparatului</b>					

Exemple	Energie (kcal/portie*)	Sodiu (mg/100g sau 100 ml)	Grasimi saturate (g/100g sau 100 ml*)	Zaharuri totale (g/100g sau 100 ml)	Componente ce trebuie incurajate
<i>*cu exceptia cazurilor in care se exprima altfel</i>					
Sos de rosii, pasta de rosii	≤100	≤500	≤1,5	≤10	Substante nutritive furnizate de ingrediente (fructe/legume)
<b>Sub-categoria F: Condimente pe baza de fructe/legume:</b> toate condimentele pe baza de fructe/ legume (≥50g fructe si/sau legume pe 100 g de produs finit) care reprezinta o componenta minora a preparatului					
Ketchup de rosii, chutney	≤85	≤750	≤1,5	≤25	Substante nutritive furnizate de ingrediente (fructe/legume)
<b>3. Produse pe baza de carne</b>					
<b>Categoria 3: Produse pe baza de carne:</b> toate tipurile de carne procesata si produse din carne, care consta in minim 50 g de carne pentru 100 g de produs finit					
Chiftelute gata preparate, salam, vita afumata, carne la gratar, file de pui, carnati...	≤170	≤800	≤6g	(≤5)	≥12% din energie sub forma de proteine
<b>4. Produse pe baza de peste</b>					
<b>Categoria 4: Produse pe baza de peste:</b> toate tipurile de peste procesat, crustacee si scoici procesate continand cel putin 50 g peste, crustacee si/sau moluste la 100g de produs finit					

Exemple	Energie (kcal/portie*)	Sodiu (mg/100g sau 100 ml)	Grasimi saturate (g/100g sau 100 ml*)	Zaharuri totale (g/100g sau 100 ml)	Componente ce trebuie incurajate
<i>*cu exceptia cazurilor in care se exprima altfel</i>					
Crochete de cod, file prajit, fish fingers, scoici murate, ton la conserva, produse preparate pe baza de peste (peste 50% peste)...	≤170 SAU >170 daca ≥ 25% din totalul grasimilor este reprezentat de PUFA	≤450	≤33% din grasimile totale este SAFA (incl TFA)	(≤5)	≥12% din energie sub forma de proteine
<b>5. Produse lactate</b>					
<b>Categoria 5: Produse lactate</b>					
<b>Sub-categoria A: Produse lactate, altele decat branzeturi:</b> trebuie sa contina minim 50% lactate (cf standardului Codex Alimentarius)					
Exemple	Energie (kcal/portie*)	Sodiu (mg/100g sau 100 ml)	Grasimi saturate (g/100g sau 100 ml*)	Zaharuri totale (g/100g sau 100 ml)	Componente ce trebuie incurajate
<i>*cu exceptia cazurilor in care se exprima altfel</i>					
Lapte si inlocuitori de lapte; iaurturi; branza moale / branza dulce proaspata; branza proaspata cu ingrediente lactate fermentate, cas, deserturi din lapte	≤170	≤300	≤2,6	≤13,5	Proteine ≥12 E% sau ≥ 2g/100g sau 100 ml SI/SAU cel putin o sursa de Ca si Vit D sau orice vit B
<b>Sub-categoria B: Produse pe baza de branzeturi si lactate</b> (trebuie sa contina min 50% lactate conform Codex Alimentarius)					
Branzeturi tari si semi-tari					

Exemple	Energie (kcal/portie*)	Sodiu (mg/100g sau 100 ml)	Grasimi saturate (g/100g sau 100 ml*)	Zaharuri totale (g/100g sau 100 ml)	Componente ce trebuie incurajate
<i>*cu exceptia cazurilor in care se exprima altfel</i>					
Gouda, edam, branza cu mucegai, gorgonzola	≤85	≤900 daca SAFA ≤15 sau ≤800 daca SAFA ≤16	≤15 daca sodiu ≤900 sau ≤16 daca sodiu ≤800	(≤5)	Cel putin o sursa de: Ca, Vit B12, Vit B2
Alte branzeturi, branza proaspata cu ingredient dulci si alte produse pe baza de lapte					
Crema de branza, branza dulce, felii de branza procesata	≤170	≤800	≤10	≤8	
<b>6. Produse pe baza de cereale</b>					
<b>Categoria 6: Produse pe baza de cereale</b>					
<b>Sub-categoria A: Biscuiti dulci, gustari de patiserie fine si alte produse pe baza de cereale (cerealele trebuie sa fie listate ca ingredient principal pe lista de ingrediente)</b>					
Exemple	Energie (kcal/portie*)	Sodiu (mg/100g sau 100 ml)	Grasimi saturate (g/100g sau 100 ml*)	Zaharuri totale (g/100g sau 100 ml)	Componente ce trebuie incurajate
<i>*cu exceptia cazurilor in care se exprima altfel</i>					
Toate tipurile de biscuit si prajituri, batoane de cereale, turte de cereale	≤200	≤450	≤10	≤35	Fibre (≥3g/100g) si/sau cereale integrale (15% din totalul ingredientelor) si /sau 20% energie din UFA si 70% UFA/total grasimi
<b>Sub-categoria B: Biscuiti fini, produse fine de patiserie si alte produse pe baza de cereale, inclusiv produse pe baza de drojdie: cerealele trebuie sa fie listate ca ingredient principal pe lista de ingrediente</b>					

Exemple	Energie (kcal/portie*)	Sodiu (mg/100g sau 100 ml)	Grasimi saturate (g/100g sau 100)	Zaharuri totale (g/100g sau 100)	Componente ce trebuie incurajate
<i>*cu exceptia cazurilor in care se exprima altfel</i>					
Biscuiti crackers, snacks tip pufuleti, snacks tip pelette, produse tip pretzel, floricele si gustari pe baza de floricele	≤170	≤900	≤10% kcal din SAFA	≤10	Fibre: ≥3g/100g; si/sau ≤70% UFA/grasimi totale
<b>Sub-categoria C: Cereale pentru dimineata, inclusiv porridge</b>					
Cereale pentru dimineata gata de a fi consumate, ex fulgi de porumb, orez expandat, porridge...	≤210	≤450	≤5	≤30	Fibre (≥3g/100g) si/sau cereale integrale (15% cereale integrale din toate ingredientele)
<b>Sub-categoria D: Cereale si produse de cereale cu exceptia cerealelor pentru dimineata, biscuitilor si produselor fine de patiserie: cerealele trebuie sa fie listate ca ingredient principal</b>					
Exemple	Energie (kcal/portie*)	Sodiu (mg/100g sau 100 ml)	Grasimi saturate (g/100g sau 100)	Zaharuri totale (g/100g sau 100)	Componente ce trebuie incurajate
<i>*cu exceptia cazurilor in care se exprima altfel</i>					
Paine, paine prajita, orez, taitei, paste, mamaliga...	≤340	≤500	≤5	≤5	Fibre (≥3g/100g) si/sau cereale integrale (15% cereale integrale din toate ingredientele)
<b>7. Supe, feluri de mancare compozite, feluri principale de mancare, sandvisuri cu umplutura</b>					
<b>Categoria 7: Supe, feluri de mancare compozite, feluri principale de mancare, sandvisuri cu umplutura</b>					
<b>Sub-categoria A: Supe:</b> toate tipurile de supe si supe clare continand min 1 dintre urmatoarele: 30g fructe, legume, cereale, carne, peste, lactate sau orice combinatie a acestora (calculate ca echivalent de ingredient proaspat) pe portie. (limitele se aplica la alimente reconstituite, gata de consum, potrivit instructiunilor producatorului).					

Exemple	Energie (kcal/portie*)	Sodiu (mg/100g sau 100 ml)	Grasimi saturate (g/100g sau 100 ml*)	Zaharuri totale (g/100g sau 100 ml)	Componente ce trebuie incurajate
<i>*cu exceptia cazurilor in care se exprima altfel</i>					
Supa de rosii la conserva, supa instant de legume, supe in ambalaje de sine statatoare	≤170	≤350	≤1,5	≤7,5	Substante nutritive furnizate de ingrediente (fructe si/sau legume, cereale, carne, peste, lactate)
<b>Sub-categoria B: Preparate compozite, feluri de mancare principale, sandvisuri cu umplutura:</b> toate tipurile de sandvisuri continand min 2 dintre urmatoarele: 30 g fructe, legume, cereale, carne, peste, lactate sau orice combinatie a acestora (calculate ca echivalent de ingredient proaspat) pe portie. (limitele se aplica la alimente reconstituite, gata de consum, potrivit instructiunilor producatorului).					
Salata de paste cu legume, taitei cu sos, pizza, sandvis croque-monsieur, musaca, clatite umplute	≤425	≤400	≤5	≤7,5	Substante nutritive furnizate de ingrediente (fructe si/sau legume, cereale, carne, peste, lactate)
<b>8. Mancaruri preparate</b>					
<b>Categoria 8: Mancaruri preparate:</b> combinatii de preparate servite ca mancaruri (fel principal, garnitura si o bautura) pentru mic dejun, pranz sau cina					
Exemple	Energie (kcal/portie*)	Sodiu (mg/100g sau 100 ml)	Grasimi saturate (g/100g sau 100 ml*)	Zaharuri totale (g/100g sau 100 ml)	Componente ce trebuie incurajate
<i>*cu exceptia cazurilor in care se exprima altfel</i>					
Mancaruri pentru copii	≤510 pentru pranz/ cina (30% energie) ≤ 340 pentru mic dejun (20% energie)	≤660	≤10% Kcal din grasimi saturate	≤20 (fara zaharuri continute in mod natural pe o portie)	Fiecare masa trebuie sa cotina min: 1 portie fructe/legume si/sau 1 portie suc 100% si/sau 1 portie lapte sau produse lactate si/sau 1 portie cereale integrale

## 9. Inghetate pentru consum

**Categoria 9: Inghetate pentru consum:** toate tipurile de inghetate pentru consum (inghetata cremoasa, inghetata pe baza de apa)

Exemple	Energie (kcal/portie*)	Sodiu (mg/100g sau 100 ml)	Grasimi saturate (g/100g sau 100 ml*)	Zaharuri totale (g/100g sau 100 ml)	Componente ce trebuie incurajate
	<i>*cu exceptia cazurilor in care se exprima altfel</i>				
Inghetata cremoasa, inghetata pe baza de apa, inghetata pe bat, serbet	≤110	≤120	≤5	≤20	

**Categorii excluse (nu sunt definite criteriile nutritionale si nu vor fi promovate prin reclama copiilor sub 12 ani)**

- Zahar si produse pe baza de zahar, care includ: ciocolata si produse de ciocolata; gemuri sau marmelade; zahar, miere sau sirop; produse de cofetarie dulci fara ciocolata sau alte produse dulci (cu exceptia bomboanelor de menta fara zahar si a gumei fara zahar)
- Bauturi racoritoare