

LISTA ALIMENTELOR NERECOMANDATE PREȘCOLARILOR ȘI ȘCOLARILOR

Alimente nerecomandate	Limita de la care alimentele devin nerecomandate	Exemple de categorii de alimente nerecomandate care prin conținut sau forma de prezentare pot fi
Alimente cu conținut mare de zaharuri	Peste 15 g zaharuri/100 g produs	Prăjituri, bomboane, acadele, alte produse similare
Alimente cu conținut mare de grăsimi	Peste 20 g grăsimi /100g produs din care, cumulativ: - grăsimi saturate peste 5 g/100 g produs - acizi grași trans peste 1 g/100 g produs	- hamburgeri . pizza, produse de tip patiserie. Cartofi prăjiți, alte alimente preparate prin prăjire - maioneze, margarină, brânză topită, brânzeturi tartinabile cu conținut de grăsime >20%
.Alimente cu conținut mare de sare	Peste 1,5 g sare/100 g produs (sau peste 0,6 g sodiu/100 g produs)	- chipsuri, biscuiți sărați, covrigei sărați, sticksuri sărate, snacksuri, alune sărate, semințe sărate, brânzeturi sărate, alte produse similare
Băuturi răcoritoare		orice tip de băuturi răcoritoare cu excepția apei potabile îmbuteliate sau a apei minerale îmbuteliate
Alimente cu conținut ridicat de calorii pe unitatea de vânzare	Peste 300 kcal pe unitatea de vânzare	- orice tip de aliment care, prin conținut, aduce un aport de calorii de peste 300 kcal pe unitate de vânzare
Alimente neambalate		alimente vrac sandvișuri
Alimente neetichetate		alimente care nu respectă prevederile HG nr. 106/2002 privind etichetarea alimentelor, cu modificările și completările ulterioare

* Fac excepție fructele și legumele proaspete.

** În incinta școlilor se va vinde numai apă potabilă sau minerală îmbuteliată, pentru a crea copiilor deprinderea de a o bea.

*** Se exceptează bananele și citricele.

**** Pentru crearea unor deprinderi nutriționale sanogene se recomandă etichetarea nutrițională.

CNSMF, Ghid de prevenție, Vol. 7, 2016