

2. Owoce, warzywa i nasiona

Kategoria 2: Owoce, warzywa i nasiona³. 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.