

## 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                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>*Wartość energetyczna podawana jest na jedną porcję, zaś wartości odżywcze na 100g/100ml, chyba że określono inaczej</i> |                                                                                           |                                                                      |                                                                                             |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Posiłki dla dzieci                                                                                                          | ≤510/posiłek dla obiadu/kolacji (30% energii)<br>≤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:<br>1 porcję owoców/warzyw<br><b>i/lub</b><br>1 porcję 100% soku<br><b>i/lub</b><br>1 porcję kwalifikującego się nabiału <sup>7</sup> lub mleka<br><b>i/lub</b><br>1 porcję pełnego ziarna <sup>8</sup>        |
| Małe posiłki dla dzieci między głównymi posiłkami                                                                           | ≤170 (10% energii)                                                                        | Każdy komponent spełnia specyficzne dla kategorii kryterium dla sodu | <u>Każdy komponent spełnia specyficzne dla kategorii kryterium dla tłuszczów nasyconych</u> | Każdy komponent spełnia specyficzne dla kategorii kryterium dla cukrów                                             | Każdy posiłek musi zawierać minimum:<br>: ½ porcji owoców/warzyw lub ½ porcji soku 100%<br><b>i/lub</b><br>wodę<br><b>i/lub</b><br>½ porcji kwalifikującego się nabiału <sup>5</sup> lub mleka<br><b>i/lub</b><br>½ porcji pełnego ziarna <sup>6</sup> |

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

<sup>7</sup> Produkt spełnia wymagania dla indywidualnej kategorii

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