



Aneks 2

Jamstveni žig „Živjeti zdravo“ Kriteriji za hranu



Hrvatski zavod za javno zdravstvo

**Zagreb
srpanj 2016.**



Specifični kriteriji za pojedine kategorije namirnica

1. MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

Redni broj	Kategorija namirnica	Kriterij
1.	Mlijeko	- sadržaj masti najviše 1,5 g/100 g
2.	Nearomatizirani fermentirani mliječni proizvodi	- sadržaj masti najviše 1,5 g/100 g
3.	Aromatizirani fermentirani mliječni proizvodi	- sadržaj masti najviše 1,8 g/100 g - udio šećera 10 g/100 g
4.	Svježi sir (uključujući posni)	- sadržaj masti najviše 5 g/100 g - sadržaj soli najviše 0,9 g/100 g
5.	Mliječni namazi	- sadržaj masti najviše 15 g/100 g - sadržaj soli najviše 0,9 g/100 g
6.	Sirni namazi	- sadržaj masti najviše 16 g/100 g - sadržaj soli najviše 0,9 g/100 g
7.	Sirevi	- sadržaj masti najviše 22 g/100 g - sadržaj zasićenih masnih kiselina najviše 15 g/100 g - sadržaj soli najviše 1,8 g/100 g

2. ULJA I MASTI

Redni broj	Kategorija namirnica	Kriterij
1.	Hladno prešana ulja i masti s naznakom sirovine iz koje su proizvedena	- sadržaj soli najviše 0,5 g/100 g - sadržaj zasićenih masnih kiselina najviše 30 g/100 g
2.	Mazive masti	- sadržaj soli manji od 0,9 g/100 g - sadržaj transmasnih kiselina najviše 1 g/100 g



3. VOĆE, POVRĆE I NJIHOVE PRERAĐEVINE

Redni broj	Kategorija namirnica	Kriterij
1.	Zamrznuto voće i povrće	- bez dodanog šećera, konzervansa i soli
2.	Suho voće i povrće	- bez dodanog šećera i soli
3.	Povrće u tekućem mediju	- sadržaj soli u proizvodu najviše 0,9 g/100 g
4.	Voće u tekućem mediju	- sadržaj šećera najviše 30 g/100 g
5.	Džemovi, želei, marmelade, pekmezi i ostali slični proizvodi	- sadržaj šećera najviše 47 g/100g
6.	Namazi od povrća	- sadržaj soli najviše 2 g/100 g - sadržaj masti najviše 7 g/100 g
7.	Orašasti plodovi i sjemenke	- bez dodanog šećera i soli

4. PIĆA I NAPICI, UKLJUČUJUĆI VODU I ČAJ

Redni broj	Kategorija namirnica	Kriterij
1.	Voćni sokovi uključujući voćni sok od koncentriranog voćnog soka	- bez dodanog šećera i soli
2.	Sokovi od povrća i miješani sokovi	- sadržaj soli najviše 1 g/100 g - bez dodanog šećera
3.	Voćni nektari i nektari od povrća i slični proizvodi	- sadržaj šećera najviše 5 g/100 g - ne od koncentriranog voćnog ili povrtnog soka
4.	Voda, uključujući prirodnu mineralnu vodu	- samo izvorske i mineralne vode
5.	Pića na bazi aromatizirane vode (i s voćnom aromom) uključujući i pića s biljnim ekstraktima i malim udjelom voćnog soka	- sadržaj šećera najviše 5 g/100 g - bez dodanih aroma
6.	Čaj (listići, cvjetovi)	- sadržaj biljke između 50 i 100 g/100g po kojem proizvod nosi naziv - bez dodanih aroma

5. ŽITARICE I ŽITNE PRERAĐEVINE

Redni broj	Kategorija namirnica	Kriterij
1.	Žitne pahuljice	- bez dodane soli i šećera
2.	Žitne pahuljice za doručak bez dodataka	- sadržaj masti najviše 7 g/100 g - sadržaj zasićenih masnih kiselina najviše 1,5 g/100 g - sadržaj šećera najviše 12 g/100 g - sadržaj soli najviše 1,25 g/100 g - sadržaj vlakana najmanje 6 g/100 g - sadrže najmanje 50 g/100 g cjelovitih zrna
3.	Žitne pahuljice za doručak sa sušenim voćem, čokoladom i sličnim dodacima	- sadržaj masti najviše 7 g/100 g - sadržaj zasićenih m.k. najviše 2 g/100 g - sadržaj šećera najviše 20 g/100 g - sadržaj soli najviše 1,25 g/100 g - sadržaj vlakana najmanje 6 g/100 g - sadrže najmanje 40 g/100 g cjelovitih zrna
4.	Svježa, zamrznuta ili suha tjestenina od integralnog brašna (bez punjenja)	- sadržaj soli najviše 0,1 g/100 g - sadržaj vlakana najmanje 6 g/100 g - sadrže najmanje 50 g/100 g cjelovitih zrna
5.	Valjušci od krumpira	- sadržaj soli najviše 1 g/100 g - sadržaj krumpira najmanje 80 g/100 g
6.	Rezanci	- sadržaj soli najviše 0,1 g/100 g - sadržaj vlakana najmanje 6 g/100 g - sadrže najmanje 50 g/100 g - cjelovitih zrna
7.	Tijesta i slični pripravci s integralnim brašnom (osim lisnatih tijesta)	- sadržaj vlakana najmanje 6 g/100 g - sadržaj soli najviše 1 g/100 g
8.	Kruh i peciva s integralnim brašnom, uključujući i dodatak različitih sjemenki uljarica	- sadržaj soli najviše 1,25 g/100 g - sadržaj vlakana najmanje 6 g/100 g -
9.	Kruh i peciva od različitih vrsta brašna	- sadržaj soli najviše 1,25 g/100 g - sadržaj vlakana najmanje 3 g/100 g -



6. KONDITORSKI I SNACK PROIZVODI

Redni broj	Kategorija namirnica	Kriterij
1.	Mliječni sladoled, krem sladoled	- sadržaj masti najviše 8 g/100 g - sadržaj šećera najviše 10 g/100 g
2.	Voćni sladoled	- sadržaj masti najviše 8 g/100 g - sadržaj šećera najviše 10 g/100 g - udio voća ne manji od 8 g/100 g
3.	Čokoladni proizvodi s udjelom ukupne suhe tvari kakaovih dijelova većim od 70 g/100 g (s kandiranim voćem, orašastim voćem)	- sadržaj masti najviše 40 g/100 g - sadržaj šećera najviše 25 g/100 g - s kandiranim voćem - sadržaj šećera najviše 30 g/100 g
4.	Keksi, proizvodi srodni keksu, industrijski kolači sa smanjenom količinom šećera ili masnoća; integralno brašno minimalno 50 g/100 g	- sadržaj masti najviše 20 g/100 g - sadržaj šećera najviše 20 g/100 g - sadržaj vlakana najmanje 3 g/100 g - sadržaj soli najviše 1,3 g/100 g -
5.	Slastičarski kolači bez punjenja sa ili bez preljeva, sa smanjenom količinom šećera ili masnoća	- sadržaj masti najviše 15 g/100 g - sadržaj šećera najviše 20 g/100 g

7. MESO, RIBA I PRERAĐEVINE

Redni broj	Kategorija namirnica	Kriterij
1.	Mljeveno i ostalo meso	- sadržaj soli manji od 1 g/100 g - sadržaj masti najviše 10 g/100 g - sadržaj zasićenih masti najviše 3,3 g/100 g
2.	Mesni pripravci sa ili bez začina (oblikovano mljeveno meso i sl.)	- sadržaj masti najviše 15 g/100 g - sadržaj zasićenih masti najviše 5 g/100 g - sadržaj soli najviše 2 g/100 g
3.	Kobasice namijenjene termičkoj obradi i slični proizvodi	- sadržaj masti najviše 20 g/100 g - sadržaj soli najviše 1,5 g/100 g - sadržaj zasićenih masti najviše 5 g/100 g
4.	Trajni suhomesnati proizvodi uključujući trajne kobasice	- sadržaj masti najviše 20 g/100 g - sadržaj zasićenih masti najviše 7 g/100 g
5.	Polutrajne kobasice (tirolska, šunkERICA i dr.), obarene kobasice, polutrajni suhomesnati i slični proizvodi	- sadržaj masti najviše 20 g/100 g, prešana šunka najviše 5 g/100 g - sadržaj zasićenih masti najviše 7 g/100 g - sadržaj soli najviše 1,5 g/100 g
6.	Sterilizirane trajne mesne konzerve i druga sterilizirana konzervirana gotova jela	- sadržaj masti najviše 20 g/100 g - sadržaj zasićenih masti najviše 7 g/100 g - sadržaj soli najviše 1,5 g/100 g
7.	Sirova riba	- sadržaj zasićenih masnih kiselina najviše 4 g/100 g - sadržaj soli najviše 1 g/100 g
8.	Sterilizirane riblje konzerve	- sadržaj zasićenih masnih kiselina najviše 5 g/100 g - sadržaj soli najviše 1 g/100 g



8. GOTOVA I POLUGOTOVA JELA

Redni broj	Kategorija namirnica	Kriterij
1.	Koncentrati za juhe/na pripremljeni proizvod (porcija 60 kcal)	- sadržaj šećera najviše 3 g/100 g - sadržaj soli najviše 1 g/100 g u gotovom proizvodu - sadržaj zasićenih masti najviše 1 g/100 g
2.	Prerađena hrana, gotovi proizvodi (uz iznimku juha) -sadržavaju 400-750 kcal (1670-3140 kJ) po porciji; uvjet na 100 g proizvoda: najmanje 25 g korjenastog i drugog povrća i/ili voća i bobica (osim krumpira)	- sadržaj masti najviše 8 g/100 g - sadržaj zasićenih masti najviše 2,5 g/100 g - sadržaj šećera najviše 3 g/100 g - sadržaj soli najviše 1 g/100 g u gotovom proizvodu - sadržaj vlakana najmanje 1,5 g/100 g
3.	Sendviči	- sadržaj soli najviše 1,5 g/100 g - sadržaj vlakana najmanje 6 g

9. OSTALO

Redni broj	Kategorija namirnica	Kriterij
1.	Tofu, seitan, tempeh i slično	- sadržaj zasićenih masti najviše 1,5 g/100 g - sadržaj soli najviše 1,5 g/100 g - sadržaj dodanog šećera najviše 2,5 g