

**LISTA**  
**alimentelor nerecomandate preșcolărilor și școlărilor**

Nr. crt.	Alimente nerecomandate	Limita de la care alimentele devin nerecomandate	Exemple de categorii de alimente care prin conținut sau forma de prezentare pot fi nerecomandate
1.	Alimente cu conținut mare de zaharuri*	Peste 15 g zaharuri/100g produs	— prăjituri — bomboane — acadele — alte produse similare
2.	Alimente cu conținut mare de grăsimi	Peste 20 g grăsimi/100 g 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 peste 20% — mezeluri grase — alte produse similare
3.	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
4.	Băuturi răcoritoare**	—	— orice tip de băuturi răcoritoare, cu excepția apei potabile îmbuteliate sau a apei minerale îmbuteliate
5.	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
6.	Alimente neambalate***	—	— alimente vrac — sandvișuri neambalate
7.	Alimente neetichetate****	—	— alimente care nu respectă prevederile Hotărârii Guvernului 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.