

## **ZAŁĄCZNIK 3**

# **NIEKORZYSTNY PROFIL SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH (KRYTERIUM K2)**

System F-Food dopuszcza wyłącznie kategorie żywności, które zawierają składniki odżywcze umożliwiające użycie co najmniej jednego oświadczenia żywieniowego dotyczącego zawartości witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego, białka i nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Kierując się rezolucją Parlamentu Europejskiego z 18 stycznia 2024 r. (i wcześniejszymi zaleceniami Komisji Europejskiej) opracowano tzw. **niekorzystny profil składników odżywczych**. Na podstawie zaleceń FAO, WHO, norm żywienia dla populacji Polski, wytycznych dotyczących zasad prawidłowego żywienia opracowywanych przez NIZP-PZH-PIB i inne uprawnione jednostki naukowo-badawcze oraz na podstawie aktualnej wiedzy naukowej ograniczono lub zablokowano dostęp niektórych składników odżywczych i innych substancji do Systemu Znaku F-Food.

Niekorzystny profil składników odżywczych warunkujący dostęp do Systemu F-Food opisany jest poprzez Kryterium K2. Kryterium K2 podzielone jest na kilka grup:

- a) aspekty zdrowotne,
- b) dodatki do żywności,
- c) środki aromatyzujące,
- d) kryteria szczegółowe dla poszczególnych kategorii żywności.

Każdy produkt aplikujący do Systemu Znaku F-FOOD musi wypełnić łącznie wszystkie kryteria ogólne w zakresie punktów a) – c) powyżej oraz kryteria szczegółowe (punkt d)) wyłącznie dla swojej kategorii żywności.

## KRYTERIUM K2: aspekty zdrowotne

Zaburzenia stanu zdrowia wynikające z wadliwego żywienia są poważnym problemem społeczno-ekonomicznym. Zgodnie z zaleceniami FAO i WHO, należy dążyć do zmiany zwyczajów żywieniowych społeczeństwa, a zwłaszcza do zmniejszenia spożycia tłuszczu (poniżej 30% energii), cholesterolu (poniżej 300 mg cholesterolu na osobę i dzień), cukrów prostych (poniżej 10% energii) oraz soli kuchennej (poniżej 5 g na osobę i dzień). Badania naukowe wskazują na zagrożenia dla zdrowia wynikające ze spożycia monocukrów (glukozy i fruktozy), substancji słodzących, kwasów tłuszczowych nasyconych, kwasów tłuszczowych trans.

Z Systemu F-FOOD wyłączone są produkty, które mają wysoką zawartość następujących składników:

- **cukru**, gdy produkt zawiera więcej niż 5 g cukrów dodanych na 100 g dla produktów stałych lub 100 ml dla produktów płynnych (poza miodami, cukrami naturalnie występującymi w produkcie oraz sokami dodawanymi w celach słodzących)
- **soli NaCl**, gdy produkt zawiera więcej niż 1 g soli lub równoważną wartość dla sodu (0,4 g) na 100 g lub 100 ml

Naukowcy alarmują o poważnych konsekwencjach dla zdrowia powszechnego spożywania tanich surowców spożywczych:

- **syropu glukozowo-fruktozowego**, który jest uznawany za jedną z przyczyn epidemii otyłości. Wysokie spożycie syropu może zwiększać ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych, m.in. cukrzycy typu 2, chorób sercowo-naczyniowych i niealkoholowego stłuszczenia wątroby.
- **olejów palmowego i kokosowego** zawierających dużo nasyconych kwasów tłuszczowych. Nasycone kwasy tłuszczowe w nadmiarze mogą sprzyjać odkładaniu się cholesterolu w naczyniach, co w dalszej perspektywie prowadzi do zmian miażdżycowych i rozwoju groźnych dla życia chorób. Jednakże groźniejsze mogą być -procesy uwodorniania i rafinacji prowadzące do powstawania izomerów trans kwasów tłuszczowych. Wykorzystanie obydwu olejów kwestionowane jest także ze względów zrównoważonego rozwoju i przekształcania środowiska naturalnego.

Spożywanie **alkoholu** jest uznawane jest za jeden z głównych czynników ryzyka występowania wielu chorób. Wg WHO spożywanie dużych dawek alkoholu działa szkodliwie w przypadku chorób układu krążenia, cukrzycy, oddziałuje negatywnie na wątrobę i trzustkę. Wszelkie produkty zawierające alkohol są wyeliminowane z Systemu F-FOOD.

Składniki wyłączone lub ograniczone z Systemu F-FOOD z uwagi na aspekty zdrowotne są zebrane w Tabeli 1.

**Tabela 1. Kryteria ogólne K2 w odniesieniu do składników żywności, które spożywane w nadmiarze mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia**

składnik	maksymalna zawartość	za wyjątkiem
cukier	5,0 g cukru na 100 g dla produktów stałych lub 5,0 g cukru na 100 ml dla produktów płynnych	za wyjątkiem miodu i cukrów naturalnie występujących w produkcie oraz miodu i soków dodawanych w celach słodzących;

		za wyjątkiem podkategorii wyspecyfikowanych w kryteriach szczegółowych
sód/sól NaCl	1,0 g soli lub równoważną wartość dla sodu, na 100 g lub 100 ml produktu	ze względu na specyfikę procesu technologicznego za wyjątkiem produktów wędzonych na zimno, marynowanych, serów podpuszczkowych i produktów kiszonych
uwodornione oleje roślinne, zawierające sztuczne izomery trans kwasów tłuszczowych	brak	poza naturalnymi w mleku i mięsie;
syrop glukozowo-fruktozowy, syrop glukozowy, syrop kukurydziany i inne cukry proste	brak	
olej palmowy i jego pochodne	brak	
pochodne oleju kokosowego	brak	
alkohol	brak	

## KRYTERIUM K2: dodatki do żywności

System F-FOOD ogranicza użycie dodatków do żywności. Raport NIK<sup>1</sup> mówi, że w Polsce, podobnie jak w innych krajach rozwiniętych, ok. 70% diety przeciętnego konsumenta stanowi żywność przetworzona w warunkach przemysłowych, zawierająca substancje dodatkowe. Ich rodzaj i dawki w konkretnych środkach spożywczych są ustalane przez prawo UE – podobnie jak lista produktów, do których stosować ich nie wolno lub dopuszczone jest tylko kilka substancji. Wg obowiązujących przepisów **aktualnie dopuszczonych do stosowania w żywności jest ponad 330 dodatków, które w środkach spożywczych mogą pełnić wiele funkcji technologicznych: przeciwutleniające, konserwujące, wypełniające, emulgujące, stabilizujące, czy wzmacniające smak.** Wraz z dietą w ciągu roku przeciętny polski konsument spożywa ok. 2 kg tych substancji.

Dopuszczenie określonego dodatku do żywności do produktów sprzedawanych na terenie UE odbywa się po zaakceptowaniu jej przez panel ds. dodatków do żywności, przypraw, substancji pomagających w przetwarzaniu i materiałów przeznaczonych do kontaktu z żywnością działający w ramach Urzędu ds. bezpieczeństwa żywności (EFSA). Ocena danej substancji odbywa się w oparciu o wszystkie dostępne i aktualne wyniki badań toksykologicznych, chemicznych i biochemicznych, obserwacji dokonanych na zwierzętach oraz danych odnośnie ich wpływu na zdrowie ludzi. Akceptację uzyskują jedynie substancje, które nie budzą żadnych wątpliwości lub zastrzeżeń. Prace EFSA trwają na bieżąco i regularnie pojawiają się nowe oceny i ograniczenia. Eliminowane są niektóre dodatki, chociaż wcześniej były dopuszczone, np. ditlenek tytanu (E171) był dopuszczony do stosowania jako barwnik, a w 2021 r. EFSA stwierdził, że nie można już uznawać go za bezpieczny z uwagi na działanie kancerogenne. Ostatnio wielokrotnie zmniejszono wartości dopuszczalnego dziennego spożycia (ADI) dla wielu barwników, np. w przypadku zółcieni chinolinowej (E104) aż 20-krotnie.

Na temat dodatków do żywności istnieją bardzo obszerna literatura dotycząca badań ich potencjalnej szkodliwości dla zdrowia. Wiele prac kwestionuje bezpieczeństwo dodatków, pomimo ich dopuszczenia przez EFSA. Obowiązujące przepisy prawa dotyczące substancji dodatkowych w żywności nie odnoszą się w żaden sposób do ryzyka wynikającego z obecności w środkach spożywczych więcej niż jednego dodatku do żywności, kumulacji substancji dodatkowych z różnych źródeł czy oddziaływań synergistycznych. EFSA jak dotychczas nie monitorował ani nie oceniał dotychczas ryzyka związanego z kumulacją dodatków w żywności, synergistycznym oddziaływaniem czy interakcjami substancji dodatkowych z innymi składnikami diety, czy np. lekami.

Szczególną grupę dodatków do żywności stanowią substancje słodzące. Mają one na celu zastąpienie monocukrów (syrop glukozowo-fruktozowy, kukurydziany) i dwucukrów (sacharozy). Badania naukowe<sup>2</sup> wykazują szereg zastrzeżeń dotyczących sacharyny, aspartamu, neotamu i wszystkich cyklamianów.

Stosowanie substancji dodatkowych wzbudza więc wiele wątpliwości z punktu widzenia bezpieczeństwa konsumentów. Mimo obowiązku umieszczania na etykiecie produktu informacji o zastosowanych dodatkach, konsument nie jest informowany o ilości zastosowanego dodatku, ani o jej odniesieniu do dopuszczalnego poziomu spożycia (ADI) danej substancji dodatkowej. Skutkuje to brakiem możliwości oceny dziennego pobrania danego dodatku i ryzyka przekroczenia bezpiecznego limitu. Szczególnie jest to istotne w przypadku małych dzieci, które z racji niższej od dorosłych masy ciała są najbardziej narażone na przekroczenia w diecie ADI substancji dodatkowych.

W Systemie Znaku F-FOOD przyjęto dwojakie ograniczenia na dodatki do żywności:

<sup>1</sup> Nadzór nad stosowaniem dodatków do żywności, NIK 2018

<sup>2</sup> More T.A., Shaikh Z., Ali A. (2021). Artificial Sweeteners and their health implications: A review. Biosci. Biotech. Res. 18(2): 227-237.

## Dodatki do żywności - ograniczenia ilościowe

Do Systemu F-FOOD ograniczono dostęp produktów wysoko przetworzonych z wieloma dodatkami do żywności. Jest to zgodne z podejściem zwanym „krótka etykieta”. System F-FOOD wprowadza ograniczenia odnośnie liczby dodatków do żywności, zgodnie z Tab. 2. Z uwagi na brak możliwości rozpoznania dodatków nie są dopuszczone mieszanki składników bez wyszczególnionych poszczególnych składników (choć prawnie jest to dopuszczalne dla zawartości <2%).

**Tabela 2. Kryteria ogólne K2 w odniesieniu do krótkiej etykiety**

Opis produktu	Maksymalna liczba dodatków do żywności
produkty zawierające mieszanki niewyszczególnionych składników, w tym dodatków	niedopuszczone
dania gotowe	max 4 dodatki na jeden element dania głównego
wszystkie pozostałe produkty zawierające dodatki do żywności E100 – E2000	max 5 dodatków

## Dodatki do żywności - ograniczenia jakościowe

Kryterium ogólne K2 w stosunku do dodatków do żywności wypracowano kierując się najlepszą dostępną wiedzą naukową. Spośród dodatków uwzględnionych w obowiązujących przepisach Systemu Znaku F-FOOD dopuszcza stosowanie dodatków w ilości dopuszczonej przepisami do konkretnych kategorii żywności z wyłączeniem dodatków, które są podejrzane o wywoływanie niekorzystnych efektów zdrowotnych (tabela 3). W przypadku kilku grup zastosowano podejście bardzo konserwatywne eliminując je z Systemu F-FOOD (sztuczne barwniki, konserwanty, wzmacniacze smaku). Jeżeli w pracach EFSA i w literaturze naukowej pojawiają się jakiegokolwiek wątpliwości co do szkodliwości określonych dodatków, to również zostały one wyłączone z Systemu F-FOOD.

**Tabela 3. Kryteria ogólne K2 w odniesieniu do dodatków do żywności dopuszczonych i niedopuszczonych do Systemu F-FOOD<sup>3</sup>**

Zakresy numerów	nazwa	Niedopuszczone	Dopuszczone
E100–E199	barwniki	E 102 Tartrazyna E 104 Żółcień cholinowa E 110 Żółcień pomarańczowa	pozostałe

<sup>3</sup> na podstawie Grupy barwników naturalnych i identycznych z naturalnymi w zależności od ich budowy chemicznej (DZ. U. UE L354/16 z 16.12.2008, DZ. U. UE L 128/28 z 13.05.2013).

		<p>E 120 Karmin E 122 Azorubina E 123 Amarant E 124 Ponceau 4R E 127 Erytrozyna E 129 Czerwień Allura AC E 131 Błękit patentowy V E 132 Indygotyna E 133 Błękit brylantowy FCF E 142 Zieleń S E 150abcd Karmel E 151 Czerń brylantowa E 171 Dwutlenek tytanu E 173 Glin metaliczny</p>	
E200-E299	konserwanty	<p>E 200 Kwas sorbowy E 202 Sorbinian potasu E 210 Kwas benzoesowy E 211-E213 Benzoesany E 220 Dwutlenek siarki E 221-E 228 Siarczyny i pirosiarczyny</p>	pozostałe
		<p>E 249-E 250 Azotyny E 251-E 252 Azotany</p>	Azotyny i azotany dopuszczone jedynie dla peklowania wędlin określonych w kryterium K3
E300-E399	przeciwutleniacze i regulatory kwasowości	<p>E 310 Galusan propylu E 320 Butylohydroksyanizol (BHA) E 321 Butylohydroksytoluen (BHT) E 338-E 343 Fosforany</p>	pozostałe
E400-E499	emulgatory, środki spulchniające, żelujące, itp	<p>E 407 Karagen E 432-436 Polisorbaty E 445 Estry glicerolu i kalafonii ekstrakcyjnej roślinnej E465 Etylometyloceluloza E 468 Karboksymetyloceluloza E 450-452 Fosforany, polifosforany E 474 Sacharoglicerydy E 476 Polirycynooleinian poliglicerolu</p>	pozostałe
E500-E599	środki pomocnicze	<p>E520-E523, E559 Sole glinu E 535-E 538 Żelazocyjany E 553b Talk</p>	pozostałe

		E 554-E 556 Krzemiany glinu E 579, E 585 Sole żelaza	
E600-E699	wzmacniacze smaku	E 620-625 Kwas glutaminowy, glutaminiany E 626- E 635 Rybonukleotydy	pozostałe
E900-E999	środki słodzące	E 954 Sacharyna i jej sole E 950 Acesulfam K E 951 Aspartam E 952 Cyklaminian sodu E 962 Sól aspartamu i acesulfamu	pozostałe
E1000 – E1999	stabilizatory, konserwanty, zagęstniki i inne	E 1201Poliwinylopirolidon E 1202 Poliwinylopolipirolidon	pozostałe

## **KRYTERIUM K2: środki aromatyzujące i niektóre składniki żywności o właściwościach aromatyzujących**

Przepisy dotyczące stosowania aromatów reguluje Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1334/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie środków aromatyzujących i niektórych składników żywności o właściwościach aromatyzujących do użycia w oraz na środkach spożywczych. Środki aromatyzujące (aromaty) to produkty:

- nieprzeznaczone do bezpośredniego spożycia, dodawane do środków spożywczych w celu nadania im aromatu lub smaku lub zmiany ich aromatu lub smaku;
- wytworzone z produktów lub zawierające produkty z następujących kategorii: substancje aromatyczne, preparaty aromatyczne, środki aromatyzujące z przetworzenia termicznego, środki aromatyzujące dymu wędzarniczego, prekursorzy środków aromatyzujących lub inne środki aromatyzujące albo ich mieszanki.

Podstawową gwarancją tego, że aromaty spożywcze nie stanowią dla nas zagrożenia, są regulacje prawne dotyczące dopuszczenia do użycia i obostrzeń opracowanych na podstawie badań naukowych. Jednakże trwające badania wskazują na szereg zagrożeń, m.in. wiele sztucznych aromatów w badaniach laboratoryjnych wykazuje działanie kancerogenne na zwierzętach. Sprawdzano takie substancje jak: benzofenon, akrylan etylu, eter eugenylometylowy, mircen, pulegon i pirydyna. Ich rakotwórczy wpływ był wyraźny i jednoznaczny w trakcie testów.

Aromaty możemy podzielić na

- naturalne występujące w formie olejków, wyciągów, ekstraktów, destylatów, izolatów, kondensatów; obejmujących związki chemiczne lub ich mieszaniny otrzymywane z surowców naturalnych w wyniku stosowania procesów fizycznych, bez przekształceń chemicznych, zawierające składniki występujące w surowcu użytym do ich otrzymywania.
- sztuczne (syntetyczne), czyli substancje i związki chemiczne, które nie występują w środowisku naturalnym. Szczególnym rodzajem są tu aromaty identyczne z naturalnymi. Są to związki chemiczne lub ich mieszaniny, otrzymywane w wyniku syntezy lub przekształceń chemicznych, lecz o budowie i składzie identycznym jak substancje aromatyczne, pochodzące z surowców naturalnych. Do aromatów identycznych z naturalnymi zalicza się także aromaty otrzymane metodami biotechnologicznymi.

Aromaty sztuczne są bardzo tanie w produkcji, lecz coraz częściej odchodzi się od ich stosowania. Związane to jest z rosnącą świadomością konsumentów, którzy nierzadko zwracają uwagę nie tylko na cenę produktu, ale także na aspekty zdrowotne. Do Systemu F-FOOD dopuszczone są wyłącznie aromaty naturalne oraz aromaty syntetyczne identyczne z naturalnymi.

Jednym z aromatów jest dym wędzarniczy. Pod tym pojęciem mieści się około 8 różnych aromatów. W 2023 roku EFSA dokonał oceny ośmiu środków aromatyzujących do dymu wędzarniczego. ESFA uznał, że sześć z ocenianych środków aromatyzujących do dymu wędzarniczego zawiera substancje genotoksyczne, a zatem budzi obawy dotyczące bezpieczeństwa. W przypadku dwóch pozostałych nie



można było wykluczyć obaw o bezpieczeństwo ze względu na brak danych. Komisja Europejska i państwa członkowskie UE mają przeanalizować opinię naukową EFSA w ramach dyskusji na temat odpowiednich opcji zarządzania ryzykiem dla środków aromatyzujących dymu wędzarniczego, które są obecnie dostępne na rynku.

Aromat dymu wędzarniczego nie jest dopuszczony w Systemie F-FOOD.

**Tabela 4. Kryteria ogólne K2 w odniesieniu do aromatów**

Składnik	dopuszczone do Systemu F-FOOD	niedopuszczone do Systemu F-FOOD
aromaty naturalne	wszystkie, zgodnie z regulacjami prawnymi	
aromaty sztuczne		niedopuszczone za wyjątkiem identycznych z naturalnymi
aromaty sztuczne identyczne z naturalnymi	dopuszczone, zgodnie z regulacjami prawnymi	
aromat dymu wędzarniczego		niedopuszczony

## KRYTERIUM K2: kryteria szczegółowe dla poszczególnych kategorii żywności

Kryteria Szczegółowe K3 dopełniają system kryteriów dostępu do Znaku F-FOOD. Muszą zostać spełnione jedynie w zakresie danej kategorii/subkategorii żywności.

Oznacza to, że w procesie rejestracji najpierw trzeba przypisać produkt do określonej kategorii/subkategorii, a następnie zbadać stopień spełnienia wymogów przypisanych do tej kategorii/subkategorii. Przyjęto podział na 18 następujących kategorii żywności (szczegółowo opisanych w Kryterium K1):

01. Produkty mleczne i ich analogi
02. Tłuszcze i oleje, emulsje tłuszczowe i olejowe
03. Lody spożywcze
04. Warzywa i owoce
05. Wyroby cukiernicze
06. Zboża i produkty zbożowe
07. Wyroby piekarskie
08. Mięso
09. Ryby i produkty rybołówstwa
10. Jaja i produkty jajeczne
11. Cukry, syropy, miód i słodziki stołowe
12. Sole, przyprawy, zupy, sosy, sałatki i produkty białkowe
13. Żywność specjalnego przeznaczenia żywieniowego w rozumieniu dyrektywy 2009/39/WE
14. Napoje
15. Przekąski gotowe do spożycia
16. Desery z wyłączeniem produktów objętych kategoriami 1, 3 i 4
17. Suplementy żywnościowe określone w dyrektywie 2002/46/WE
18. Przetworzona żywność nieobjęta kategoriami 1 do 17, z wyłączeniem żywności dla niemowląt i małych dzieci

Po ustaleniu kategorii i subkategorii, zgłaszany produkt musi **spełnić wszystkie kryteria szczegółowe zapisane w K3 dla danej kategorii/subkategorii żywności, aby zostać dopuszczonym do Systemu F-FOOD.**

Kryteria Szczegółowe warunkujące dostęp do Systemu F-FOOD z podziałem na kategorie żywności zamieszczone są poniżej.

## 01. Produkty mleczne i ich analogi

Kryteria dostępu produktów mlecznych i ich analogów do Systemu F-FOOD są zawarte w Tabeli 5.

Tabela 5. Kryteria dopuszczenia produktów mlecznych i ich analogów do Systemu F-FOOD

<b>01. Produkty mleczne i ich analogi</b>	
<b><u>zaproszone subkategorie żywności</u></b> 01.1 Mleko pasteryzowane i sterylizowane (włączając sterylizację UHT), bez dodatków smakowych i środków aromatyzujących 01.2 Fermentowane przetwory mleczne bez dodatków smakowych i środków aromatyzujących, włączając maślanę naturalną bez dodatków smakowych i środków aromatyzujących (z wyjątkiem maślanki sterylizowanej), niepoddane obróbce cieplnej po fermentacji 01.3 Fermentowane przetwory mleczne bez dodatków smakowych i środków aromatyzujących, poddane obróbce cieplnej po fermentacji 01.4 Fermentowane przetwory mleczne z dodatkami smakowymi lub środkami aromatyzującymi, włącznie z produktami poddanymi obróbce cieplnej 01.6 Śmietanka oraz śmietanka w proszku 01.7 Sery i produkty serowe – tylko: 01.7.1 Sery niedojrzewające, z wyłączeniem produktów należących do kategorii 16 01.7.2 Sery dojrzewające 01.7.4 Ser serwatkowy 01.8 Analogi produktów mlecznych z wyłączeniem zabielaaczy do napojów 01.8.a. Napoje mlekopodobne 01.8.b. Produkty seropodobne	<b><u>wykluczone subkategorie żywności</u></b> 01.5 Mleko odwodnione w rozumieniu dyrektywy 2001/114/WE 01.7.3 Jadalne skórki serów 01.7.5 Sery topione 01.7.6 Produkty serowe, z wyłączeniem produktów należących do kategorii 16 01.8.c. Zabielaacze do napojów 01.9 Kazeiniany spożywcze
<b><u>dodatkowe kryteria szczegółowe</u></b> Fermentowane przetwory mleczne 01.4 nie mogą zawierać dodanych cukrów	

## 02. Tłuszcze i oleje, emulsje tłuszczowe i olejowe

Kryteria dostępu tłuszczów i olejów, emulsji tłuszczowych i olejowych do Systemu F-FOOD są zawarte w Tabeli 6.

Tabela 6. Kryteria dopuszczenia tłuszczów i olejów, emulsji tłuszczowych i olejowych do Systemu F-FOOD

<b>02. Tłuszcze i oleje, emulsje tłuszczowe i olejowe</b>	
<b><u>zaproszone subkategorie żywności</u></b> 02.1 Tłuszcze i oleje zasadniczo bezwodne, wyliczając bezwodny tłuszcz mleczny 02.2 Emulsje tłuszczowe i olejowe, głównie typu W/O („woda w oleju”) 02.2.1 Masło i koncentrat masła oraz olej maślany i bezwodny tłuszcz mleczny 02.2.2 Pozostałe emulsje tłuszczowe i olejowe, wliczając tłuszcze do smarowania w rozumieniu rozporządzenia (WE) nr 1234/2007, i emulsje ciekłe	<b><u>wykluczone subkategorie żywności</u></b> 02.3 Olej roślinny do natłuszczania form do pieczenia, w aerozolu
<b><u>dodatkowe kryteria szczegółowe</u></b> brak	

### 03. Lody spożywcze

Kryteria dostępu lodów spożywczych do Systemu F-FOOD są zawarte w Tabeli 7.

Tabela 7. Kryteria dopuszczenia lodów spożywczych do Systemu F-FOOD

<b>03. Lody spożywcze</b>	
<b><u>zaproszone subkategorie żywności</u></b> wszystkie rodzaje lodów	<b><u>wykluczone subkategorie żywności</u></b>
<b><u>dodatkowe kryteria szczegółowe</u></b> brak	

## 04. Warzywa i owoce

Kategoria 04 obejmuje warzywa i owoce włączając grzyby, korzenie i bulwy, rośliny strączkowe, wodorosty, orzechy i nasiona.

Kryteria dostępu warzyw i owoców do Systemu F-FOOD są zawarte w Tabeli 8.

Tabela 8. Kryteria dopuszczenia warzyw i owoców do Systemu F-FOOD

<b>04. Warzywa i owoce</b>	
<b><u>zaproszone subkategorie żywności</u></b>	<b><u>wykluczone subkategorie żywności</u></b>
04.1 Owoce i warzywa nieprzetworzone	04.2.4.2 Owoce w wodnym roztworze cukru, poddane obróbce cieplnej, z wyłączeniem produktów objętych kategorią 16
04.1.1 Całe świeże owoce i warzywa	
04.1.2 Owoce i warzywa obrane, krojone i rozdrobnione	
04.1.3 Owoce i warzywa mrożone	
04.2 Owoce i warzywa przetworzone	
04.2.1 Owoce i warzywa suszone	
04.2.2 Owoce i warzywa w occie, oleju lub solance	
04.2.3. Owoce i warzywa w puszkach lub w słoikach (w zalewie)	
04.2.4 Przetwory owocowe i warzywne, wyłączając produkty objęte pkt 5.4	
04.2.4.1 Przetwory owocowe i warzywne, z wyłączeniem owoców w wodnym roztworze cukru, poddanych obróbce cieplnej	
04.2.5 Dżemy, galaretki, marmolady i produkty podobne	
04.2.5.1 Dżemy ekstra i galaretki ekstra w rozumieniu dyrektywy 2001/113/WE	
04.2.5.2 Dżemy, galaretki i marmolady oraz słodzony przecier z kasztanów w rozumieniu dyrektywy 2001/113/WE	
04.2.5.3 Inne podobne owocowe lub warzywne produkty do smarowania	
04.2.5.4 Masła orzechowe i produkty do smarowania z orzechów	
04.2.6 Przetworzone produkty z ziemniaków	
<b><u>dodatkowe kryteria szczegółowe</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• podkategorie 04.2.5.1 – 04.2.5.3 (dżemy , galaretki, do smarowania) bez ograniczenia na cukier dodany;</li><li>• kategoria 04.2.1 (produkty suszone) obowiązuje brak cukru dodanego;</li><li>• dla pozostałych ograniczenie na cukier dodany wynosi &lt;5g/100g.</li></ul>	

- dla kategorii 04.2.2 przetwory owocowe i warzywne w solance (kiszone) nie ma limitu na zawartość soli;
- dla pozostałych kategorii ograniczenie na sól wynosi <math><1\text{g}/100\text{g}</math>

## 05. Wyroby cukiernicze

Kryteria dostępu wyrobów cukierniczych do Systemu F-FOOD są zawarte w Tabeli 9.

Tabela 9. Kryteria dopuszczenia wyrobów cukierniczych do Systemu F-FOOD

<b>05. Wyroby cukiernicze</b>	
<b><u>zaproszone subkategorie żywności</u></b> 05.1 Wyroby kakaowe i czekoladowe objęte dyrektywą 2000/36/WE	<b><u>wykluczone subkategorie żywności</u></b> 05.2 Pozostałe wyroby cukiernicze, w tym pastylki i drażetki odświeżające oddech 05.3 Guma do żucia 05.4 Dekoracje, powłoki i nadzienia, z wyjątkiem nadzień owocowych objętych kategorią 4.2.4
<b><u>dodatkowe kryteria szczegółowe</u></b> dla kategorii 05.1 dopuszczalny poziom cukru wynosi 10g /100 g produktu	



## 06. Zboża i produkty zbożowe

Kryteria dostępu zbóż i produktów zbożowych do Systemu F-FOOD są zawarte w Tabeli 10.

Tabela 10. Kryteria dopuszczenia zbóż i produktów zbożowych do Systemu F-FOOD

<b>06. Zboża i produkty zbożowe</b>	
<b><u>zaproszone subkategorie żywności</u></b>	<b><u>wykluczone subkategorie żywności</u></b>
06.1 Ziarna całe, łamane lub płatkowane	06.6 Ciasto o luźnej konsystencji (bułka tarta, panierki)
06.2 Mąki i inne produkty przemiału zbóż oraz skrobie	
06.2.1 Mąka	
06.2.2 Skrobie	
06.3 Śniadaniowe przetwory zbożowe	
06.4 Makarony	
06.4.1 Świeży makaron	
06.4.2 Suchy makaron	
06.4.3 Świeże makarony wstępnie obgotowane	
06.4.4 Gnocchi ziemniaczane	
06.4.5 Nadzienia do makaronów nadziewanych (pierożków ravioli i produktów podobnych)	
06.5 Makarony typu noodle	
06.7 Produkty zbożowe wstępnie obgotowane lub przetworzone	
<b><u>dodatkowe kryteria szczegółowe</u></b>	
brak	

## 07. Wyroby piekarskie

Kryteria dostępu wyrobów piekarskich do Systemu F-FOOD są zawarte w Tabeli 11.

Tabela 11. Kryteria dopuszczenia wyrobów piekarskich do Systemu F-FOOD

<b>07. Wyroby piekarskie</b>	
<b><u>zaproszone subkategorie żywności</u></b> 07.1 Chleb i bułki 07.1.1 Chleb wyprodukowany wyłącznie z następujących składników: mąka pszenna, woda, drożdże lub zakwas, sól 07.1.a Chleb i bułki z mąki żytniej lub mieszanej z pszeną 07.1.b Chleb i bułki z innych mąk, za wyjątkiem żywności: „bezglutenowej” lub „o bardzo niskiej zawartości glutenu” ujętej w kategorii 13.4 07.1.2 Pain courant francais; Friss búzakenyér, fehér és félbarna kenyerek 07.2 Pieczywo cukiernicze i wyroby ciastkarskie	<b><u>wykluczone subkategorie żywności</u></b>
<b><u>dodatkowe kryteria szczególne</u></b> Dla kategorii 07.1. obowiązuje podwyższony poziom dopuszczalnej zawartość soli <2 g	

## 08. Mięso

Kryteria dostępu mięsa i przetworów mięsnych do Systemu F-FOOD są zawarte w Tabeli 12.

Tabela 12. Kryteria dopuszczenia mięsa i przetworów mięsnych do Systemu F-FOOD.

<b>08. Mięso</b>	
<b><u>zaproszone subkategorie żywności</u></b> 08.1 Mięso świeże, z wyjątkiem surowych wyrobów mięsnych w rozumieniu rozporządzenia (WE) nr 853/2004 08.2 Surowe wyroby mięsne w rozumieniu rozporządzenia (WE) nr 853/2004 08.3 Produkty mięsne 08.3.1 Produkty mięsne niepoddane obróbce cieplnej 08.3.2 Produkty mięsne poddane obróbce cieplnej 08.3.4 Tradycyjnie peklowane produkty mięsne, objęte przepisami szczególnymi dotyczącymi azotynów i azotanów 08.3.4.1 Tradycyjne produkty mięsne peklowane zalewowo (produkty mięsne zanurzone w roztworze peklującym zawierającym azotyny lub azotany, sól i inne składniki) 08.3.4.2 Tradycyjne produkty mięsne peklowane na sucho (peklowanie na sucho polega na nałożeniu na sucho mieszanki peklującej, zawierającej azotyny lub azotany, sól i inne składniki, na powierzchnię mięsa, po czym mięso poddaje się stabilizacji/dojrzywaniu) 08.3.4.3 Inne tradycyjne produkty mięsne peklowane (peklowanie w zalewie i na sucho stosowane łącznie lub gdy azotyn lub azotan jest zawarty w produkcie złożonym, lub gdy produkt jest nastrzykiwany roztworem peklującym przed gotowaniem)	<b><u>wykluczone subkategorie żywności</u></b> 08.3.3 Ostonki i powłoki oraz dekoracje mięsa
<b><u>kryterium obligatoryjne dla kategorii 08</u></b> minimum dwa oświadczenia żywieniowe: <ul style="list-style-type: none"><li>• minimum 1 oświadczenie żywieniowe dotyczące zawartości białka</li></ul>	

- minimum 1 oświadczenie żywieniowe dotyczące witamin, składników mineralnych, błonnika lub nienasyconych kwasów tłuszczowych

**dodatkowe kryteria szczegółowe**

- mięso kulinarne nie może być mrożone;
- nie dopuszcza się stosowania mięsa odkostnionego mechanicznie (MOM);
- produkty wędzone są dopuszczone pod warunkiem audytu przedsiębiorstwa potwierdzającego stosowanie wyłącznie wędzenie na zimno
- limit na nasycone kwasy tłuszczowe wynosi 10 g/ 100 g produktu.

## 09. Ryby i produkty rybołówstwa

Kryteria dostępu ryb i produktów rybołówstwa do Systemu F-FOOD są zawarte w Tabeli 13.

Tabela 13. Kryteria dostępu do Systemu F-FOOD dla ryb i produktów rybołówstwa

<b>09. Ryby i produkty rybołówstwa</b>	
<b><u>zaproszone subkategorie żywności</u></b> 09.1 Nieprzetworzone ryby i produkty rybołówstwa 09.1.1 Nieprzetworzone ryby 09.1.2 Nieprzetworzone mięczaki i skorupiaki 09.2 Przetworzone ryby i produkty rybołówstwa, w tym mięczaki i skorupiaki 09.3 Ikra rybia	<b><u>wykluczone subkategorie żywności</u></b>
<b><u>dodatkowe kryteria szczegółowe</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• produkty wędzone dopuszczone pod warunkiem audytu przedsiębiorstwa potwierdzającego stosowanie wyłączne wędzenie na zimno</li></ul>	

## 10. Jaja i produkty jajeczne

Kryteria dostępu jaj i produktów jajecznych do Systemu F-FOOD są zawarte w Tabeli 14.

Tabela 14. Kryteria dopuszczenia mięsa i przetworów mięsnych do Systemu F-FOOD

<b>10. Jaja i produkty jajeczne</b>	
<b><u>zaproszone subkategorie żywności</u></b> 10.1 Nieprzetworzone jaja 10.2 Przetworzone jaja i produkty jajeczne	<b><u>wykluczone subkategorie żywności</u></b>
<b><u>dodatkowe kryteria szczegółowe</u></b> brak	

## 11. Cukry, syropy, miód i słodziki stołowe

Kryteria dostępu cukrów, syropów, miodu i słodzików do Systemu F-FOOD są zawarte w Tabeli 15.

Tabela 15. Kryteria dopuszczenia mięsa i przetworów mięsnych do Systemu F-FOOD

11. Cukry, syropy, miód i słodziki stołowe	
<b><u>zaproszone subkategorie żywności</u></b> 11.2.a. Miód z dodatkiem owoców 11.2.b. Syrop słodzony miodem 11.3 Miód w rozumieniu dyrektywy 2001/110/WE	<b><u>wykluczone subkategorie żywności</u></b> 11.1. Cukry i syropy w rozumieniu dyrektywy 2001/111/WE 11.2. Inne cukry i syropy za wyjątkiem miodów z dodatkiem owoców oraz syropów słodzonych miodem 11.2.c. Miód sztuczny i miód piekarski 11.4. Słodziki stołowe 11.4.1 Słodziki stołowe w postaci płynnej 11.4.2 Słodziki stołowe w postaci proszku 11.4.3 Słodziki stołowe w tabletkach
<b><u>kryterium obligatoryjne dla kategorii 11.2.a oraz 11.2.b.</u></b> Minimum jedno oświadczenie żywieniowe odnoszące się do witamin lub składników mineralnych.	
<b><u>kryterium obligatoryjne dla kategorii 11.3</u></b> Miód jest dopuszczony bez żadnego oświadczenia żywieniowego.	
<b><u>dodatkowe kryteria szczegółowe</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Miód (kategorie 12.2 i 12.3) musi posiadać liczbę diastazową powyżej 15 DN i mieć ściśle określone pochodzenie geograficzne (wyłączone są mieszanki miodów z różnych krajów).</li><li>• Miody z dodatkiem owoców (kategoria 11.2.a) muszą posiadać oświadczenie „zawiera naturalnie występujące cukry” (nie mogą zawierać cukru dodanego). Dodatek owoców nie może powodować zwiększenia zawartości wody w produkcie powyżej 20%.</li><li>• Syropy słodzone miodem (kategoria 11.2.b) muszą posiadać oświadczenie „zawiera naturalnie występujące cukry” (nie mogą zawierać cukru dodanego).</li></ul>	

## 12. Sole, przyprawy, zupy, sosy, sałatki i produkty białkowe

Kryteria dostępu dla soli, przypraw, zup, sosów, sałatek i produktów białkowych do Systemu F-FOOD są zawarte w Tabeli 16.

Tabela 16. Kryteria dopuszczenia soli, przypraw, zup, sosów, sałatek i produktów białkowych do Systemu F-FOOD

<b>12. Sole, przyprawy, zupy, sosy, sałatki i produkty białkowe</b>	
<b><u>zaproszone subkategorie żywności</u></b> 12.2 Zioła, przyprawy, przyprawy kulinarne 12.2.1 Zioła i przyprawy 12.2.2 Przyprawy kulinarne i dodatki do potraw 12.3 Octy i rozcieńczony kwas octowy (rozcieńczony wodą do 4–30 % obj.) 12.4 Musztarda 12.5 Zupy i buliony 12.6 Sosy 12.7 Sałatki i produkty smakowe do smarowania pieczywa 12.8 Drożdże i produkty z drożdży 12.9 Produkty białkowe, z wyłączeniem produktów objętych kategorią 1.8 (m.in. sojowe)	<b><u>wykluczone subkategorie żywności</u></b> 12.1 Sól i substytuty soli 12.1.1 Sól 12.1.2 Substytuty soli
<b><u>kryterium obligatoryjne dla kategorii 12</u></b> minimum 1 oświadczenie żywieniowe dotyczące witamin, składników mineralnych, błonnika, białka lub nienasyconych kwasów tłuszczowych za wyjątkiem ziół i przypraw w kategorii 12.2.1.	
<b><u>dodatkowe kryteria szczegółowe</u></b> Zioła i przyprawy (kategoria 12.2.1) nie mogą zawierać żadnych dodatków.	



### **13. Żywność specjalnego przeznaczenia żywieniowego w rozumieniu dyrektywy 2009/39/WE**

Kryteria dostępu do Systemu F-FOOD dla żywności specjalnego przeznaczenia żywieniowego w rozumieniu dyrektywy 2009/39/WE są zawarte w Tabeli 17.

Tabela 17. Kryteria dopuszczenia do Systemu F-FOOD dla żywności specjalnego przeznaczenia żywieniowego w rozumieniu dyrektywy 2009/39/WE

<b>13. Żywność specjalnego przeznaczenia żywieniowego w rozumieniu dyrektywy 2009/39/WE</b>	
<b><u>zaproszone subkategorie żywności</u></b> 13.3. Żywność stosowana w dietach kontrolujących wagę, zastępująca całość lub część całkowitej dziennej diety. 13.4. Żywność odpowiednia dla osób nietolerujących glutenu zgodnie z definicją zawartą w rozporządzeniu Komisji (WE) Nr 41/2009	<b><u>wykluczone subkategorie żywności</u></b> 13.1. Żywność dla niemowląt i małych dzieci 13.2. Żywność specjalnego medycznego przeznaczenia zdefiniowana w Dyrektywie 1999/21/EC.
<b><u>kryterium obligatoryjne dla kategorii 13.3</u></b> minimum 1 oświadczenie żywieniowe dotyczące witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego, białka lub nienasyconych kwasów tłuszczowych	
<b><u>kryterium obligatoryjne dla subkategorii 13.4</u></b> minimum 1 oświadczenie dla żywności: „bezglutenowa” lub „o bardzo niskiej zawartości glutenu”	
<b><u>dodatkowe kryteria szczegółowe</u></b> brak	

## 14. Napoje

Kryteria dostępu napojów do Systemu F-FOOD są zawarte w Tabeli 18.

Tabela 18. Kryteria dopuszczenia napojów do Systemu F-FOOD

<b>14. Napoje</b>	
<b><u>zaproszone subkategorie żywności</u></b> 14.1 Napoje bezalkoholowe 14.1.1 Woda, w tym naturalna woda mineralna w rozumieniu dyrektywy 2009/54/WE oraz woda źródłana i wszystkie inne wody w butelkach lub innych opakowaniach 14.1.2 Soki owocowe w rozumieniu dyrektywy 2001/112/WE oraz soki warzywne 14.1.3 Nektary owocowe w rozumieniu dyrektywy 2001/112/WE oraz nektary warzywne i produkty podobne 14.1.4 Napoje z dodatkami smakowymi lub środkami aromatyzującymi, w tym izotoniczne, za wyjątkiem napojów energetycznych (14.1.4.a) 14.1.5 Kawa, herbata, napary ziołowe i owocowe, cykorja; ekstrakty herbaty, naparów ziołowych i owocowych oraz cykorii; preparaty z herbaty, roślin, owoców i zbóż do przygotowywania naparów oraz mieszanki i mieszanki rozpuszczalne (instant) tych produktów 14.1.5.1 Kawa, ekstrakty kawy 14.1.5.2.a. Herbata, ekstrakty herbaty, napary ziołowe i owocowe 14.1.5.2.b. Inne 14.2.1.b Napoje słodowe (bezalkoholowe)	<b><u>wykluczone subkategorie żywności</u></b> 14.1.4.a. Napoje energetyczne (energetyki, napoje z dodatkiem tauryny i kofeiny) 14.2 Napoje alkoholowe, w tym ich odpowiedniki bezalkoholowe i o niskiej zawartości alkoholu 14.2.1 Piwo i napoje słodowe 14.2.1.a Piwo 14.2.2 Wina i inne produkty zdefiniowane w rozporządzeniu (EWG) nr 1234/2007 oraz ich odpowiedniki bezalkoholowe 14.2.3 Cydr i perry 14.2.4 Wino owocowe i made wine 14.2.5 Miód pitny 14.2.6 Napoje spirytusowe w rozumieniu rozporządzenia (WE) nr 110/2008 14.2.7 Aromatyzowane produkty na bazie wina w rozumieniu rozporządzenia (EWG) nr 1601/91 14.2.7.1 Wina aromatyzowane 14.2.7.2 Aromatyzowane napoje na bazie wina 14.2.7.3 Aromatyzowane koktajle na bazie wina 14.2.8 Inne napoje alkoholowe, w tym mieszanki napojów alkoholowych z bezalkoholowymi i napoje alkoholowe o zawartości alkoholu poniżej 15 %
<b><u>kryterium obligatoryjne dla kategorii 14</u></b> minimum 1 oświadczenie żywieniowe dotyczące witamin, składników mineralnych, błonnika, białka lub nienasyconych kwasów tłuszczowych za wyjątkiem: <ul style="list-style-type: none"><li>• podkategorii 14.1.5.1 (kawa i ekstrakty kawy)</li><li>• podkategorii 14.1.5.2.a. (herbaty, napary)</li></ul>	
<b><u>dodatkowe kryteria szczegółowe</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• dla kategorii 14.1.4. brak cukru dodanego;</li></ul>	

- podkategorie 14.1.5.1 (kawa i ekstrakty kawy) i 14.1.5.2.a. (herbaty, napary) nie mogą zawierać żadnych dodatków do żywności;
- dla kategorii 14.1.2 -14.1.4 w przypadku stosowania warzyw lub owoców kiszonych nie ma limitu na sól.

## 15. Przekąski gotowe do spożycia

Kryteria dostępu przekąsek gotowych do spożycia do Systemu F-FOOD są zawarte w Tabeli 19.

Tabela 19. Kryteria dopuszczenia przekąsek gotowych do spożycia do Systemu F-FOOD

<b>15. Przekąski gotowe do spożycia</b>	
<b><u>zaproszone subkategorie żywności</u></b> 15.1 Przekąski na bazie ziemniaków, zbóż, mąki lub skrobi 15.2 Przetworzone orzechy 15.a. Batony Muesli i inne batony	<b><u>wykluczone subkategorie żywności</u></b>
<b><u>dodatkowe kryteria szczegółowe</u></b> brak	

## 16. Desery z wyłączeniem produktów objętych kategoriami 1, 3 i 4

Kryteria dostępu deserów (produktów zazwyczaj aromatyzowanych i słodkich w smaku na bazie tłuszczów, owoców i warzyw, zbóż, jaj i wody z wyłączeniem produktów objętych kategoriami 01, 03, 04) do Systemu F-FOOD są zawarte w Tabeli 20.

Tabela 20. Kryteria dopuszczenia deserów do Systemu F-FOOD

<b>16. Desery z wyłączeniem produktów objętych kategoriami 1, 3 i 4</b>	
<b><u>zaproszone subkategorie żywności</u></b> zaproszone są wszystkie desery	<b><u>wykluczone subkategorie żywności</u></b> brak
<b><u>dodatkowe kryteria szczególne</u></b> brak cukru dodanego (sacharozy)	

## 17. Suplementy żywnościowe określone w dyrektywie 2002/46/WE

Kryteria dostępu suplementów żywnościowych do Systemu F-FOOD są zawarte w Tabeli 21.

Tabela 21. Kryteria dopuszczenia suplementów żywnościowych do spożycia do Systemu F-FOOD

<b>17. Suplementy żywnościowe określone w dyrektywie 2002/46/WE</b>	
<b><u>zaproszone subkategorie żywności</u></b> brak	<b><u>wykluczone subkategorie żywności</u></b> 17.1 Suplementy diety w postaci stałej, z wyłączeniem suplementów diety dla niemowląt i małych dzieci 17.2 Suplementy diety w postaci płynnej, z wyłączeniem suplementów diety dla niemowląt i małych dzieci

## **18. Przetworzona żywność nieobjęta kategoriami 1 do 17, z wyłączeniem żywności dla niemowląt i małych dzieci**

Kryteria dostępu przetworzonej żywności (nieobjętej kategoriami 1 do 17, z wyłączeniem żywności dla niemowląt i małych dzieci) do Systemu F-FOOD są zawarte w Tabeli 22.

Tabela 22. Kryteria dopuszczenia przetworzonej żywności (nieobjętej kategoriami 1 do 17, z wyłączeniem żywności dla niemowląt i małych dzieci) do spożycia do Systemu F-FOOD

## **18. Przetworzona żywność nieobjęta kategoriami 1 do 17, z wyłączeniem żywności dla niemowląt i małych dzieci**

### **zaproszone subkategorie żywności**

18. Przetworzona żywność nieobjęta kategoriami 1 do 17  
18.a. wieloelementowe dania gotowe  
18.b. dania cateringowe, zestawy wielodaniowe  
18.c. novel food  
18.d. produkty funkcjonalne otrzymane w wyniku realizacji projektów B+R, w tym programu NUTRITECH

### **wykluczone subkategorie żywności**

### **dodatkowe kryteria szczegółowe**

- Elementy (dania) zestawów/dań gotowych (kategoria 18.a. -18.c) muszą spełniać dodatkowe kryteria szczególne odnoszące się do każdego elementu/dania
- Dla kategorii 18.d. dopuszczalne są niewielkie przekroczenia kryteriów ogólnych