

V7 21.10.2021 (usklajena merila)

Projekt V3-1901- Merila za dodeljevanje simbola za dodatno označevanje živil z ugodnejšo prehransko sestavo

Usklajevanje meril za prostovoljno dodatno označevanje živil z nacionalnim simbolom varovalnega živila

1. Uvod

Tako v Sloveniji kot mnogih drugih razvitih državah predstavljajo kronične nenalezljive bolezni najpogostejši vzrok za prezgodnjo umrljivost. Mnoge so tesno povezane s prehrano, ki lahko deluje bodisi kot dejavnik tveganja, bodisi kot zaščitni dejavnik, ki krepí zdravje in izboljša kakovost življenja. V povezavi s tem je pomembno, da je potrošnik sposoben hitro prepoznati živila, ki imajo ugodno hranilno sestavo.

Potrošnik ima pravico, da na podlagi verodostojnih podatkov oceni, ali je neko živilo zanj primerno. Pri izboru predpakiranih živil so mu pri tem v pomoč podatki na označbi živila, predvsem ime živila, seznam sestavin in podatki o hranilni vrednosti. Z izborom živil se prebivalci kot potrošniki srečujemo vsakodnevno, proces izbora pa vključuje zapletene odločitvene procese. Ponudba živil na tržišču je zelo pestra; znotraj posameznih kategorij je veliko različnih živil - tako z bolj ali manj ugodno hranilno sestavo.

Označbe živil naj bi potrošniku omogočale čim hitrejšo in čim lažjo izbiro živil, lahko pa mu tudi pomagajo razlikovati tovrstna živila in s tem vplivajo na njegovo izbiro in posledično na preskrbljenost s hranili. Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (Dober tek Slovenija) predvideva možnost vzpostavitve prostovoljnega označevanja živil s posebnim simbolom, ki bi potrošnikom olajšala izbor živil z najugodnejšo hranilno sestavo, skladno z uveljavljenimi prehranskimi priporočili. Zamišljeno je, da bi že uveljavljen simbol varovalnega živila (ki ga podeljuje Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije) prešel na nacionalno raven.

Predvidene značilnosti nacionalnega simbola varovalnega živila so bile:

- označevanje bi z ustreznim prehodnim obdobjem nadomestilo uporabo obstoječega simbola varovalnega živila (ki ga podeljuje Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije)
- Uveljavljanje simbola med prebivalci bi podpirali tako država kot vsi relevantni deležniki
- Pravico uporabe nacionalnega simbola na vseh živilih, ki bi izpolnjevala enotna merila uporabe simbola
- Raba znaka bi bila za podjetja povsem brezplačna, bi pa podjetja morala razpolagati z dokazi, da izpolnjujejo merila za uporabo znaka
- Nadzor nad ustrezno uporabo simbola bi izvajale državne inšpekcijske službe
- Za lajšanje nadzora in kot možnost dodatne promocije bi bil lahko vzpostavljen nacionalni register, v katerega bi nosilci živilske dejavnosti vpisali živila, na katerih uporabljajo simbol

Ker so predhodne raziskave pokazale interes za tovrstno dodatno prostovoljno označevanje živil, **Ministrstvo za zdravje** financira izvajanje projekta V3-1901 »Merila za dodeljevanje simbola za dodatno označevanje živil z ugodnejšo prehransko sestavo«, ki ga izvajata **Nacionalni inštitut za javno zdravje** in **Inštitut za nutricionistiko**. Projekt naslavlja pomemben izziv, ki ga je potrebno razrešiti za uspešno vzpostavitev nacionalnega simbola varovalnega živila - vzpostavitev kriterijev uporabe simbola. Živila, označena z verodostojnimi simboli so za potrošnike privlačnejša in lahko predstavljajo pomemben element označbe, ki jim je v pomoč pri odločitvi za nakup. Tudi izven Slovenije je v uporabi vrsta takšnih simbolov, ki se uporabljajo predvsem na sprednji strani embalaže živila oz. v osrednjem vidnem polju. Merila za dodelitev takšnih simbolov morajo biti skladna s prehranskimi smernicami, upoštevajoč javnozdravstvene vidike, hkrati pa morajo naslavljeni tudi pričakovanja oziroma potrebe potrošnikov. Ker gre za prostovoljno označevanje živil, so tovrstne sheme možne le, če so tudi v interesu nosilcev živilske dejavnosti.

V okviru projekta smo naslavljali sledeče cilje: opredelitev ključnih parametrov, ki jih je potrebno upoštevati pri vzpostavitvi kriterijev za prostovoljno označevanje s simbolom varovalnega živila; določitev meril za dodeljevanje simbola za dodatno označevanje živil z ugodnejšo prehransko sestavo ter njihovo usklajevanje z deležniki, ter preverjanje delovanja predlaganih meril na reprezentativnem vzorcu živil iz tržišča.

2. Usklajevanje meril z deležniki

V okviru projekta so bili izvedeni posvetovalni sestanki z različnimi deležniki, ki so nam omogočili pripravo predloga meril za prostovoljno označevanje živil s simbolom varovalnega živila. Pri tem smo upoštevali s strani deležnikov izpostavljene zadržke, da bi morala biti shema enostavna, hkrati pa prilagodljiva za ožje skupine živil. Upoštevali smo predloge, da se pri kategorizaciji upošteva nacionalno prilagojene Smernice¹ Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), ki temeljijo na carinskih tarifnih oznakah. Upoštevali smo tudi predloge, da bi nacionalna merila morala izhajati iz ustrezno prilagojenih meril obstoječega simbola varovalnega živila, pri prilagoditvah pa smo upoštevali usmeritve Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 in Smernice. Pri usklajevanju meril je bilo potrebno upoštevati, da je nacionalni simbol mišljen ne le kot identifikator izboljšanega (reformuliranega) živila, temveč za označevanje ožje skupine živil z najbolj ugodno hranilno sestavo v svojih skupinah. V posamezni kategoriji bi torej merila moral izpolnjevati le manjši del živil.

Poudariti je potrebno tudi, da primerljivi sistemi prostovoljnega označevanja živil omogočajo uporabo tovrstnih simbolov le na nekaterih skupinah živil, na drugih pa ne. Uporaba simbola varovalnega živila na nekaterih skupinah živil (npr. slaščicah, sladoledih,...) javno-zdravstveno namreč ni sprejemljiva, saj bi to lahko spodbujalo potrošnjo izdelkov v teh skupinah, hkrati pa bi na ta način ogrozili verodostojnost sheme in zaupanje potrošnikov, brez katerega shema ne more biti uspešna. Predlog sheme (izbor skupin živil) zato temelji na sistemu obstoječega simbola varovalnega živila, in ga dograjuje z nekaterimi ožje opredeljenimi in dodatnimi skupinami živil. Merila za posamezna hranila prav tako temeljijo na sistemu obstoječega simbola varovalnega živila, pri prilagoditvah pa smo se poslužili tudi posameznih določil Smernic.¹

V spodnjih Splošnih pogojih in Tabeli 1 je predstavljen usklajen predlog meril za prostovoljno dodatno označevanje živil z nacionalnim simbolom varovalnega živila.

¹ https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/prehrana-in-telesna-dejavnost/prehranske-smernice-ogljasevanje_072016.pdf

Splošna merila:

Živilo je lahko označeno, predstavljano ali oglaševano s simbolom varovalnega živila, če:

- živilo v obliki, kot se prodaja, izpolnjuje merila, določena v Tabeli 1;
- pri proizvodnji živila niso bili uporabljeni aditivi iz skupine sladil;
- pri proizvodnji živila niso bila uporabljena sintetična barvila, kot so npr. oranžno FCF (E 110), kinolinsko rumeno (E 104), karmoizin (E 122), rdeče AC (E129); tartrazin (E 102); rdeče R4 (E 124); spodbuja se predvsem doseganje ustreznih senzoričnih lastnosti z uporabo rastlinskih izvlečkov;
- ko gre za predpakirano živilo, morajo biti označeno s podatki o hranilni vrednosti;
- ko gre za predpakirano živilo, morajo biti morebitni uporabljeni aditivi v seznamu sestavin označeni s polnim imenom in ne (le) z E številko;
- ko gre za predpakirano živilo, mora odgovoren nosilec živilske dejavnosti pred začetkom uporabe simbola predmetno živilo vpisati na javni seznam varovalnih živil
- Če je bilo živilo označeno s simbolom varovalnega živila, ki ga je podelilo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije do 31.12.2021, so lahko ne glede na izpolnjevanje prenovljenih pogojev takšen simbol uporablja na živilih, ki so proizvedena do 31.12.2023.

Tabela 1: Merila za prostovoljno označevanje, predstavljanje in oglaševanje živil s simbolom varovalnega živila

Skupina živil	Dodatna razdelitev skupine (kjer je potrebno)	Povzetek obstoječega stanja (SVŽ: simbol varovalnega živila)	Predlog meril nacionalne sheme (količine na 100 g oz. mL živila)	Opombe
PREDPAKIRANA ŽIVILA/WHO				
4b) mleko, mlečni napitki		<input type="checkbox"/> živilo mora ustrezati vsaj parametru za prehransko trditev; < 1,5 g maščobe v 100 ml (tekoči izdelki) < 0,75 g nasičenih maščobnih kislin v 100 ml V normativu so še druge vrednosti.	<input type="checkbox"/> Maščobe do 1,8 g Brez dodanih sladkorjev	EWHO (sladkor rastl. nap.)+SVŽ Keyhole: mleko: maščobe do 0.7 g/100 g
4c) rastlinski napitki		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Maščobe do 1,8 g Brez dodanih sladkorjev Sladkor do 5 g Sol 0,2 g	EWHO (maščobe izenačene z mlekom; SVŽ) Keyhole: maščobe max. 1,5g
4e) druge pijače (vključno z mineralno vodo)		<input type="checkbox"/> < 2,5 g sladkorjev/100 ml < 20 kcal (80 kJ)/100 ml	<u>Vode:</u> <input checked="" type="checkbox"/> Naravna mineralna voda <u>Brezalkoholne pijače:</u> <input type="checkbox"/> Brez dodanih sladkorjev Sladkor do 2,5 g Energija do 80 kJ	SVŽ Keyhole jih izključuje
6. Žita za zajtrk		<input type="checkbox"/> Ocenjuje se predvsem vsebnost prehranskih vlaknin (6 g vlaknin / 100 g oz. 3 g na 100 kcal) < 1,5 g maščobe/100 g < 0,75 g nasičenih mašč./ v 100 ml < 0,3 g soli / 100g/ml	<input type="checkbox"/> Sladkor do 13 g Maščobe do 10 g Sol do 1,2 g Vlaknine vsaj 6 g	EWHO+SVŽ(vlaknina)+ Sladkor (keyhole) Keyhole: vsaj 55% polnozrnatih žit, maščoba do 8g, sladkorji do 13 g, dodani do 9 g.
7a) Jogurti, kislo mleko in podobna živila	Opomba: Skupina zajema tudi jogurtom podobna živila, ki imajo primerljiv namen uporabe, vključno z naravnimi ali sadnimi zgoščenimi jogurti (tudi t.i. Skyr), sadnimi skutami ipd.	<input type="checkbox"/> < 5 g sladkorjev / 100 g izdelka < 0,3 g soli / 100 g/ml < 3 g maščobe v 100 g (čvrsti izdelki) < 1,5 g maščobe v 100 ml (tekoči izdelki)...	<input type="checkbox"/> Maščobe do 1,8 g do 31.12.2023: sladkor do 11 g od 1.1.2024: sladkor do 10 g (sladkorji izvirajo le iz mleka, sadja/zelenjave oz. pripravkov iz sadja in zelenjave)	EWHO+SVŽ (sladkor) Keyhole: maščoba do 1,5 g/100 g, dodani sladkorji do 4 g/100 g Choices: skupni sladkorji do 11g

Skupina živil	Dodatna razdelitev skupine (kjer je potrebno)	Povzetek obstoječega stanja (SVŽ: simbol varovalnega živila)	Predlog meril nacionalne sheme (količine na 100 g oz. mL živila)	Opombe
8. Sir (vključno s svežim sirom/skuto)	Opomba: Skupina ne zajema podloženih sadnih skut in podobnih izdelkov.	<input type="checkbox"/> < 3 g maščobe / 100 g (npr. skuta) < 1,5 g nas. maščobnih kislin / 100 g	<input type="checkbox"/> - Maščobe do 15 g Sol do 1,5 g	EWHO (sol); SVŽ (mašč.) Keyhole: sveži siri: maščoba do 5 g/100 g; dol 0.9 g/100 g; brez dodanih sladkorjev
10. Mlečni namazi, druge masti in olja	Mlečni namazi	<input type="checkbox"/> < 3 g maščobe / 100 g (čvrsti izdelki) < 1,5 g nas. maščobnih kislin / 100 g	<input type="checkbox"/> Brez dodanih sladkorjev Nasičene maščobe do 14 g Sol do 1,3 g	EWHO (sol); SVŽ (maščobe, iz 3 g povečanje na 14 g) Keyhole: maščoba do 5 g/100 g; salt 0.9 g/100 g. Choices: nasičena maščobe do 14.0 g/100g; Natrij: 750 mg/100g ; brez dodanih sladkorjev
	Rastlinska olja	<input type="checkbox"/> > 45 % mono/polinenasičenih maščobnih kislin, pred spremembo: < 33 % nasičenih maščobnih kislin < 33 % polinenasičenih maščobnih kislin > 34 % mononenasičenih maščobnih kislin	<input type="checkbox"/> Možno označevanje ekstra deviškega oljčnega olja in olja oljne ogrščice (t.i. repično olje) in mešanic rastlinskih olj, sestavljenih iz vsaj 50% navedenih vrst olj, ki vsebujejo: do 20 g nasičenih maščob nad 45 g mononenasičenih maščob do 33 g polinenasičenih maščob	Prilagojen SVŽ z izborom rastlinskih olj Keyhole: nasičene maščobe do 20% Choices: nasičena maščobe do 28.0 g/100g;
	Druge masti	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
11. Kruh, krušni izdelki in sušeni izdelki iz žit		<input type="checkbox"/> < 1,5 g soli / 100 g > 6 g vlaknin na 100 g oz. 3 g / 100 kcal	<input type="checkbox"/> Maščobe do 10 g Sladkor do 5 g	EWHO; SVŽ (vlaknina, znižano na 5g/keyhole)

Skupina živil	Dodatna razdelitev skupine (kjer je potrebno)	Povzetek obstoječega stanja (SVŽ: simbol varovalnega živila)	Predlog meril nacionalne sheme (količine na 100 g oz. mL živila)	Opombe
			Sol do 1,2 g Vlaknina vsaj 5 g	Keyhole: vsaj 5g vlaknin, sol max 1g (soft bread)
12. Žita, riž, sveže ali sušene testenine, kuhane testenine, stročnice		<input type="checkbox"/> > 6 g vlaknin na 100 g oz. 3 g / 100 kcal	<input type="checkbox"/> Maščobe do 10 g Sladkor do 5 g Sol do 1,0 g Vlaknina vsaj 5 g	EWHO; SVŽ (vlaknina, znižano na 5g/Skupina 11) Keyhole: testenine: vsaj 50% polnozrnatih žit, vlaknine 6g (surove testenine), riž (vlaknine 6g), stročnice: omejitev le za sestavine, ki bi jim bile dodane
13. Sveže in zmrznjeno meso, perutnina, ribe ipd.		<input type="checkbox"/> < 3 g celokupnih maščob / 100 g; ali < 1,5 g nasičenih maščob / 100 g	<input type="checkbox"/> Maščobe do 3 g Sol do 1,0 g (oz. do 1,7g če gre za mesni pripravek)	SVŽ; EWHO (sol) Choices: nasičene maščobe 3,2g, Natrij do 150 mg
14. Izdelki iz mesa, perutnine, rib ipd.		<input type="checkbox"/> < 3 g celokupnih maščob / 100 g; ali < 1,5 g nasičenih maščob / 100 g	<input type="checkbox"/> Maščobe do 3 g Sol do 1,7 g Mesni delež najmanj 75 %	SVŽ; EWHO (sol)
15. Sveže in zmrznjeno sadje, zelenjava in stročnice			<input checked="" type="checkbox"/>	EWHO
16. Predelano sadje, zelenjava in stročnice		<input type="checkbox"/> Predelana zelenjava	<input type="checkbox"/> Brez dodanih sladkorjev Maščobe do 5 g Sladkor do 10 g Sol do 1 g (Brez dodanih sladil)	EWHO (razen maščobe – kot pri drugih skupinah). Keyhole: maščobe do 3 g/100g; dodan sladkor do 1 g/100g; sol 0.5 g/100 g Choices: nasičene maščobe 1.1 g/100g Natrij do 100 mg/100g, brez dodanih sladkorjev, Sladkor do 10.0 g/100g (zelenjava) oz. 17.0

Skupina živil	Dodatna razdelitev skupine (kjer je potrebno)	Povzetek obstoječega stanja (SVŽ: simbol varovalnega živila)	Predlog meril nacionalne sheme (količine na 100 g oz. mL živila)	Opombe
				g/100g (sadje); Vlaknina vsaj 1 g/100g
NE-PREDPAKIRANA ŽIVILA				
Kruh		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Kot skupina 11.	
Sveže meso, perutnina, ribe ipd.		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Kot skupina 14.	
Sveže sadje, zelenjava in stročnice		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Sveže – nepredelano sadje, zelenjava in stročnice	

Opombe:

- EWHO - nacionalno prilagojene Smernice Svetovne zdravstvene organizacije (SZO)
- SVŽ - Shema simbola varovalnega živila, ki ga podeljuje Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
- Predlogi meril: označevanje možno ob izpolnjevanju kriterijev; označevanje možno za celotno kategorijo; označevanje ni možno
- EWHO Kategorije, ki v prvi fazi niso predvidene za označevanje s simbolom varovalnega živila: #1. Čokolada in bonboni, energijske tablice, sladki prelivni in deserti, #2. Sladki piškoti, pecivo, kolači; drugi sladki pekovski izdelki in suhe mešanice za njihovo pripravo; 3) Semena, oreški in drugi progridki; 4a) sokovi; #4d) energijske pijače; #5. Sladoledi; 7b) Smetana, maslo; 9) Gotove, predpripravljene in sestavljene jedi; 10d) Druge masti in maščobe (tudi margarine); 17) Omake in prelivni; #18) Prehranska dopolnila
- # Kategorije, za katere Smernice¹ navajajo, naj se ne spodbuja uživanja te skupine živil. Nekatere WHO skupine živil so zaradi razlik v sestavi živil razdeljene na ožje skupine (predlog meril: označevanje ni možno)

3. Testiranje predlaganega modela na tipičnih živilih s tržišča

3.1 Metodologija

Učinke vzpostavitve v Tabeli 1 predstavljenega tretjega delovnega osnutka meril za prostovoljno dodatno označevanje živil z nacionalnim simbolom varovalnega živila smo testirali na podatkovni bazi CLAS, ki vsebuje podatke deklarirani sestavi predpakiranih živil, ki so bili zbrani v živilskih trgovinah v Sloveniji (Mercator, Spar, Tuš, Hofer, Lidl).

V podatkovni bazi CLAS je bilo skupaj N=21.090 izdelkov. Živila so bila razvrščena v kategorije, prilagojene po Dunford et al. 2012.² Metodologija zbiranja podatkov je podrobneje opisana v Pivk Kupirovič et al. 2020,³ le da smo za raziskavo uporabili novejšje podatke. Po izločitvi izdelkov brez obveznih podatkov o hranilni vrednosti (N=1.414; 7%); izdelkov, pri katerih se je iz količine makrohranil izračunana energijska vrednost od deklarirane razlikovala za več kot 20% (N=175; 1%), izdelkov iz izbranih izključenih skupin (aditivi; čaji; kava instant; kis; med; mešani paketi; sol, mlečne formule; nadomestki obrokov; otroški napitki; sirupi; sladkor; uvajalna hrana; začimbe; žvečilni gumi; prehranska dopolnila; ostalo) (N=3.237; 15%) in živil iz drugih skupin, ki pred zaužitjem zahtevajo pripravo (N=484; 2%; npr. praški za pripravo napitka,...) je v podatkovni bazi za analizo ostalo N=15.780 živil (75%). Vsa živila smo razvrstili v kategorije, upoštevajoč Smernice¹ (nacionalno prilagojene smernice WHO, z dodatno razčlenitvijo posameznih skupin živil).

Za vsa živila v podatkovni bazi so bili razpoložljivi obvezni podatki o označeni hranilni vrednosti. Če vsebnost prehranske vlaknine ni bila navedena na označbi, je bila ocenjena glede na sestavo živila. Prisotnost dodanih sladkorjev in sladil je bila ocenjena na osnovi pregleda seznama sestavin. Na osnovi podatkov o sestavi smo z upoštevanjem delovnega osnutka meril (meje za energijsko vrednost, vsebnost posameznih hranil in drugih snovi) preverili, kakšen delež izdelkov znotraj posameznih skupin živil bi izpolnjeval predlagane pogoje. Prisotnost barvil v analizi ni bila upoštevana.

3.2 Rezultati pregleda tržišča z uporabo prvega delovnega osnutka meril

Rezultati analize so predstavljani v Tabeli 1. Prikazane so le kategorije živil, ki so upoštevajoč usklajena merila za prostovoljno dodatno označevanje živil z nacionalnim simbolom varovalnega živila. Med N=8.458 (54% analiziranega vzorca) živil izbranih kategorij jih je **predlagana merila izpolnilo skoraj 16% izdelkov** (N=1.332). Razen skupine 'Sveže in zmrznjeno sadje, zelenjava in stročnice', kjer kriterije razumljivo izpolnjujejo vsa živila (100%), je bil delež izpolnjevanja meril v drugih skupinah med 41% (Sveže in zmrznjeno meso, perutnina, ribe) in 2% (Izdelki iz mesa, perutnine, rib ipd.). Najbolj omejujoč parameter pri skupinah z nizko stopnjo izpolnjevanja meril je bila vsebnost maščob ter sladkorja. Ob tem gre omeniti, da trenutno veljavni kriteriji Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za nekatere izmed teh skupin še strožji, in bi se njihova uporaba odrazil še v manjšem deležu izpolnjevanja pogojev. Dodati je potrebno še, da smo se pri posameznih skupinah živil srečali z izzivom različnih nacionalnih priporočil za različne skupine prebivalcev. Tako se npr. pri mlečnih izdelkih za otroke priporočajo polnomastni izdelki, za odrasle pa izdelki z zmanjšano količino maščobe. Upoštevajoč obstoječa merila Društva se predlagana merila nanašajo na odrasle.

V usklajenem predlogu smo uspeli upoštevati večino s strani različnih deležnikov prejetih pobud, zbranih v **PRILOGAH A in B**.

² <https://academic.oup.com/eurjpc/article/19/6/1326/5934561>

³ <https://www.mdpi.com/2304-8158/9/4/399/htm>

Tabela 2: Rezultati izpolnjevanja pogojev usklajenih meril za prostovoljno dodatno označevanje živil z nacionalnim simbolom varovalnega živila ter izključujoči parametri – predstavitev po skupinah živil

Skupina živil	N (skupaj)	N (izpolnj. Krit.)		Razlogi za neizpolnjevanje kriterijev										
		N	%	Izključ. skupina	Dodana sladila*	Dodan sladkor	Energ.	Mašč. mašč.	Nas. mašč.	Nenas. Mašč.	Sladk.	Sol	Vlakn.	
4b. mleko, mlečni napitki	160	47	29%		8%	27%		51%						
4c. rastlinski napitki	209	28	13%		4%	44%		49%			53%	4%		
4e. druge pijače	810	100	12%		14%	77%	68%				79%			
6. Žita za zajtrk	376	55	15%		0%			40%			66%	9%	38%	
7a. Jogurti, kisl mleko in podobna živila	757	106	14%		3%			66%			61%			
8. Siri	565	90	16%			1%		83%				36%		
10b. Mlečni namazi	231	53	23%		0%	12%		53%			48%			
10c. Rastlinska olja	371	58	16%					9%	65%					
11. Kruh, krušni izdelki...	472	54	11%		0%			23%			16%	58%	70%	
12. Žita, riž, sveže ali sušene testenine...	1063	185	17%					2%			1%	5%	81%	
13. Sveže in zmrznjeno meso, perutnina, ribe...	221	91	41%					57%				9%		
14. Izdelki iz mesa, perutnine, rib ipd.	1790	38	2%		1%			93%				62%		
15. Sveže/zmrznjeno sadje, zelenjava, stročnice	158	158	100%											
16. Predelano sadje, zelenjava in stročnice	1275	269	21%		1%	45%		15%			47%	23%		

Opomba: V analizi ni bila upoštevana izključitev zaradi uporabe sintetičnih barvil. Pri mesnih izdelkih pri vrednotenju ni bil upoštevan pogoj deleža mesa. Pri rastlinskih oljih je upoštevan pogoj maščobno-kislinske sestave.