Jamstveni žig „Živjeti zdravo“

Specifični kriteriji za pojedine kategorije namirnica

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Zagreb
2026.



1. MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

Redni broj	Kategorija namirnica	Kriterij
1.	Mlijeko	-sadržaj masti najviše 1,5 g/100 g
2.	Nearomatizirani fermentirani mliječni/i mlaćenica/ 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.	Ulja hladno prešana i masti s naznakom sirovine iz koje su proizvedena	-sadržaj soli najviše 0,5 g/100 g -sadržaj zasićenih m.k. najviše 30 g/100 g
2.	Mazive masti	-sadržaj soli manji od 0,9 g/100 g -sadržaj trans masnih kiselina najviše 1 g/100 g
3.	Maslac	- više od 82% mliječne masti - sadržaj soli manji od 1,25 g/100 g



3. VOĆE, POVRĆE I NJIHOVE PRERAĐEVINE

Redni broj	Kategorija namirnica	Kriterij
1.	Zamrznuto voće, povrće i žitarice	-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, pekmez 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
8.	Svježe voće i povrće	-isključivo hrvatskog podrijetla
9.	Namazi od leguminoza i žitarica	-sadržaj masti najviše 25 g/100 g -energija najviše 300 kcal/100g -sadržaj soli najviše 1,5 g/100 g -sadržaj zasićenih masti najviše 3,5 g/100 g
10.	Napitci od leguminoza i žitarica (ne-mliječni)	-energija najviše 100 kcal/100g -sadržaj soli najviše 0,5 g/100 g -sadržaj zasićenih masti najviše 1,2 g/100 g
11.	Voćne i/ili povrtne kaše sa ili bez dodataka	-bez dodanog šećera i soli -sadržaj šećera najviše 20 g/100 g



4. PIĆA I NAPICI, UKLJUČUJUĆI VODU I ČAJ

Redni broj	Kategorija namirnica	Kriterij
1.	Voćni sokovi	- bez dodanog šećera - ne od koncentriranog voćnog ili povrtnog soka
2.	Sokovi od povrća i miješani sokovi	- sadržaj soli najviše 1 g/100 g - bez dodanog šećera - ne od koncentriranog voćnog ili povrtnog soka
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 m.k. 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.	Njoki 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
10.	Žitne pahuljice za doručak sa sjemenkama i sličnim dodacima	-sadržaj masti najviše 15 g/100 g -sadržaj zasićenih m.k. najviše 2,5 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

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 više 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 s ili bez preljeva sa smanjom 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 za termičku obradu 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 proizvodi 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 m.k. najviše 4 g/100 g - sadržaj soli najviše 1 g/100 g
8.	Sterilizirane riblje konzerve	- sadržaj zasićenih m.k. 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 voća i povrća, mahunastog bilja, 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
2.	Jaja	-isključivo odobrena Jaja hrvatskih farmi
3.	Proizvodi s jednim sastojkom (čisti proizvodi – na primjer kukuruzna krupica, heljda, amaranth, ječmena kaša i slični proizvodi koji se sastoje samo od jednog sastojka)	-sadržaj sastojka 100%
4.	Mješavine za pripremu ready-to-eat proizvoda	-sadržaj šećera najviše 16 g/100 g -sadržaj soli najviše 0,8 g/100 g