

Grupy produktów spożywczych i napojów zalecane przez IŻŻ do sprzedaży w sklepikach szkolnych:

1. Kanapki - do ich przygotowania zalecane jest użycie:
 - pieczywa razowego / pełnoziarnistego: żytniego, pszennego, mieszanego;
 - wędlin, np. szynki, polędwice – drobiowe, wołowe, wieprzowe (kryterium ≤ 10 g tłuszczu/100 g), ryb, jaj, serów;
 - wszystkie kanapki powinny zawierać dodatek świeżych warzyw.
2. Mleko, napoje mleczne, jogurty, kefir, maślanki.
3. Produkty mleczne typu serki i desery mleczne (kryterium $\leq 13,5$ g cukrów/100 g).
4. Zbożowe produkty śniadaniowe oraz inne produkty zbożowe, bez dodatku cukrów oraz o obniżonej lub o niskiej zawartości soli/sodu, w tym:
 - płatki śniadaniowe, musli;
 - chrupki jedno- i wielozbożowe;
 - pieczywo chrupkie, wafle ryżowe, maca.
5. Świeże owoce i warzywa przygotowane do bezpośredniego spożycia.
6. Zaleca się, aby owoce i warzywa w całości lub pokrojone były podzielone na porcje.
7. Suszone owoce i warzywa, orzechy, nasiona i migdały, bez dodatku cukrów oraz bez dodatku soli i tłuszczu.
8. Nektary warzywne, owocowo-warzywne, owocowe.
9. Przeciery oraz musy owocowe, warzywne i owocowo-warzywne z przecierów i soków, bez dodatku cukrów.
10. Naturalna woda mineralna, woda źródlana, woda stołowa.