



Liste des critères « 5 par jour »

État : mars 2020

Critères d'admissibilité	Critères d'exclusion
Fruits et légumes	
<p>Produits à base de fruits et légumes purs, sans sucre ni sortes de sucres (selon la définition de l'OSAV de « sucres ajoutés »), sans édulcorants ni succédanés de sucre, sans matières grasses ni sel¹ :</p> <ul style="list-style-type: none">- entiers, pelés, coupés, en purée- mélanges de fruits et/ou légumes- non transformés, frais, congelés, précuits- haricots secs- légumes en conserve² <p>Taille des portions pour les enfants³ :</p> <ul style="list-style-type: none">- De 4 à 6 ans : 100 g de fruits ou 70 g de légumes- De 7 à 9 ans : 110 g de fruits ou 70 g de légumes- De 10 à 12 ans : 120 g de fruits ou 80 g de légumes <p>Taille des portions pour les adultes :</p> <ul style="list-style-type: none">- 120 g de fruits ou de légumes <p>Privilégier les produits de saison et faire attention à la provenance !</p>	<p>Tous les jus et smoothies, même purs, et toutes les autres préparations à base de jus de fruits ou de légumes</p> <p>Tous les produits sous forme de « gourdes », même s'ils remplissent les critères d'admissibilité</p> <p>Garniture/portion de fruits ou légumes dans les plats préparés</p> <p>Produits à base de fruits et légumes élaborés avec adjonction de sucre et sortes de sucres, édulcorants, succédanés de sucre, matières grasses et sel</p> <p>Liste négative : pommes de terre, patates douces, fines herbes, légumineuses, fruits oléagineux (olives, avocat, par ex.), fruits secs</p>

¹ L'OSAV prépare actuellement un guide sur la définition du sodium ajouté.

² Les légumes en conserve traditionnels auxquels on a ajouté du sel sont aussi acceptés.

³ Selon la feuille d'info de la SSN « [L'alimentation des enfants](#) »

Critères d'admissibilité	Critères d'exclusion
Communication	
<p>Le logo peut être utilisé exclusivement en lien direct avec les produits définis :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sur l'emballage lui-même - sur le point de vente, à condition qu'il soit possible de les distinguer des autres produits - dans la publicité en ligne, les médias imprimés et autres médias, à condition qu'il soit possible de les distinguer des autres produits et services - Sponsoring : En cas d'utilisation du logo « 5 par jour », seuls les produits admis peuvent être distribués et promus pendant toute la durée de l'action <p>Éviter la tromperie !</p>	<p>Pas de publicité pour l'ensemble de l'entreprise</p> <p>Pas de publicité globale pour le producteur</p> <p>Pas de publicité pour toute la gamme de produits</p>
Autres produits	
<p>Sacs « 5 par jour » (prendre en compte/privilégier la diversité saisonnière)</p>	<p>Tous les appareils et ustensiles de cuisine</p>

Le « logo portion » ne sera pas continué.