

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

ORDIN

pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlărilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți

Văzând Referatul de aprobare cu nr. / 2024 al Direcției Generale de Sănătate Publică și Programe de Sănătate Publică din cadrul Ministerului Sănătății,

Având în vedere prevederile art. 9 lit.(a) și 10 din Legea nr. 123/2008 pentru o alimentație sănătoasă în unitățile de învățământ preuniversitar;

În temeiul art. 7 alin. (4) din Hotărârea Guvernului nr. 144/2010 privind organizarea și funcționarea Ministerului Sănătății, cu modificările și completările ulterioare,

ministrul sănătății emite următorul ordin:

ORDIN

Art. 1

Se aprobă Lista alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlărilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți, cuprinse în Anexa nr.1, care face parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 2

În incinta unităților de învățământ sunt interzise prepararea, comercializarea și distribuirea oricăror alimente descrise în lista prevăzută la Anexa nr.1 .

Art. 3

Se aprobă principiile care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți, prevăzute în Anexa nr. 2, care face parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 4

Se aprobă necesarul zilnic de calorii și macronutrienți, vitamine și elemente minerale, necesarul zilnic de apă pentru copii și adolescenți - prevăzut în Anexa nr. 3, care face parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 5

Se aprobă definirea porțiilor pe grupe alimentare și necesarul zilnic estimativ al numărului de porții pentru alcătuirea meniului la copii și adolescenți, prevăzute în Anexa nr. 4, care face parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 6

Pentru ducerea la îndeplinire a art. 10 și 11 din Legea nr. 123/2008 pentru o alimentație sănătoasă în unitățile de învățământ preuniversitar, se vor respecta prevederile Ordinului Ministrului Sănătății nr. 1456/ 2020 pentru aprobarea Normelor de igienă din unitățile pentru ocrotirea, educarea, instruirea, odihna și recreerea copiilor și tinerilor, cu modificările ulterioare, precum și dispozițiile prezentului ordin.

Art. 7

Operatorii economici care prepară, distribuie și/sau comercializează alimente în incinta unităților de învățământ preuniversitar trebuie să facă dovada compoziției alimentelor prin etichetă, specificații de la producător sau buletine de analiză.

Art. 8

Unitățile de învățământ și operatorii economici care prepară, distribuie și/sau comercializează alimente în incinta unităților de învățământ vor duce la îndeplinire prevederile prezentului ordin.

Art. 9

Anexele nr 1 – 4 fac parte integrantă din prezentul ordin

Art. 10

La data publicării prezentului ordin, se abrogă Ordinul ministrului sănătății nr. 1563/ 2008 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolărilor și școlărilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți, precum și orice alte dispoziții contrare.

Art. 11

Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I și intră în vigoare la data publicării.

**MINISTRUL SĂNĂTĂȚII,
PROF.UNIV. DR. ALEXANDRU RAFILA**

FIȘĂ DE AVIZARE INTERNĂ

TITLUL PROIECTULUI: ORDIN pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolărilor și școlărilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți;

Structura	Data Solicitării Avizului	Data Obținerii Avizului	Semnătura
STRUCTURA INIȚIATOARE			
Direcția Generală Sănătate Publică și Programe de Sănătate Director General Dr. Amalia ȘERBAN			
STRUCTURI AVIZATOARE			
Direcția Generală Juridică Director General Ionuț – Sebastian IAVOR Serviciul avizare acte normative Dana Constanța EFTIMIE			
Secretar General Adjunct Dănuț Cristian POPA			

Anexa nr. 1 - Lista alimentelor nerecomandate pentru a fi comercializate în unitățile de învățământ preuniversitar și tabelul de alegeri alimentare

Nr. crt.	Alimente nerecomandate pentru comercializare	Limita de la care alimentele devin nerecomandate pentru comercializare
1.	Alimente cu conținut mare de zaharuri*	Peste 15g zaharuri/100g produs
2.	Alimente cu conținut mare de grăsimi	Peste 20 g/100 g produs, din care, cumulativ: -grăsimi saturate peste 5g/100 g produs; -acizi grași trans peste 1g/100 g produs,
3.	Alimente cu conținut mare de sare	Peste 1,5 g sare/100 g produs (sau peste 0,6g sodiu/100g produs)
4.	Băuturi racoritoare, energizante și bauturi pentru sportivi**, Băuturi calde de tip cafea/ceai instant	-
5.	Alimente cu conținut ridicat de calorii pe unitatea de vânzare	Peste 300 kcal pe unitatea de vânzare
6.	Alimente neambalate***	-
7.	Alimente neetichetate****	

* Fac excepție fructele proaspete, fructele uscate/ deshidratate neîndulcite și legumele proaspete.

** În incinta școlilor se va vinde numai apă potabilă sau minerală îmbuteliată pentru a crea copiilor deprinderea de a o bea.

*** Se exceptează fructele și legumele proaspete.

**** Conform legii în vigoare

Tabel de alegeri alimentare*

Alimentele și băuturile oferite copiilor din colectivități sunt împărțite în tabele, conform grupelor alimentare: fructe și legume, cereale, produse din cereale și amidonoase, lapte, derivate din lapte și alternative, carne, produse din carne și alternative. În fiecare tabel al grupelor alimentare, alegerile alimentare sunt clasificate ca „**A se servi cel mai des**”, „**A se servi ocazional**” și „**A nu se servi**”, astfel:

„**A se servi cel mai des**”:

- Alimentele din această categorie sunt cele mai sănătoase opțiuni cu adaos minim de grăsimi, zahăr sau sare și surse bogate de nutrienți esențiali dezvoltării optime.
- Alimentele din această categorie sunt recomandate a fi servite cel mai des, la toate mesele și gustările, în cantități adecvate în funcție de vârstă.

„**A se servi ocazional**”:

- Alimentele din această categorie conțin cantități mai mari de grăsimi, zahăr sau sare adăugate și/sau cantități reduse de nutrienți esențiali.
- Nu este permisă servirea mai mult de trei porții de alimente pe săptămână calculate cumulativ din toate listele, din această categorie.

„**A nu se servi**”:

- Alimentele din această categorie conțin cantități foarte mari de grăsimi, zahăr sau sare adăugate și/sau cantități reduse de nutrienți esențiali.

Există, de asemenea, un tabel dedicat „**Alte ingrediente alimentare**” care nu se încadrează în niciunul dintre grupurile de alimente menționate mai sus și un ultim tabel „**A nu se servi**” care conține alimente cu un risc de sufocare, care nu pot fi servite din considerente de siguranță sau din cauza unei valori nutriționale foarte scăzute.

a) **FRUCTE ȘI LEGUME**

Se recomandă alegerea legumelor și a fructelor preparate cu puține sau fără adaos de grăsimi, zahăr sau sare; limitarea sucului de fructe pentru copii; alegerea legumelor și a fructelor proaspete și neprocesate, cât mai des.

Se recomandă consumul zilnic de minim o porție de legume verzi și/ sau o porție de legume sau fructe portocalii.

Exemple de legume verzi: fasole verde, broccoli, varză, gulie, praz, salată verde, mazăre verde, spanac, dovlecei, sparanghel, varză de Bruxelles, rucola și ierburi aromatice verzi (patrunjel, mărar, mentă, busuioc, frunze de țelină etc.).

Exemple de legume și fructe portocalii: morcovi, dovleac, caisă, mango, nectarină, piersică, portocală, mandarină, clementină.

* Ghid de prevenție. Stilul de viață sănătos și alte intervenții preventive prioritare pentru boli netransmisibile, în asistența medicală primară. Vol 1.

https://insp.gov.ro/download/cnepss/metodologii_ghiduri_recomandari_si_evidente_stintifice/ghiduri_si_recomandari/Ghid-Volumul-1-web.pdf

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	A nu se servi
Fructe și legume proaspete, congelate, gătite, conservate și uscate/deshidratate	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fructe și legume proaspete; - fructe și legume congelate fără adaos de sare sau zahăr; - sosuri de legume sau fructe fără adaos de sare sau zahăr; - legume și fructe gătite; - mâncare pentru copii 1-3 ani din fructe sau legume la borcan fără adaos de sare și zahăr; - legume conservate (conservă sau borcan) fără lichidul de conservare; - sos de tomate sau bulion cu conținut redus de sodiu/ sare. 	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - suc de fructe sau legume între 50%-100%; - fructe uscate sau deshidratate neîndulcite - fructele din compotul de fructe fără adaos de îndulcitori ; - sos de tomate sau bulion care nu are un conținut redus de sare. - murături cu conținut redus de sare și zahăr. 	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - suc de fructe îndulcit; - legume și fructe prăjite în baie de ulei/ pane; - compot de fructe în sirop sau cu îndulcitori artificiali; - legume și fructe ambalate cu sos; - piure de fructe cu adaos de zahăr; - mâncare pentru copii 1-3 din fructe sau legume la borcan cu adaos de sare și/sau zahăr.

b) CEREALE, PRODUSE DIN CEREALE și AMIDONOASE

Se recomandă ca cel puțin jumătate din produsele cerealiere oferite în fiecare zi să fie cereale integrale și ca produsele din cereale / amidonoasele alese să fie cu adaos redus de grăsimi, zahăr și sare.

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	A nu se servi
Pâine	<p><i>Cerealele integrale sunt primele menționate/ enumerate pe lista ingredientelor produsului (sunt în cantitatea cea mai mare sau unic ingredient)*cu condiția să se ia în considerare recomandările zilnice de fibre pentru categoria de vârstă aferentă</i></p> <p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pâine, chiflă, covrig, brișă, lipie, tortilla; - aluat de pizza din cereale integrale; - clătite sau vafe din cereale integrale. 	<p><i>Cerealele integrale nu sunt primele menționate/ enumerate pe lista ingredientelor</i></p> <p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pâine, covrigi, chifle multicereale; - pâine, chiflă, covrig, brișă, lipie, tortilla din făină albă; - aluat de pizza din făină albă. 	<p><i>Cerealele integrale nu sunt primele menționate/ enumerate pe lista ingredientelor și au adaos de sare, zahăr și/ sau grăsimi nesănătoase (saturate/ trans)</i></p> <p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pâine îndulcită sau aromată; - pizza congelată.
Paste, orez și alte cerealiere/ produse cerealiere	<p><i>Cerealele integrale sunt primele menționate/ enumerate pe lista ingredientelor (sunt în cantitatea cea mai mare sau unic ingredient)* cu condiția să se ia în considerare recomandările zilnice de fibre pentru categoria de vârstă aferentă</i></p> <p>Exemple:</p>	<p><i>Cerealele integrale nu sunt primele menționate/ enumerate pe lista ingredientelor</i></p> <p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - orez alb; - paste albe; - tăiței din orez albi; 	<p><i>Cerealele integrale nu sunt primele menționate/ enumerate pe lista ingredientelor și au adaos de sare, zahăr și/ sau grăsimi nesănătoase (saturate/ trans)</i></p> <p>Exemple: cereale, orez sau paste aromatizate/ condimentate și preambalate (de exemplu cu: usturoi, ierburi, pui, legume), orez instant.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - grâu, porumb, orez, ovaz, secară, bulgur, hrișcă, couscous, amarant, tapioca, mei, quinoua; - orez brun, sălbatic sau integral, tăiței din orez integral; - paste din grâu integral și cereale. 		
Cartofi și cartofi dulci	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cartofi piure, copti sau fierți. 	-	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cartofi prăjiți în baie de ulei - cartofi ambalați (de exemplu: chipsuri)
Produse preparate prin coacere	<p><i>Produse coapte preparate la fața locului/ în unitate cu cereale integrale ca ingredient și fără ingrediente din categoria „A nu se servi”.</i></p> <p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - plăcinte cu făină integrală coapte - brioșe din cereale integrale 	<p><i>Produse la cuptor preparate la fața locului/ in unitate fără cereale integrale și cu oricare ingredient din categoria „A nu se servi”.</i></p> <p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - batoane de tip granola sau de cereale; - biscuiți, checuri, brioșe; - vafe și clătite preambalate; - produse la cuptor preparate dintr-un amestec sau aluat prefabricate. 	<p><i>Produse de patiserie cumpărate din magazin în care cerealele integrale nu se află în primele 3 ingrediente</i></p> <p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prăjituri din comerț, plăcinte, produse de patiserie, cornuri, gogoși; - biscuiți, prăjiturele graham, brioșe cu ciocolată sau bucăți de bomboane; - batoane de granola sau de cereale glazurate.
Gustări / Snack-uri pe bază de cereale	<p><i>Biscuiți și gustări pe bază de cereale integrale ca prim ingredient (sunt în cantitatea mai mare sau unic ingredient)</i></p> <p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rondele de orez brun; 	<p><i>Biscuiți și gustări pe bază de cereale, care nu au cereale integrale ca prim ingredient</i></p> <p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - covrigi (ușor sărați sau nesărați); 	<p><i>Biscuiți și gustări pe bază de cereale, care nu au cereale integrale ca prim ingredient și au cantități de grăsime, zahăr sau sare mai mari decât cele recomandate (conf. Anexei 1 A)</i></p> <p>Exemple:</p>

	- biscuiți/ crackers de cereale integrale.		- popcorn ambalat pentru cuptor cu microunde**; - rondele de orez aromate; - rondele din orez alb.
Cereale reci și calde gata de consum	<i>Cerealele integrale sunt primele pe lista de ingrediente</i> Zahăr: ≤ 8 g la 30 g porție Exemple: - fulgi de ovăz, fulgi de porumb, fulgi de orez, fulgi de hrișcă, fulgi de quinoa, fulgi de orz, fulgi de secară, fulgi de amarant; - alte cereale reci/uscate.	<i>Cerealele integrale sunt primele pe lista de ingrediente</i> Zahăr: 8-12 g la 30 g porție Exemple: - unele cereale reci/uscate.	<i>Cerealele integrale nu sunt primele pe lista de ingrediente</i> Zahăr >12 g la 30 g porție Exemple: - cereale cu ciocolată/miere; - fulgi de ovăz îndulciți preambalați.
Cereale pentru copii 1- 3 ani	Exemple: - cereale simple, fortificate cu fier, de exemplu, orz, grâu, cereale amestecate, fulgi de ovăz, orez); - cereale aromatizate cu fructe (de exemplu cu: banane, căpșuni, etc) fără zahăr adăugat.	-	Exemple: - cereale aromatizate (de exemplu cu: banane, iaurt, căpșuni) cu zahăr adăugat.

* a nu se confunda produsele cerealiere integrale cu cele negre (făina neagră, pâine neagră) sau cu cele din grâu dur (de exemplu: paste);

** acest aliment are un risc de sufocare pentru copiii cu vârsta sub 4 ani.

c) LAPTE, DERIVATE DIN LAPTE ȘI ALTERNATIVE

Se recomandă alăptarea exclusiv în primele șase luni de viață a copilului, cu continuarea alăptării până în jurul vârstei de doi ani, conform OMS.

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	A nu se servi
Lapte și băuturi pe bază de lapte	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formulă de lapte pentru copii de vârsta mică (1-3 ani) - lapte pasteurizat parțial degresat de 1,5% pentru copiii cu vârsta peste 3 ani. 	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lapte integral pasteurizat, în preparate, pentru copiii cu vârsta sub 3 ani - lapte cu cacao pentru copiii cu vârsta peste 3 ani - lapte integral pentru copiii cu vârsta peste 3 ani 	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lapte degresat servit ca atare în locul unei mese pentru copiii cu vârsta sub 3 ani; - lapte integral servit ca atare în locul unei mese pentru copiii cu vârsta sub 3 ani - lapte pasteurizat cu arome (de exemplu: ciocolată/ cacao, vanilie, căpșuni) pentru copiii cu vârsta peste 3 ani - milkshake- uri din comerț - lapte nepasteurizat
Băuturi și produse fermentate pe bază de plante	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - băutura de soia, migdale, ovăz, caju, orez neîndulcit și fortifiat pentru copii peste 2 ani; - iaurt de soia, cocos, migdale, caju neîndulcit 	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - băutura de soia, migdale, ovăz, caju, orez îndulcit în limita recomandărilor Anexa 1A, aromat și fortifiat. - iaurt de soia, cocos, migdale, caju îndulcite în limita recomandărilor Anexa 1 A și aromatizate 	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> -
Iaurt și lactate de băut	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - iaurt, sana, chefir, lapte bătut neîndulcit din lapte pasteurizat - iaurt cu adaos de fructe proaspete, preparat în unitate 	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - iaurturi din comerț cu preparate de fructe care se înscriu în limita 	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - iaurturi sub 1,5% procent de grăsime. - iaurturi sau lactate de băut din lapte nepasteurizat

		recomandărilor din Anexa 1 A	
Deserturi pe bază de lapte		Exemple: - budincă preparată în blocul alimentar din unitatea de învățământ/ catering	Exemple: - înghețată, prăjitura/tort de înghețată și sandvișuri de înghețată; - budinci instant sau preambalate; - mâncăruri pentru copii 1-3 ani cu „desert”, „cremă” în denumirea produsului.
Brânzeturi	Exemple: - brânzeturi slabe (sub 20% grăsime) din lapte pasteurizat: branză de vacă proaspătă, cottage cheese, telemea proaspătă, mozzarella proaspătă, ricotta, urdă proaspătă, cremă de brânză slabă etc.	Exemple: - brânzeturi semigrase (între 20-40% grăsime) și grase (între 40-60% grăsime) din lapte pasteurizat: feta, mozzarella, cheddar, parmezan.	Exemple: - branză topită (felii, triunghiuri); - brânzeturi prăjite în baie de ulei. - brânzeturi afumate - brânzeturi din lapte nepasteurizat: brie, brânza de burduf, roquefort, gorgonzola

d) CARNE, PRODUSE DIN CARNE ȘI ALTERNATIVE

Se recomandă introducerea cu regularitate și a altor surse de proteine pe lângă cele de origine animală (carne, pește, ouă și lactate) și a celor de origine vegetală cum sunt leguminoasele (fasole uscată, mazăre uscată, linte, năut, soia și produse de soia) și fructele oleaginoase (nuci, migdale, caju, alune de pădure, fistic, semințe de dovleac, floarea soarelui, susan etc.). Se recomandă carnea slabă și prepararea ei cu adaos mic sau deloc de grăsimi sau sare.

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	A nu se servi
Carne	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pui, curcan, fără condimente, cu excepția cazului în care condimentele se adaugă la fața locului; - carne tocată* foarte slabă de pui, curcan 	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - carne de vită slabă (sub 10g grasime/ 100g), carne de porc slabă (sub 15g grasime/ 100g) fără condimente, cu excepția cazului în care se adaugă la fața locului; - carne tocată* foarte slabă de vită, porc, chiftele pentru burgeri din carne slabă, realizate în blocul alimentar al unității de învățământ/ firmei de catering; - șunca de pui, curcan sau porc - organe și preparate din organe (ex.pate) pregătite în blocul alimentar din unitatea de învățământ/ firma catering 	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - carne prăjită/ pane în baie de ulei; - mezeluri: cârnăciori, crenvurști, salam, pastramă, parizer, bacon, kaiser; - pui rotisat din comerț; - aripioare și/ sau costițe.
Pește**	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pește proaspăt, congelat sau conservat, cu conținut scăzut de mercur (de exemplu: sardine, macrou, heringi, crap, somn, somon, păstrăv, doradă) fără sosuri, sare sau condimente, cu 	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conservă de sardine, ton sau somon cu adaos de sare și fără adaos de zahăr sau grăsimi 	<p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pește prăjit/ pane în baie de ulei; - pește proaspăt, congelat sau la conservă cu un conținut mare de mercur; - pește afumat.

	excepția cazului în care se adaugă la fața locului.	- baghete sau chiftelute de pește preparate la fața locului și gătite la cuptor	
Ouă	Exemple: - ouă preparate termic fără sau cu minim de adaos de ulei.	-	Exemple: - ouă prăjite în baie de ulei.
Fructe oleaginoase și leguminoase (fasole, linte, năut, mazăre, soia)	Exemple: - fructe oleaginoase crude (nesărate și neprăjite): nuci, alune, migdale, alune de pădure, caju, fistic, semințe de in, semințe de susan, semințe de chia, semințe de floarea soarelui, semințe de dovleac***; - unt de arahide, caju, migdale, pasta tahini (fără adaos de zaharuri, sare și grăsimi); - leguminoase uscate gătite; - leguminoase uscate, la conservă fără lichid; - humus;	Exemple: - burger vegetal/ chiftelute vegetale pregătite în blocul alimentar din unitatea de învățământ/ firma de catering	Exemple: - fructe oleaginoase cu arome (ciocolată, miere, zahăr) sau prăjite și sărate; - fructe oleaginoase mai mari decât semințele de susan pentru copiii cu vârsta sub 4 ani; - unt din fructe oleaginoase cu adaos de zaharuri, sare, grăsimi sau arome; - leguminoase la conservă cu adaos de zahăr și sau carne; - mezeluri vegetale din comerț.

* carnea se va toca în blocul alimentar din cadrul unității de învățământ/ catering

** a se alterna în meniu peștele slab cu peștele gras

*** aceste alimente pot fi aspirate de copiii cu vârsta sub 4 ani, ceea ce poate conduce la sufocare. Nucile și semințele trebuie tocate sau măcinate pentru copiii sub această vârstă.

ALTE INGREDIENTE ALIMENTARE

Ingredientele care nu se calculează ca atare, pot fi servite/utilizate în cantități limitate. Cumulativ cantitatea permisă într-o zi dintre ingredientele enumerate mai jos este: de 1 linguriță (5 ml) până la 2 linguri (30 ml), atât ca ingredient folosit în prepararea alimentelor, cât și servite lângă/împreună cu preparatele principale.

Exemple:

- sosuri: muștar și smântână slabă din comerț, sos pesto, ketchup, sos de brânză sau alte sosuri preparate în blocul alimentar din cadrul unității de învățământ/ firma de catering
- grăsimi și uleiuri: ulei de rapiță, ulei de soia, ulei de măsline, ulei de floarea soarelui, unt, topping-uri: cocos, parmezan, măsline;
- miere (peste vârsta de 1 an),
- dulceață/gem îndulcit, siropuri, zahăr – conform recomandărilor din Anexa nr. 1 A

NU SUNT RECOMANDATE: Sunt alimente care trebuie evitate sau servite rar și în cantități mici.

Alimente sărace în nutrienți și bogate în zaharuri și grăsimi	Alimente cu risc de sufocare	Alimente cu risc pentru siguranță
<p>Următoarele ingrediente/alimente/băuturi nu vor fi servite deoarece nu conțin sau au cantități minime de nutrienți esențiali și/sau conțin cantități mari adăugate de sare, zahăr sau grăsimi nesănătoase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - băuturi aromate de fructe - prăjituri, gogoși, plăcinte, frișcă din comerț - bomboane (inclusiv cele gumate), jeleuri, acadele, caramele, bezele; - ciocolată; - deserturi înghețate (de exemplu: înghețată, tort de înghețată) ; - ulei de cocos; - untură; 	<p>Alimentele tari, mici, rotunde, netede și lipicioase pot provoca sufocarea copiilor mici. Următoarele alimente nu sunt sigure pentru copiii cu vârsta sub 4 ani:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pești cu oase; - gumă de mestecat. <p>Pentru evitarea riscului de sufocare, următoarele alimente pot fi servite copiilor sub 4 ani, sub următoarele forme:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alimente cu texturi fibroase (de exemplu: țelină, ananas) tocate mărunt; 	<p>Următoarele alimente nu se servesc din cauza riscului ridicat pentru sănătate (de ex. provocarea toxinfecțiilor alimentare):</p> <ul style="list-style-type: none"> - miere (sub orice formă, inclusiv sub cea prezentă în compoziția altor alimente), pentru copiii cu vârsta sub 1 an; - laptele nepasteurizat; - brânzeturi și iaurturi din lapte nepasteurizat (de exemplu: brie, camembert, roquefort și gorgonzola etc.); - pește afumat la rece; - ouă crude sau insuficient gătite;

- ulei de palmier;
- murături cu conținut crescut de sare;
- chipsuri (de cartofi, de legume), tortilla, sărățele, salatini, covrigei, pufuleți, nachos).

- legume sau fructe tari, crude, tăiate felii subțiri sau răzuite;
- unturi din fructe oleaginoase (de exemplu unt de arahide) doar întins subțire pe pâine;
- fructe oleaginoase mai mari decât semințele de susan se servesc doar tocate sau mărunțite;
- struguri întregi și roși cherry doar tăiate în sferturi.

- preparate care conțin următoarele: înghețată, mousse, maioneză și sosuri;
- carne preparată termic insuficient;
- fructe de mare, crustacee sau pește crude;
- suc sau cidru nepasteurizat.
- băuturi energizante

Anexa nr. 2 - Principiile de bază ale alimentației sănătoase la copii și adolescenți

1. Caracteristici în alimentația copilului

- a) Nevoile nutriționale ale copiilor diferă în funcție de vârstă;
- b) Un copil crește în salturi, ceea ce se reflectă prin nevoi energetice diferite;
- c) Aportul alimentar este adecvat dacă asigură o creștere staturală și ponderală normală, evidențiată prin compararea parametrilor creșterii cu curbele standard.

2. Principii în alimentația copilului

Alimentația sănătoasă pentru copilul mai mare de 24 de luni implică respectarea unor principii de bază și anume:

- a) Asigurarea unei varietăți alimentare, ceea ce înseamnă consumul de alimente din toate grupele și subgrupele alimentare pe parcursul unei zile.
- b) Asigurarea unei proporționalități între grupele și subgrupele alimentare, adică un aport mai mare de fructe, legume, cereale integrale, lapte și produse lactate, comparativ cu alimentele cu un conținut crescut de grăsimi și adaos de zahăr.
- c) Consumul moderat al unor produse alimentare, adică alegerea unor alimente cu un aport scăzut de grăsimi saturate (unt, untură, carne grasă) și de zahăr adăugat.

3. Reguli generale privind alimentația copiilor în creșe, unități de învățământ preșcolar sau alte tipuri de colectivități

a) Conducerile creșelor, unităților de învățământ preșcolar sau ale oricăror alte tipuri de colectivități de copii și tineri vor asigura o alimentație colectivă adaptată vârstei și stării de sănătate, specificului activității și anotimpului.

Meniurile vor asigura un aport caloric și nutritiv în conformitate cu recomandările cuprinse în Anexa nr. 3A - Necesarul zilnic de calorii și macronutrienți, pentru copii și adolescenți și Anexa nr. 3B - Necesarul zilnic de vitamine și elemente minerale pentru copii și adolescenți, proporțional cu timpul petrecut de copil în colectivitate. De exemplu, pentru un program școlar de 6 ore, se recomandă o gustare care să asigure 10% din rația energetică zilnică.

c) Pentru aprecierea cantității și calității alimentelor consumate în medie pe zi de un copil, se va realiza un calcul pe baza foilor de alimente scoase din magazie zilnic sau pe baza meniurilor servite pe o perioadă de 10 zile lucratoare (în două săptămâni consecutive) completate de rețetarul aferent în lunile februarie, mai, august și noiembrie. Pe baza informațiilor cumulate pe cele 10 zile se va calcula rația medie pe copil.

d). Conținutul alimentelor în calorii și în anumite substanțe nutritive (proteine, lipide și glucide) se va stabili prin calcul, folosindu-se tabele de compoziția alimentelor sau programe destinate acestui scop, rezultatele obținute comparându-se cu necesarul zilnic consemnat în Anexa nr. 3.

e). Se permite depășirea rațiilor recomandate cu până la 20% la lapte și produse lactate, carne și preparate din carne, pește, legume și fructe. La copiii antepreșcolari și preșcolari nu se recomandă untura, ca grăsime animală, ci numai untul sau smântâna.

f). În creșele cu orar de zi și în grădinițele cu orar prelungit rațiile realizate trebuie să reprezinte 75 - 80% din rațiile recomandate în tabelul din Anexa nr. 3.

g). Anchetele alimentare vor fi efectuate de către personal medical calificat și anume: medici de medicină școlară, dieteticieni, medici igienişti și medici de diabet, nutriție și boli metabolice.

h) Se vor evita la cină mâncărurile care solicită un efort digestiv puternic sau care au efect excitant ori a căror combinație produce efecte digestive nefavorabile.

i) Se vor folosi metode de preparare sănătoase (fierbere, preparare la abur, coacere). Mâncărurile gen tocături sunt acceptate numai dacă sunt prelucrate termic prin fierbere sau la cuptor. Ouăle se recomandă a fi servite fierte tari, ca omletă la cuptor și nu se recomandă prăjirea, ochiurile românești, ouăle preparate termic insuficient.

j) Pentru a asigura aportul de vitamine și elemente minerale corespunzător, se vor servi salatele din crudități, precum și legume/frunze adăugate în supe și ciorbe.

k) Se interzice folosirea alimentelor din categoria proteinelor animale (carne, pește, ouă) în stare crudă, de exemplu a cremelor cu ouă și frișcă nepreparate termic și a maionezelor.

4. Alimentația copilului preșcolar trebuie să respecte următoarele reguli:

- a) Alimentația trebuie să cuprindă o varietate largă de alimente din grupele de bază, așa cum sunt descrise în Anexa 4A- Definierea porțiilor pe grupe alimentare;
- b) Masa trebuie să se servească înainte de a-i fi foarte foame copilului, de a fi obosit sau iritat; în grădinițe trebuie să existe un orar de mese fix;
- c) Pentru asigurarea rației zilnice de nutrienți, mesele principale vor fi completate cu gustări formate din cereale cu lapte, sandvișuri, fructe, sucuri de fructe, iaurt simplu sau iaurt cu fructe, brânză.
- d) Alimentele din meniu pot să aibă consistență și culori diferite, în vederea stimulării poftei de mâncare;
- e) Cantitatea de mâncare trebuie să fie adecvată vârstei copilului; o modalitate practică de stabilire a cantității de mâncare la copilul mic - în lipsa tabelelor și a graficelor- este aceea de a-i servi o lingură din fiecare grup alimentar pentru fiecare an de vârstă al copilului;

- f) Masa trebuie să se încheie când copilul s-a săturat, devine neliniștit sau nu mai manifestă interes;
- g) Principiul variației: alimentația trebuie să cuprindă o varietate largă de alimente din grupele de bază, menționate în Anexa 4A, pentru asigurarea rației zilnice de nutrienți;
- h) Trebuie asigurată o hidratare corespunzătoare vârstei copiilor, adolescenților și adulților, conform necesarului de apă recomandat în Anexa nr. 3C.

5. Alimentația copilului școlar trebuie să respecte cu precădere următoarele reguli:

- a) să asigure un necesar de calorii, macronutrienți și micronutrienți conform vârstei și ritmului de creștere;
- b) să asigure un aport corespunzător de proteine/zi, prin consumul de carne, ouă, produse lactate, dar și din surse vegetale incluzând fasolea, linte, produse din soia;
- c) să asigure un aport de fier conform recomandărilor din Anexa nr. 3B – Necesarul zilnic de vitamine și elemente minerale, pentru copii și adolescenți - prin consumul de carne de vacă, pasăre și porc, legume - inclusiv fasole și alune, cerealele integrale sau fortificate, vegetale cu frunze verzi;
- d) gustarea să fie formată din fructe, lapte și produse lactate cu un conținut de grăsime corespunzător recomandărilor din Anexa nr. 1B;
- e) să asigure o hidratare corespunzătoare vârstei, menționată în Anexa nr. 3C – Necesarul de apă la copii și adolescenți

Anexa nr. 3 - Necesarul zilnic de calorii si macronutrienti, vitamine și elemente minerale, necesarul zilnic de apa pentru copii și adolescenți.

AF= activitate fizică

ALA = acid alfa linolenic

LA = acid linolenic

AGT = acizi grași trans

a. VITAMINE*

Grup a de vârstă	B1 TIA MIN A	B2 RIBOFLA VINA	B3 NIACI NA	B4 COLI NA	B5 ACID PANTOT ENIC -mg-	B6 PIRIDOXIN A -µg-	B7 BIOT INA	B9 ACID FOLI C	B12 COBALA MINA	C	A	D	D	K
	(mg /MJ) (a)	(mg/zi)	(mg/ MJ) (a)	(mg/ zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(µg/zi)	(µg/zi)	(µg/zi)	(m g/z i)	(µg/ zi)	(µg/ zi)	(UI/ zi) (b)	(µg/zi)
Copii														
7-11 luni	0,1	0,4	1,6	160	3	0,3	6	80	1,5	20	250	10	400	10
1-3 ani	0,1	0,6	1,6	140	4	0,6	20	120	1,5	20	250	15	600	12
4-6 ani	0,1	0,7	1,6	170	4	0,7	25	140	2,5	30	300	15	600	20
7-10 ani	0,1	1	1,6	250	4	1	25	200	3,5	45	400	15	600	30

Băieți														
11-14 ani	0,1	1,4	1,6	340	5	1,4	35	270	3,5	70	600	15	600	45
15-17 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,7	35	330	4	100	750	15	600	65
>18 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,7	40	330	4	110	750	15	600	70
Fete														
11-14 ani	0,1	1,4	1,6	340	5	1,4	35	270	3,5	70	600	15	600	45
15-17 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,6	35	330	4	90	650	15	600	65
>18 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,6	40	330	4	95	650	15	600	70

* conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019.

1μg - micrograme

UI – unități internaționale

1μg = 40 U

b. ELEMENTE MINERALE*

	Calciu	Fosfor	Magneziu	Fier	Zinc	Iod	Potasiu	Mangan	Molibden	Seleniu	Cupru	Sodiu	Clor	Fluor
--	---------------	---------------	-----------------	-------------	-------------	------------	----------------	---------------	-----------------	----------------	--------------	--------------	-------------	--------------

Grupa de vârstă	(mg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(µg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(µg/zi)	(µg/zi)	(mg/zi)	(g/zi)	(g/zi)	(mg/zi)
Copii														
7-11 luni	280	160	80	11	2,9	70	750	0,02-0,5	10	15	0,4	0,2	0,3	0,4
1-3 ani	450	250	170	7	4,3	90	800	0,5	15	15	0,7	1,1	1,7	0,6
4-6 ani	800	440	230	7	5,5	90	1100	1	20	20	1	1,3	2	1
7-10 ani	800	440	300	11	7,4	90	1800	1,5	30	35	1,1	1,7	2,6	1,5
Băieți														
11-14 ani	1150	640	300	11	10,7	120	2700	2	45	55	1,3	2	3,1	2,2
15-17 ani	1150	640	300	11	14,2	130	3500	3	65	70	1,3	2	3,1	3,2
18-24 ani	1000	550	350	11	9,4	150	3500	3	65	70	1,6	2	3,1	3,4
Fete														
11-14 ani	1150	640	300	13	10,7	120	2700	2	45	55	1,1	2	3,1	2,3
15-17 ani	1150	640	300	13	11,9	130	3500	3	65	70	1,1	2	3,1	2,8
18-24 ani	1000	550	300	16	7,5	150	3500	3	65	70	1,3	2	3,1	2,9

* conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019

Necesarul zilnic de apă la copii și adolescenți

Vârstă	Copii, adolescenți și adulți	Necesarul zilnic de apă (ml/zi)
--------	------------------------------	---------------------------------

0-1 an	Băieți și fete	800-1000
1-2 ani	Băieți și fete	1100-1200
2-3 ani	Băieți și fete	1300
4-8 ani	Băieți și fete	1600
9-13 ani	Băieți	2100
	Fete	1900
14-18 ani	Băieți	2500
	Fete	2000

*conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019

Apă = apă potabilă, apă din umiditatea alimentelor, în condiții moderate de activitate fizică la temperaturi de mediu moderate.

Anexa nr. 4 - Definirea porțiilor pe grupe alimentare și necesarul zilnic estimativ al numărului de porții pentru alcătuirea meniului la copii și adolescenți

Definirea porțiilor pe grupe alimentare

Grupa alimentară	Mărimea porției	Kcal și macronutriți/portie
Legume	Legume cu frunze verzi crude = 100 g Legume crude = 100 g Legume fierte/ congelate/ conservate = 80g Pastă de tomate = 30g Bulion/ suc de roșii = 100g	Aproximativ 25kcal, 5g CH, 2g P, 0g L Legumele prezinta varietati mari in continutul caloric/100g
Fructe	Fructe proaspete = 100-120g Fructe gătite/ congelate/ conserve (fără zahăr adăugat) = 100-120g Fructe uscate/ confiate, deshidratate = 20 g Suc de fructe proaspăt (fără zahăr adăugat) = 150 ml	Aproximativ 60kcal, 15g CH, 0g P, 0g L
Produse din cereale și amidonoase	Pâine (1 felie medie) = 30 g 1/2 lipie sau tortilla = 30g Biscuiți fără cremă = 20g 3 rondele de orez = 20g Cereale uscate/ nefierte (paste făinoase, mălai, orez, gris, cous-cous, quinoa, mei, hrișcă, amarant, fulgi de ovăz, fulgi de porumb, fulgi de orez, fulgi de hrișcă, fulgi de quinoa, fulgi de orz, fulgi de secară, fulgi de amarant) = 20 g Cereale fierte (paste făinoase, orez, quinoa, mei, hrisca, amarant, cous-cous) = 70 g Mămăligă = 100g Popcorn simplu = 20g Făină = 20g Brioșe/ chec/ clătite simple = 30g Cartofi albi/ dulci fierți/ copti =80 g	Aproximativ 80kcal, 15g CH, 0-3g P, 1-2g L
Lapte, brânzeturi,	Lapte = 125 ml Brânzeturi slabe = 40g	Aproximativ 50-80kcal, 6g CH, 4g P, 0-4g L

iaurt/ chefir/ sana/ lapte bătut și alternative vegetale	Brânzeturi semigrase= 30g Brânzeturi grase = 20g Iaurt = 125g Băutură vegetală îmbogățită cu calciu = 125ml Iaurt vegetal îmbogățit cu calciu = 125 ml	+150mg Ca
Alimente proteice: carne, pește, ouă, leguminoase uscate și fructe oleaginoase	Carne (albă/ roșie) = 60g, cu variații între 30-80 g în funcție de vârstă Carne procesată (mezeluri) = 40g Pește și fructe de mare = 40g Ouă = 55g (1 buc sau 3 albusuri) Organe (ficat, pipote etc.) = 40g Tofu/ Soia = 70 g	Aproximativ 45- 100kcal, 0g CH, 6-9g P, 0-8g L
	Leguminoase uscate (fasole, linte, mază galbenă, năut) = 30g Leguminoase uscate gătit (fasole, linte, mază galbenă, năut) = 70g	100-125kcal, 15-20 g CH, 5-7g P, 0-7g L
	Fructe oleaginoase (nuci, migdale, caju, semințe de floarea soarelui, semințe de dovleac, semințe de chia) = 30 g	140-190 kcal, 5-7 g CH, 5-7 g P, 12-15 g L
Grăsimi	Unt vegetal (migdale, caju, arahide) = 10g Cacao pudra = 10g Fulgi de cocos = 10g Avocado = 30g Măsline (fără samburi) = 30g Ulei vegetal (măsline, rapița, floarea soarelui) = 5g Smântână = 30g Unt = 10g Margarina = 5g	Aproximativ 45-60 kcal, 0-3g CH, 0-2g P, 5g L

CH = carbohidrați

P = proteine

L = lipide (grăsimi)

*conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019.

Necesarul zilnic estimativ al numărului de porții pentru alcătuirea meniului la copii și adolescenți

Grupa alimentară	Nr. porții/zi, în funcție de vârstă				
	1-3 ani	4-6 ani	7-10 ani	11-14 ani	15-17 ani
Legume	1,5	2	2,5-3	4	4
Fructe	1,5	2	2,5-3	2,5-3	3
Produse cerealiere și amidonoase	4	7	8	12	14
Lapte/ iaurt/ chefir/ sana/ lapte bătut și alternative vegetale, brânzeturi	2	3	3	3,5	3,5-4
Alimente proteice: carne, pește, ouă, leguminoase uscate și fructe oleaginoase	2 în proporție echilibrată între diferitele surse	2 în proporție echilibrată între diferitele surse	2,5 în proporție echilibrată între diferitele surse	3,5 în proporție echilibrată între diferitele surse	4,5 în proporție echilibrată între diferitele surse
Grăsimi	3-4	3-4	4-5	6-7	7-8