

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) evitarea consumului de alimente cu conținut mare de grăsimi saturate (unt, untură, carne grasă) și/sau zahăr adăugat.

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

a) Conducerile 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 prevăzute la anexa nr. 3A la ordin — Necesarul zilnic de calorii și macronutrienți, pentru copii și adolescenți și la anexa nr. 3B la ordin — 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.

b) 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, a etichetelor nutriționale sau pe baza meniurilor servite pe o perioadă de 10 zile lucrătoare (în două săptămâni consecutive), completate de rețetarul aferent în lunile februarie, mai, septembrie și noiembrie. Pe baza informațiilor cumulate pe cele 10 zile se va calcula rația medie pe copil.

c) 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 la ordin.

d) 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 grăsimi animală, ci numai untul sau smântâna.

e) În grădinițele cu orar de zi și cu orar prelungit rațiile realizate trebuie să reprezinte 75-80% din rațiile recomandate în tabelul din anexa nr. 3 la ordin.

f) Anchetele alimentare vor fi efectuate de către personal medical calificat, și anume: medici din cabinetele medicale din unitățile de învățământ, dieteticieni, medici igienişti și medici de diabet, nutriție și boli metabolice.

g) 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.

h) 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.

i) 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.

j) 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 nr. 4 la ordin.

b) 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) Masa trebuie să se încheie când copilul s-a săturat, devine neliniștit sau nu mai manifestă interes.

e) Principiul variației: alimentația trebuie să cuprindă o varietate largă de alimente din grupele de bază, menționate în anexa nr. 4 la ordin, pentru asigurarea rației zilnice de nutrienți.

f) Trebuie asigurată o hidratare corespunzătoare vârstei copiilor, adolescenților și adulților, conform necesarului de apă recomandat la anexa nr. 3C la ordin.

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 grăsimi corespunzător recomandărilor din anexa nr. 1 lit. b) la ordin;

e) să asigure o hidratare corespunzătoare vârstei, menționată la anexa nr. 3C la ordin — Necesarul de apă la copii și adolescenți.

NECESARUL ZILNIC
de calorii și macronutrienți, vitamine și elemente minerale, necesarul zilnic de apă pentru copii și adolescenți

Anexa nr. 3A. Necesarul zilnic de calorii și macronutrienți, pentru copii și adolescenți

	Copii	Adolescenți			
		Băieți			Fete
Energie (kcal)*	3-6 ani	7-10 ani	11-14 ani	15-17 ani	11-14 ani
	1469	1786	2543	2297	3176
	1170-1820	1390-2170	2030-3130	2700-3680	2220-2840
Carbhidrați (g)*	Necesar mediu	191	228	330	408
	Variații posibile în funcție de caracteristicile grupului	171-199	152-317	222-458	296-538
	Necesar mediu	45-60	45-60	45-60	45-60
Carbhidrați (%)*	Necesar mediu	25	25	25-31	31-38
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric	44	53	76	94
	Necesar mediu	25-68	29-81	44-117	58-138
Lipide (g)*	Necesar mediu	20-35	20-35	20-35	20-35
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
	Necesar mediu	0,5	0,5	0,5	0,5
Lipide (%)*	Necesar mediu	4	4	4	4
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric	250	250	250	250
	Necesar mediu	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
AGS (%)*	Necesar mediu	37	58	70	101
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric	45-66	57-83	79-113	99-141
	Se recomandă ca minimum 35% din proteine să fie de origine animală.	12-20	12-20	12-20	12-20
Proteine (%)	Necesar mediu	12-20	12-20	12-20	12-20
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric	12-20	12-20	12-20	12-20
	Se recomandă ca minimum 35% din proteine să fie de origine animală.	12-20	12-20	12-20	12-20

AGS = acizi grași saturați
 CMPP = cât mai puțin posibil
 AAL = acid alfa-linolenic
 AL = acid linolenic
 AGT = acizi grași trans
 EPA = acid eicosapentaenoic;
 DHA = acid docosahexaenoic.

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019

** Conform IOM-Institute of Medicine — <https://nap.nationaalacademies.org/catalog/10490/dietary-reference-intakes-for-energy-carbohydrate-fiber-fat-fatty-acids-cholesterol-protein-and-amino-acids>.

Grupa de vârstă	B1 Tiamină (mg/MJ) (a)	B2 Riboflavină (mg/zi)	B3 Niacină (mg/MJ) (a)	B4 Colină (mg/zi)	B5 Acid Pantotenic — mg — (mg/zi)	B6 Piridoxină — μg — (mg/zi)	B7 Biotină (μg/zi)	B9 Acid folic (μg/zi)	B12 Cobalamină (μg/zi)	C (mg/zi)	A (μg/zi)	D (μg/zi)	D (UI/zi) (b)	K (μg/zi)
Copii														
3-6 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

1 μg — micrograme;
UI — unități internaționale;
1 μg = 40 UI;
1 MJ = 238,83 kcal.

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019

b) Elemente minerale*

Grupa de vârstă	Calciu (mg/zi)	Fosfor (mg/zi)	Magneziu (mg/zi)	Fier (mg/zi)	Zinc (mg/zi)	Iod (μg/zi)	Potasiu (mg/zi)	Mangan (mg/zi)	Molibden (μg/zi)	Seleniu (μg/zi)	Cupru (mg/zi)	Sodiu (g/zi)	Clor (g/zi)	Fluor (mg/zi)
Copii														
3-6 ani	800	440	230	7	5,5	90	1.100	1	20	20	1	1,3	2	1
7-10 ani	800	440	300	11	7,4	90	1.800	1,5	30	35	1,1	1,7	2,6	1,5
Băieți														
11-14 ani	1.150	640	300	11	10,7	120	2.700	2	45	55	1,3	2	3,1	2,2
15-17 ani	1.150	640	300	11	14,2	130	3.500	3	65	70	1,3	2	3,1	3,2
18-24 ani	1.000	550	350	11	9,4	150	3.500	3	65	70	1,6	2	3,1	3,4
Fete														
11-14 ani	1.150	640	300	13	10,7	120	2.700	2	45	55	1,1	2	3,1	2,3
15-17 ani	1.150	640	300	13	11,9	130	3.500	3	65	70	1,1	2	3,1	2,8
18-24 ani	1.000	550	300	16	7,5	150	3.500	3	65	70	1,3	2	3,1	2,9

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019

Anexa nr. 3C. **Necesarul zilnic de apă la copii și adolescenți**

Vârstă	Copii, adolescenți și adulți	Necesarul zilnic de apă (ml/zi)
3-8 ani	Băieți și fete	1.600
9-13 ani	Băieți	2.100
	Fete	1.900
14-18 ani	Băieți	2.500
	Fete	2.000

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 macronutrienți/porție
Legume	Legume cu frunze verzi crude = 100 g Legume crude = 100 g Legume fierte/congelate/conservate = 80 g Pastă de tomate = 30 g Bulion/Suc de roșii = 100 g	Aproximativ 25 kcal, 5 g CH, 2 g P, 0 g L Legumele prezintă variații mari în conținutul caloric/100 g.
Fructe	Fructe proaspete = 100-120 g Fructe gătit/congelate/conservate (fără zahăr adăugat) = 100-120 g Fructe uscate/confiate, deshidratate = 20 g Suc de fructe proaspăt (fără zahăr adăugat) = 150 ml	Aproximativ 60 kcal, 15 g CH, 0 g P, 0 g L
Produse din cereale și amidonoase	Pâine (1 felie medie) = 30 g 1/2 lipie sau tortilla = 30 g Biscuiți fără cremă = 20 g 3 rondele de orez = 20 g Cereale uscate/nefierte (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, 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, hrișcă, amarant, cușcuș) = 70 g Mămăligă = 100 g Popcorn simplu = 20 g Făină = 20 g Brioșe/Chec/Clătite simple = 30 g Cartofi albi/Dulci fierți/Copti = 80 g	Aproximativ 80 kcal, 15 g CH, 0-3 g P, 1-2 g L
Lapte, brânzeturi, iaurt/chefir/sana/lapte bătut și alternative vegetale	Lapte = 125 ml Brânzeturi slabe = 40 g Brânzeturi semigrase = 30 g Brânzeturi grase = 20 g Iaurt = 125 g Băutură vegetală îmbogățită cu calciu = 125 ml Iaurt vegetal îmbogățit cu calciu = 125 ml	Aproximativ 50-80 kcal, 6 g CH, 4 g P, 0-4 g L + 150 mg Ca
Alimente proteice: carne, pește, ouă, leguminoase uscate și fructe oleaginoase	Carne (albă/roșie — negătită) = 40 g carne procesată = 40 g Pește și fructe de mare (negătite) = 40 g Ouă = 55 g (1 buc. sau 3 albușuri) Organe (ficat, pipote etc.) (negătite) = 40 g Tofu/Soia = 70 g	Aproximativ 45-100 kcal, 0 g CH, 6-9 g P, 0-8 g L
	Leguminoase uscate (fasole, linte, mază galbenă, năut) = 30 g Leguminoase uscate gătit (fasole, linte, mază galbenă, năut) = 70 g	100-125 kcal, 15-20 g CH, 5-7 g P, 0-7 g 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

Grupa alimentară	Mărimea porției	Kcal și macronutrienți/porție
Grăsimi	Unt vegetal (migdale, caju, arahide) = 10 g Cacao pudră = 10 g Fulgi de cocos = 10 g Avocado = 30 g Măslina (fără sâmburi) = 30 g Ulei vegetal (măslina, rapiță, floarea-soarelui) = 5 g Smântână = 30 g Unt = 10 g	Aproximativ 45-60 kcal, 0-3 g CH, 0-2 g P, 5g L

CH = carbohidrați

P = proteine

L = lipide (grăsimi)

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

Grupa alimentară	4-6 ani	7-10 ani	11-14 ani	15-17 ani
Legume	2	2,5-3	4	4
Fructe	2	2,5-3	2,5-3	3
Produse cerealiere și amidonoase	7	9	12-13	14-15
Lapte/laurt/Chefir/Sana/Lapte bătut și alternative vegetale, brânzeturi	3,5	3,5	4	4
Alimente proteice: carne, pește, ouă, leguminoase uscate și fructe oleaginoase	1,5 în proporție echilibrată între diferitele surse	2 în proporție echilibrată între diferitele surse	3 în proporție echilibrată între diferitele surse	4 în proporție echilibrată între diferitele surse
Grăsimi	3-4	4-5	6-7	7-8

EDITOR: PARLAMENTUL ROMÂNIEI — CAMERA DEPUTAȚILOR



„Monitorul Oficial” R.A., Str. Parcului nr. 65, sectorul 1, București; 012329
C.I.F. RO427282, IBAN: RO55RNCB0082006711100001 BCR
și IBAN: RO12TREZ7005069XXX000531 DTCPMB (alocat numai persoanelor juridice bugetare)
Tel. 021.318.51.29/150, fax 021.318.51.15, e-mail: marketing@ramo.ro, www.monitoruloficial.ro
Relații cu publicul: șos. Panduri nr. 1, bloc P33, sectorul 5, București; 050651.
Tel. 021.401.00.73, 021.401.00.78/79/83.
Pentru publicări, încărcăți actele pe site, la: <https://www.monitoruloficial.ro>, secțiunea Publicări.

