

NORME PRIVIND ALIMENTAȚIA COPIILOR specifice pentru unitățile pentru protecția, educarea și instruirea copiilor și tinerilor

Este obligatorie asigurarea unei alimentații colective adaptată vârstei și stării de sănătate specificului activității și anotimpului, asigurându-se un aport caloric și nutritiv în conformitate cu recomandările Ministerului Sănătății, cuprinse în tabelele nr. 2 și nr. 3 din *Ordinul nr. 1955 / 1995 pentru aprobarea Normelor de igiena privind unitățile pentru ocrotirea, educarea și instruirea copiilor și tinerilor*.

De asemenea, trebuie să se respecte lista alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți prevăzută în *Ordinul nr. 1563 din 12 septembrie 2008 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți*.

Meniurile servite în cantinele sau locațiile asimilate cu cantinele din colectivități sunt avizate de către personalul medical și aprobate de către conducătorul unității¹.

PRINCIPII PRIVIND ALIMENTAȚIA COPILULUI

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

- a) asigurarea unei diversități alimentare, ceea ce înseamnă consumul pe parcursul unei zile de alimente din toate grupele și subgrupele alimentare,
- 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.

CARACTERISTICILE ALIMENTAȚIEI 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.

REGULI GENERALE PRIVIND ALIMENTAȚIA COPIILOR

1. Conducerea unității școlare va asigura o alimentație colectivă adaptată vârstei și stării de sănătate, specificului activității și anotimpului,
2. Meniurile vor asigura un aport caloric și nutritiv în conformitate cu recomandările cuprinse în anexele nr. 3 și 4², 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,
3. În alcătuirea meniului unui copil de peste 2 ani se va utiliza piramida alimentară, cuprinsă în anexa nr. 5³.

¹ Art. 11 din Legea nr. 123 din 27 mai 2008 pentru o alimentație sănătoasă în unitățile de învățământ preuniversitar

² Ordinul nr. 1955 / 1995 pentru aprobarea Normelor de igiena privind unitățile pentru ocrotirea, educarea și instruirea copiilor și tinerilor

³ Ordinul nr. 1955 / 1995 pentru aprobarea Normelor de igiena privind unitățile pentru ocrotirea, educarea și instruirea copiilor și tinerilor

- a) Piramida alimentară este alcătuită din grupe de alimente cu o repartitie a cantității recomandate a fi consumate sub denumirea de porție nutritivă.
- b) O porție nutritivă este recomandarea cantitativă a unui aliment exprimată în grame sau folosind ca unitate de măsură ceașca.
- c) În cadrul piramidei alimentare, numărul de porții nutritive dintr-o anumită grupă se stabilește în funcție de necesarul de calorii al copilului, care la rândul său depinde de vârstă, sex, dezvoltarea corporală și gradul de activitate.
4. Se va evita asocierea alimentelor din aceeași grupă la felurile de mâncare servite (de exemplu, la micul dejun nu se va servi ceai cu pâine cu gem, ci cu preparate din carne sau cu derivate lactate; în schimb, se poate folosi lapte cu pâine cu gem sau cu biscuiți; la masa de prânz nu se vor servi felurile 1 și 2 preponderent cu glucide din cereale, de exemplu, supă cu găluște și friptură cu garnitură din paste făinoase, ci din legume).
5. 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 (de exemplu, iahnie de fasole cu iaurt sau cu compot).
6. Mâncărurile gen tocături sunt acceptate numai dacă sunt prelucrate termic prin fierbere sau la cuptor. Ouăle se recomandă a fi servite ca omletă la cuptor și nu ca ochiuri românești sau prăjite.
7. Meniul va fi îmbogățit cu vitamine și săruri minerale prin folosire de salate din crudități și adăugare de legume-frunze în supe și ciorbe.
8. Se interzice folosirea cremelor cu ouă și frișcă, a maionezelor, indiferent de anotimp.

ALIMENTAȚIA COPILULUI PREȘCOLAR TREBUIE SĂ RESPECTE URMĂTOARELE REGULI

- a) Alimentația trebuie să cuprindă o varietate largă de alimente din grupele de bază: pâine, cereale, orez și paste făinoase, vegetale, fructe, lapte, brânză și iaurt, carne, pui, pește și ouă.
- b) Masa trebuie să se servească înainte de a-i fi foarte foame copilului, de a fi obosit sau iritat.
- c) Trebuie să se ofere câteva variante de alimente la alegere și cel puțin un aliment favorit.
- d) 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 cu conținut scăzut de sare și grăsimi.
- e) Alimentele din meniu pot să aibă consistență și culori diferite, în vederea stimulării poftelor de mâncare.
- f) 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 de a-i servi o lingură din fiecare grup alimentar pentru fiecare an de vârstă al copilului.
- g) Masa trebuie să se încheie când copilul s-a săturat, devine neliniștit sau nu manifestă interes.

NECESARUL ZILNIC DE CALORII SI SUBSTANTE NUTRITIVE PENTRU COPII ⁴

	Copii 1-3 ani
Calorii	
- necesar mediu	1.300
- variații posibile în funcție de caracteristicile grupului	900-1.800 g
Proteine totale	
- necesar mediu	44-51 g
- variații posibile în funcție de nivelul caloric	31-70 g
- % din valoarea calorică	14-16%
Proteine animale	

⁴ Tabelul nr. 2 din Ordinul nr. 1955 / 1995 pentru aprobarea Normelor de igienă privind unitățile pentru ocrotirea, educarea și instruirea copiilor și tinerilor

- necesar mediu

31-36 g

NECESARUL ESTIMATIV ZILNIC AL DIFERITELOR GRUPE DE ALIMENTE PENTRU ALCATUIREA DIETEI LA COPII⁵

- varietii posibile în functie de nivelul caloric

22-49 g

- % din cantitatea proteinelor totale

70%

Proteine vegetale

- necesar mediu

13-15 g

- varietii posibile în functie de nivelul caloric

9-21 g

- % din cantitatea proteinelor totale

30%

Lipide totale

- necesar mediu

49-60 g

- varietii posibile în functie de nivelul caloric

34-77 g

- % din valoarea calorica

35-40%

Lipide animale

- necesar mediu

37-45 g

- varietii posibile în functie de nivelul caloric

26-58 g

- % din cantitatea lipidelor totale

75%

Lipide vegetale

- necesar mediu

12-15 g

- varietii posibile în functie de nivelul caloric

8-19 g

- % din cantitatea lipidelor totale

25%

Glucide

- necesar mediu

143-168 g

- varietii posibile în functie de nivelul caloric

100-222 g

- % din valoarea calorica

45-53%

NECESARUL ESTIMATIV ZILNIC AL DIFERITELOR GRUPE DE ALIMENTE PENTRU ALCATUIREA DIETEI LA COPII⁵

Grupa de alimente (g)⁶

Copii 1-3 ani

Lapte si produse lactate (în echivalent lapte)

700

Carne si preparate din carne (în echivalent carne)

60

Peste si preparate din peste (în echivalent peste)

0

Ouă (g)

30

Grasimi comerciale:

- total

25

- animale

15

- vegetale

10

Produse cerealiere (în echivalent faina)

90

Cartofi

110

Alte legume

210

Leguminoase uscate

0

Fructe

100

*) a) Pentru aprecierea cantitatilor de alimente, consumate în medie pe zi de o persoana, se poate folosi ancheta alimentatiei pe baza foilor de alimente scoase din magazie zilnic, pe o perioada de 10 zile lucratoare (în doua saptamâni consecutive) în lunile februarie, mai si octombrie.

Cantitatile din grupele de alimente cumulate pe cele 10 zile se vor imparti la numarul total de consumatori din aceasta perioada, obtinându-se ratiile realizate, care se vor compara cu ratiile recomandate din tabelul nr. 3.

Continutul alimentelor în calorii si în anumite substante nutritive (protide, lipide si glucide) se va stabili prin calcul, folosind tabele de compozitia alimentelor, rezultatele obtinute comparându-se cu necesarul zilnic consemnat în tabelul nr. 2.

Se permite depasirea ratiilor recomandate cu pâna la 20% la lapte si produse lactate, carne si preparate din carne, peste, legume si fructe.

La copiii anteprescolari si prescolari nu se recomanda untura, ca grasime animala, ci numai unt sau smântâna.

În cresele cu orar de zi si în gradinitile cu orar prelungit ratiile realizate trebuie sa reprezinte 75-80% din ratiile recomandate în tabelul nr. 3⁷.

ECHIVALENTE ALIMENTARE

1. 100 ml lapte concentrat (condensat) = 250 ml lapte proaspat
2. 100 g lapte praf integral = 800 ml lapte proaspăt
3. 100 g cașcaval = 700 ml lapte proaspat
4. 100 g brânza topita = 700 ml lapte proaspat
5. 100 g brânza telemea de vaca = 550 ml lapte proaspat
6. 100 g brânza telemea de oi = 450 ml lapte proaspat
7. 100 g brânza proaspata de vaca = 400 ml lapte proaspat
8. 100 g cas = la fel ca la brânza telemea
9. 100 g mezeluri = 125 g carne
10. 100 g specialitati din carne (sunca de Praga, muschi filé, muschi tiganesc, ceafa, pastrama etc.) = 135 g carne
11. 100 g alte preparate din carne (toba, caltabos, carne prajita, conservata în grasime) = 125 g carne
12. 100 g smântâna = 40 g unt
13. 100 g slanina sarata, costita = 88 g untura
14. 100 g slanina cruda = 80 g untura
15. 100 g pâine neagra = 71 g faina
16. 100 g pâine semialba (intermediara) = 73 g faina
17. 100 g pâine alba = 76 g faina
18. 100 g paste fainoase (inclusiv biscuiti fara crema) = 100 g faina
19. 100 g malai, orez, gris = 100 g faina
20. 100 g compot = 15 g zahar
21. 100 g dulceata = 70 g zahar
22. 100 g gem, peltea, marmelada = 40 g zahar
23. 100 g nectar de fructe = 30 g zahar
24. 100 g sirop de fructe concentrat = 60 g zahar

25. 100 g bomboane = 90 g zahar
26. 100 g miere = 80 g zahar
27. 100 g halva = 45 g zahar si 30 g grasime vegetala
28. 100 g ciocolata = 50 g zahar si 30 g grasime vegetala
29. 100 g bulion sau pasta de rosii = 600 g patlagele rosii (tomate)
30. 100 g suc de rosii = 135 g tomate
31. 100 g varza acra = 130 g varza cruda
32. 100 g muraturi = 125 g legume crude
33. 100 g fulgi de cartofi = 1.000 g cartofi cruzi
34. 100 g fructe deshidratate, afumate, uscate = 400 g fructe crude
35. 100 g fulgi de fasole boabe = 300 g fasole boabe uscata
36. 100 g morcovi deshidratati = 1.700 g morcovi cruzi
37. 100 g conserve de legume = 100 g legume crude
38. 100 g conserve din carne în suc propriu = 100 g carne cruda
39. 100 g conserve de peste = 100 g peste crud.

PENTRU UN MENIU CORECT SE VOR RESPECTA URMATOARELE REGULI

1. evitarea asocierii alimentelor din aceeasi grupa la felurile de mâncare servite (de exemplu, la micul dejun nu se va servi ceai cu pâine cu gem, ci cu preparate din carne sau cu derivate lactate; în schimb se poate folosi lapte cu pâine cu gem sau cu biscuiti; la masa de prânz nu se vor servi felul 1 si felul 2 preponderente cu glucide - cereale, ca de exemplu, supa cu galuste si friptura cu garnitura din paste fainoase, ci din legume);
2. evitarea la cina a mâncarurilor care solicita un efort digestiv puternic sau care au efect excitant ori a caror combinatie produce efecte digestive nefavorabile (cum ar fi iahnie de fasole cu iaurt sau cu compot);
3. permiterea mâncarurilor gen tocaturi prajite sau snitele, numai daca sunt prelucrate termic, în prealabil, prin fierbere sau sub forma de salamuri prajite ori pregatite la cuptor. Ouale se recomanda a fi servite ca omleta la cuptor si nu ca ochiuri românesti sau prajite;
4. îmbogățirea ratiei în vitamine si saruri minerale prin folosire de salate din cruditati si adaugare de legume-frunze în supe si ciorbe;
5. interdictia folosirii cremelor cu oua si frisca, a maionezelor, indiferent de anotimp, cât si a oualor fierte (nesectionate dupa fierbere).

REGULI DE IGIENA ÎN BLOCURILE ALIMENTARE

1. se interzice servirea fiecarui fel de mâncare în farfurii separate si interdictia spalarii si folosirii veselei si a tacâmurilor de la o serie la alta la aceeasi masa (mic dejun, masa de prânz, cina);
2. cadrele medii sanitare ale unitatilor de copii si tineri cu bloc alimentar vor consemna zilnic, dimineata (iar în colectivitatile unde se prepara masa si pentru seara si la prânz), într-un caiet anume destinat (care va fi contrasemnat de conducatorul unitatii), urmatoarele date:
 - starea organoleptica a alimentelor scoase din magazie;
 - starea de sanatate a personalului blocului alimentar (cu interdictia activitatii, în cadrul acestuia, a persoanelor prezentând diaree, infectii ale pielii, amigdalite pultacee, tuse cu expectoratie purulenta, febra);
 - starea agregatelor frigorifice si existenta graficului de notare a temperaturii interioare a acestora (de doua ori pe zi);
 - starea de igiena a blocului alimentar;
 - existenta si modul de pastrare a probelor de mâncare din fiecare aliment servit, la rece, pentru o perioada de 36-48 de ore;

- prepararea mâncarurilor pentru masa de seara, obligatoriu după ora 15,00.

DE ASEMENEA, SE VOR RESPECTA CU STRICTETE URMĂTOARELE REGULI

1. interdicția depozitării sacilor, a pungilor, a cutiilor cu diverse alimente direct pe pavimentul magaziilor ci numai pe gratare sau rafturi;
2. montarea unei chiuvete-lavoar în bucătărie, destinată pentru igiena mâinilor personalului, prevăzută cu periută de unghii și săpun;
3. montarea de site din sârma groasă la toate ferestrele de la subsolul blocului alimentar împotriva infestării cu sobolani;
4. se vor respecta și prevederile art. 29, 30 și 31 din Ordinul nr. 1955 / 1995.
5. evacuarea deșeurilor menajere de la locurile de producere și colectare la locul de neutralizare se face de preferință zilnic, fără a se depăși următoarele termene maxime, conform Ordinului nr. 119 din 4 februarie 2014:
 - a) În perioada 1 aprilie-1 octombrie:
 - zilnic, din zonele centrale și de la unitățile de alimentație publică, unitățile sanitare cu paturi, grădinițe și creșe;
 - la cel mult două zile, din celelalte zone.
 - b) În perioada 1 octombrie-1 aprilie:
 - la cel mult 3 zile, din toate zonele.

ANEXA 1⁸

LISTA ALIMENTELOR NERECOMANDATE PREȘCOLARILOR ȘI ȘCOLARILOR

Nr. crt.	Alimente nerecomandate	Limita de la care alimentele devin nerecomandate	Exemple de categorii de alimente care prin conținut sau forma de prezentare pot fi nerecomandate
1.	Alimente cu conținut mare de zaharuri*	Peste 15 g zaharuri/100 g produs	<ul style="list-style-type: none"> - prăjituri - bomboane - acadele - alte produse similare
2.	Alimente cu conținut mare de grăsimi	Peste 20 g grăsimi/100 g produs, din care, cumulativ: <ul style="list-style-type: none"> - grăsimi saturate peste 5 g/100 g produs - acizi grași trans peste 1 g/100 g produs 	<ul style="list-style-type: none"> - hamburgeri - pizza - produse de tip patiserie - cartofi prăjiți - alte alimente preparate prin prăjire - maioneze, margarină - brânză topită, brânzeturi tartinabile cu conținut de grăsime peste 20% - mezeluri grase - alte produse similare
3.	Alimente cu conținut mare de sare	Peste 1,5 g sare/100 g produs (sau peste 0,6 g sodiu/100 g produs)	<ul style="list-style-type: none"> - chipsuri - biscuiți sărați - covrigei sărați - sticksuri sărate - snacksuri - alune sărate - semințe sărate - brânzeturi sărate - alte produse similare

Nr. crt.	Alimente nerecomandate	Limita de la care alimentele devin nerecomandate	Exemple de categorii de alimente care prin conținut sau forma de prezentare pot fi nerecomandate
4.	Băuturi răcoritoare**	-	- orice tip de băuturi răcoritoare, cu excepția apei potabile îmbuteliate sau a apei minerale îmbuteliate
5.	Alimente cu conținut ridicat de calorii pe unitatea de vânzare	Peste 300 kcal pe unitatea de vânzare	- orice tip de aliment care, prin conținut, aduce un aport de calorii de peste 300 kcal pe unitate de vânzare
6.	Alimente neambalate***	-	- alimente vrac - sandvișuri neambalate
7.	Alimente neetichetate****	-	- alimente care nu respectă prevederile Hotărârii Guvernului nr. 106/2002 privind etichetarea alimentelor, cu modificările și completările ulterioare

* Fac excepție fructele 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 bananele și citricele.

**** Pentru crearea unor deprinderi nutriționale sanogene se recomandă etichetarea nutrițională.

ANEXA 5

PIRAMIDA ALIMENTARĂ PENTRU NUTRIȚIA COPIILOR ȘI ADOLESCENȚILOR, ÎN FUNCȚIE DE NECESARUL CALORIC, GRUPELE DE ALIMENTE ȘI GRUPA DE VÂRSTĂ

Piramida alimentară pentru nutriția copiilor și adolescenților în funcție de necesarul caloric

Aliment kcal	1.600	1.800	2.000	2.200	2.400	2.600	2.800	3.200
Cereale	150 g	180 g	180 g	210 g	240 g	270 g	300 g	300 g
Legume	2 cești*	2 1/2 cești	2 1/2 cești	3 cești	3 cești	3 1/2 cești	3 1/2 cești	4 cești
Fructe	1 1/2 cești	1 1/2 cești	2 cești	2 cești	2 cești	2 cești	2 1/2 cești	2 1/2 cești
Lapte	3 cești	3 cești	3 cești	3 cești	3 cești	3 cești	3 cești	3 cești
Carne	150 g	150 g	165 g	180 g	195 g	195 g	210 g	210 g
Vârsta(ani)	4 - 6	4 - 6	7 - 10	11- 13	11- 13	11- 13	11- 13	14- 18

* 1 ceașcă = 100 ml.

Piramida alimentară pentru nutriția copiilor raportată la aliment și la grupa de vârstă⁹

Grupa alimentară	Mărimea porției	Număr maxim de porții/zi la 2 -6 ani	Număr maxim de porții/zi la 7 -10 ani	Număr maxim de porții/zi la 11 -13 ani
Pâine, cereale și paste	- pâine = 1 felie - cereale uscate = 1/3 ceașcă - cereale fierte, orez sau paste =1/2 ceașcă - cereale fierte pentru micul dejun =30 g	6	5 - 6	6 - 7
Legume	- legume cu frunze verzi = 1 ceașcă - legume crude tăiate = 1/2 ceașcă - legume fierte = 1/2 ceașcă - 1 cartof mediu fiert - suc de legume = 1/2 ceașcă	3	4 - 5	5 - 6
Fructe	- măr, banană, portocală =1 fruct mediu - fructe crude tăiate în bucăți =1/2 ceașcă - suc de fructe neîndulcit =1/2 ceașcă - fructe uscate = 1/2 ceașcă	2 - 4	3	3 - 4
Lactate	- lapte degresat sau parțial degresat = 1 ceașcă - iaurt parțial degresat = 1 ceașcă - iaurt cu fructe cu conținut scăzut în grăsimi = 1 ceașcă - cașcaval = 30 g - brânză de vaci parțial degresată =1/2 ceașcă	3	3	3
Carne*,pui,pește, fasole uscată, mazăre, ouă	- carne slabă fiartă/la grătar, pui sau pește = 90 g - 1 ou	1	2	2 - 3
Dulciuri	- înghețată = 1/2 ceașcă - budincă = 1/2 ceașcă - 1 croissant mic = 1 porție - ciocolată = 15 g	1	1	1

Grupa alimentară	Mărimea porției	Număr maxim de porții/zi la 2 -6 ani	Număr maxim de porții/zi la 7 -10 ani	Număr maxim de porții/zi la 11 -13 ani
Produse cu conținut ridicat de grăsimi	- brânză topită = 35 g - mezeluri = 50 g - cartofi prăjiți = 10 felii - unt, margarină = 20 g	ocazional	ocazional	ocazional

* Carnea roșie se consumă ocazional.

ACTELE NORMATIVE CARE REGLEMENTEAZA IGIENA SI MEDIUL DE VIATA IN UNITATI PENTRU OCROTIREA, EDUCAREA ȘI INSTRUIREA COPIILOR

1. Legea nr. 123 din 27 mai 2008 pentru o alimentație sănătoasă în unitățile de învățământ preuniversitar,
2. Hotărârea nr. 355 din 11 aprilie 2007 privind supravegherea sanataii lucratorilor,
3. Hotărârea nr. 857 din 24 august 2011 privind stabilirea și sancționarea contravențiilor la normele din domeniul sănătății publice,
4. Ordinul nr. 1955 din 1995 pentru aprobarea Normelor de igienă privind unitățile pentru ocrotirea, educarea și instruirea copiilor și tinerilor, cu modificările și completările ulterioare,
5. Ordinul ministrului sănătății nr. 536 din 23 iunie 1997 pentru aprobarea Normelor de igiena si a recomandărilor privind mediul de viata al populației,
6. Ordinul nr. 1030 din 20 august 2009 privind aprobarea procedurilor de reglementare sanitara pentru proiectele de amplasare, amenajare, construire si pentru functionarea obiectivelor ce desfasoara activitati cu risc pentru starea de sanatate a populatiei,
7. Ordinul nr. 976 din 1998 pentru aprobarea Normelor de igiena privind producția, prelucrarea, depozitarea, păstrarea, transportul si desfacerea alimentelor,
8. Ordinul nr. 1563 din 12 septembrie 2008 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți,
9. Ordinul Ministerului Sanataii nr. 1225 din 24 decembrie 2003/Ordinul Ministerului Educatiei, Cercetarii si Tineretului nr. 5031 din 26 septembrie 2003 - Metodologia pentru organizarea și certificarea instruirii profesionale a personalului privind însușirea noțiunilor fundamentale de igienă,
10. Ordinul nr. 119 din 4 februarie 2014 pentru aprobarea normelor de igienă și sănătate publică privind mediul de viață al populației.

Autor jurist Ion Nistor

