

ORDIN Nr. 541
pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate prescolarilor si scolarilor
si a principiilor care stau la baza unei alimentatii sanatoase pentru copii
si adolescenti in unitatile de invatamant preuniversitar

Vazand Referatul de aprobare cu nr. 541R din 17.02.2025 al Directiei generale asistenta medicala si sanatate publica din cadrul Ministerului Sanatatii,
avand in vedere prevederile art. 9 lit. a) din Legea [nr. 123/2008](#) pentru o alimentatie sanatoasa in unitatile de invatamant preuniversitar,
in temeiul art. 7 alin. (4) din Hotararea Guvernului [nr. 144/2010](#) privind organizarea si functionarea Ministerului Sanatatii, cu modificarile si completarile ulterioare,

ministrul sanatatii emite urmatorul ordin:

- Art. 1.** - Se aproba Lista alimentelor nerecomandate pentru a fi comercializate in unitatile de invatamant preuniversitar si tabelul de alegeri alimentare, cuprinse in anexa nr. 1, care face parte integranta din prezentul ordin.
- Art. 2.** - Se aproba principiile care stau la baza unei alimentatii sanatoase la copii si adolescenti, prevazute in anexa nr. 2, care face parte integranta din prezentul ordin.
- Art. 3.** - Se aproba necesarul zilnic de calorii si macronutrienti, vitamine si elemente minerale, necesarul zilnic de apa pentru copii si adolescenti, prevazut in anexa nr. 3, care face parte integranta din prezentul ordin.
- Art. 4.** - Se aproba definirea portiilor pe grupe alimentare si necesarul zilnic estimativ al numarului de portii pentru alcatuirea meniului la copii si adolescenti, prevazute in anexa nr. 4, care face parte integranta din prezentul ordin.
- Art. 5.** - Pentru ducerea la indeplinire a art. 10 si 11 din Legea [nr. 123/2008](#) pentru o alimentatie sanatoasa in unitatile de invatamant preuniversitar se vor respecta reglementarile din Ordinul ministrului sanatatii [nr. 1.456/2020](#) pentru aprobarea Normelor de igiena din unitatile pentru ocrotirea, educarea, instruirea, odihna si recreerea copiilor si tinerilor, cu modificarile ulterioare, referitoare la alimentatia scolarilor si prescolarilor in unitatile de invatamant, precum si dispozitiile prezentului ordin.
- Art. 6.** - *Operatorii economici care prepara, distribuie si/sau comercializeaza alimente in incinta unitatilor de invatamant preuniversitar trebuie sa faca dovada compozitiei alimentelor prin eticheta, specificatii de la producator sau buletine de analiza.*
- "Art. 6.** - *Operatorii economici care prepara, distribuie si/sau comercializeaza alimente in incinta unitatilor de invatamant preuniversitar trebuie sa faca dovada compozitiei alimentelor prin respectarea legislatiei in vigoare privind etichetarea si informarea corecta a consumatorilor."*
- Modificat de art.I pct.1 din [OAP 1582/2025](#)**
- Art. 7.** - Unitatile de invatamant si operatorii economici care prepara, distribuie si/sau comercializeaza alimente in incinta unitatilor de invatamant vor duce la indeplinire prevederile prezentului ordin.
- "Art. 7¹.** - *Nerespectarea prevederilor prezentului ordin se constata si se sanctioneaza contraventional de catre personalul de specialitate imputernicit, cu atributii in domeniul inspectiei sanitare de stat, din cadrul directiilor de sanatate publica judetene si a municipiului Bucuresti, precum si din cadrul Inspectiei Sanitare de Stat din cadrul Ministerului Sanatatii."*
- Completat de art.I pct.2 din [OAP 1582/2025](#)**
- Art. 8.** - *La data publicarii prezentului ordin se abroga Ordinul ministrului sanatatii [nr. 1.563/2008](#) pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate prescolarilor si scolarilor si a principiilor care stau la baza unei alimentatii sanatoase pentru copii si adolescenti, publicat in Monitorul Oficial al Romaniei, Partea I, nr. 651 din 15 septembrie 2008.*
- Art. 9.** - Prezentul ordin se publica in Monitorul Oficial al Romaniei, Partea I.

p. Ministrul sanatatii,
Adriana Pistol,
secretar de stat

Bucuresti, 17 februarie 2025.
Nr. 541.

ANEXA Nr. 1

LISTA
alimentelor nerecomandate pentru a fi comercializate in
unitatile de invatamant preuniversitar si tabelul
de alegeri alimentare

Nr. crt.	Alimente nerecomandate pentru comercializare	Limita de la care alimentele devin nerecomandate pentru comercializare
1.	Alimente cu continut mare de zaharuri*	Peste 15 g zaharuri/100 g produs
2.	Alimente cu continut mare de grasimi	Peste 20 g/100 g produs, din care, cumulativ: - grasimi saturate peste 5 g/100 g produs;

		- acizi grasi trans peste 1g /100 g produs.
3.	Alimente cu continut mare de sare	Peste 1,5 g sare/100 g produs (sau peste 0,6 g sodiu/100 g produs)
4.	Bauturi racoritoare, energizante si bauturi pentru sportivi**, bauturi calde de tip cafea/ceai instant	-
5.	Alimente cu continut ridicat de calorii pe unitatea de vanzare	Peste 300 kcal pe unitatea de vanzare
6.	Alimente neambalate***	-
7.	Alimente neetichetate****	

* Fac exceptie fructele proaspete, fructele uscate/deshidratate neindulcite si legumele proaspete.
 ** In incinta scolilor se va vinde numai apa potabila sau minerala imbuteliata pentru a crea copiilor deprinderea de a o bea.
 *** Se excepteaza fructele si legumele proaspete.
 **** Conform legii in vigoare.

Tabel de alegeri alimentare*

Alimentele si bauturile oferite copiilor din colectivitati sunt impartite in tabele, conform grupelor alimentare: fructe si legume, cereale, produse din cereale si amidonoase, lapte, derivate din lapte si alternative, carne, produse din carne si alternative. In fiecare tabel al grupelor alimentare, alegerile alimentare sunt clasificate ca „A se servi cel mai des”, „A se servi ocazional” si „Nerecomandat a se servi”, astfel:

„A se servi cel mai des”:

- alimentele din aceasta categorie sunt cele mai sanatoase optiuni cu adaos minim de grasimi, zahar sau sare si surse bogate de nutrienti esentiali dezvoltarii optime;

- alimentele din aceasta categorie sunt recomandate a fi servite cel mai des, la toate mesele si gustarile, in cantitati adecvate in functie de varsta.

„A se servi ocazional”:

- alimentele din aceasta categorie contin cantitati mai mari de grasimi, zahar sau sare adaugate si/sau cantitati reduse de nutrienti esentiali;

- nu este permisa servirea mai mult de trei portii de alimente pe saptamana calculate cumulativ din toate listele, din aceasta categorie.

„Nerecomandat a se servi”:

- alimentele din aceasta categorie contin cantitati foarte mari de grasimi, zahar sau sare adaugate si/sau cantitati reduse de nutrienti esentiali.

Exista, de asemenea, un tabel dedicat „Alte ingrediente alimentare”, care nu se incadreaza in niciunul dintre grupurile de alimente mentionate mai sus, si un ultim tabel „Nerecomandat a se servi”, care contine alimente cu un risc de sufocare, care nu pot fi servite din considerente de siguranta sau din cauza unei valori nutritionale foarte scazute.

„Tabel de alegeri alimentare”

Alimentele si bauturile oferite copiilor din colectivitati sunt impartite in tabele, conform grupelor alimentare: fructe si legume, cereale, produse din cereale si amidonoase, lapte, derivate din lapte si alternative, carne, produse din carne si alternative. In fiecare tabel al grupelor alimentare, alegerile alimentare sunt clasificate ca «A se servi cel mai des», «A se servi ocazional» si «Nerecomandat a se servi», astfel:

«A se servi cel mai des»:

- alimentele din aceasta categorie sunt cele mai sanatoase optiuni cu adaos minim de grasimi, zahar sau sare si surse bogate de nutrienti esentiali dezvoltarii optime;

- alimentele din aceasta categorie sunt recomandate a fi servite cel mai des, la toate mesele si gustarile, in cantitati adecvate in functie de varsta.

«A se servi ocazional»:

- alimentele din aceasta categorie contin cantitati mai mari de grasimi, zahar sau sare adaugate si/sau cantitati reduse de nutrienti esentiali;

- nu este permisa servirea mai mult de sapte portii de alimente pe saptamana calculate cumulativ din toate listele, din aceasta categorie.

«Nerecomandat a se servi»:

- alimentele din aceasta categorie contin cantitati foarte mari de grasimi, zahar sau sare adaugate si/sau cantitati reduse de nutrienti esentiali.

Exista, de asemenea, un tabel dedicat «Alte ingrediente alimentare», care nu se incadreaza in niciunul dintre grupurile de alimente mentionate mai sus, si un ultim tabel «Nerecomandat a se servi», care contine alimente cu un risc de sufocare, care nu pot fi servite din considerente de siguranta sau din cauza unei valori nutritionale foarte scazute.”

Modificat de art.I pct.3 din OAP 1582/2025

a)Fructe si legume

Se recomanda alegerea legumelor si a fructelor preparate cu putine sau fara adaos de grasimi, zahar sau sare; limitarea sucului de fructe pentru copii; alegerea legumelor si a fructelor proaspete si neprocesate, cat mai des.

Se recomanda consumul zilnic de minimum o portie de legume verzi si/sau o portie de legume sau fructe portocalii.

Exemple de legume verzi: fasole verde, broccoli, varza, gulie, praz, salata verde, mazare verde, spanac, dovlecei, sparanghel, varza de Bruxelles, rucola si ierburi aromatice verzi (patrunjel, marar, menta, busuioc, frunze de telina etc.).

Exemple de legume si fructe portocalii: morcovi, dovleac, caisa, mango, nectarina, piersica, portocala, mandarina, clementina.

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Fructe si legume proaspete, congelate, gatite, conservate si uscate/deshidratate	Exemple: - fructe si legume proaspete; - fructe si legume congelate fara adaos de sare sau zahar; - sosuri de legume sau fructe fara adaos de sare sau zahar; - legume si fructe gatite; - mancare pentru copii din fructe sau legume la borcan fara adaos de sare si zahar; - legume conservate (conserva sau borcan) fara lichidul de conserva; - sos de tomate sau bulion cu continut redus de sodiu/sare.	Exemple: - suc de fructe sau legume intre 50% si 100%; - fructe uscate sau deshidratate neindulcite; - fructele din compotul de fructe fara adaos de indulcitori; - sos de tomate sau bulion care nu are un continut redus de sare; - muraturi cu continut redus de sare si zahar.	Exemple: - suc de fructe indulcit; - legume si fructe prajite in baie de ulei/pane; - compot de fructe in sirop sau cu indulcitori artificiali; - legume si fructe ambalate cu sos; - piure de fructe cu adaos de zahar; - mancare pentru copii din fructe sau legume la borcan cu adaos de sare si/sau zahar.

b)Cereale, produse din cereale si amidonoaseSe recomanda ca cel putin jumatate din produsele cerealiere oferite in fiecare zi sa fie cereale integrale si ca produsele din cereale/amidonoasele alese sa fie cu adaos redus de grasimi, zahar si sare.

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Paine	Produse in care cerealele integrale sunt primele pe lista ingredientelor produsului (sunt in cantitatea cea mai mare sau unic ingredient)***, cu conditia sa se ia in considerare recomandarile zilnice de fibre pentru categoria de varsta aferenta Exemple: - paine, chifla, covrig, briosa, lipie, tortilla; - aluat de pizza din cereale integrale; - clatite sau vafe din cereale integrale.	Produse in care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Exemple: - paine, covrigi, chifle multicereale; - paine, chifla, covrig, briosa, lipie, tortilla din faina alba; - aluat de pizza din faina alba.	Produse in care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor si au adaos de sare, zahar si/sau grasimi nesaturate (saturate/trans) Exemple: - paine indulcita sau aromata; - pizza congelata.

* Ghid de preventie. Stilul de viata sanatos si alte interventii preventive prioritare pentru boli netransmisibile, in asistenta medicala primara, vol. 1.
https://insp.gov.ro/download/cnepss/metodologii_ghiduri_recomandari_si_evidente_stintifice/ghiduri_si_recomandari/Ghid-Volumul-1-web.pdf

** A nu se confunda produsele cerealiere integrale cu cele negre (faina neagra, paine neagra) sau cu cele din grau dur (de exemplu: paste).

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Paste, orez si alte cerealiere/produse cerealiere	Produse in care cerealele integrale sunt primele pe lista ingredientelor produsului (sunt in cantitatea cea mai mare sau unic ingredient)*, cu conditia sa se ia in considerare recomandarile zilnice de fibre pentru categoria de varsta aferenta Exemple: - grau, porumb, orez, ovaz, secara, bulgur, hrisca, cuscus, amarant, tapioca, mei, quinoa; - orez brun, salbatic sau integral, taietei din orez integral; - paste din grau integral si cereale.	Produse in care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Exemple: - orez alb; - paste albe; - taietei din orez alb.	Produse in care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor si au adaos de sare, zahar si/sau grasimi nesaturate (saturate/trans) Exemple: cereale, orez sau paste aromatizate/condimentate si preambalate (de exemplu, cu: usturoi, ierburi, pui, legume), orez instant.
Cartofi si cartofi dulci	Exemple: - cartofi piure, copti sau fierti.	-	Exemple: - cartofi prajiti in baie de ulei; - cartofi ambalati (de exemplu: chipsuri).
Produse preparate prin coacere	Produse coapte preparate la fata locului/in unitate cu cereale integrale ca ingredient si fara ingrediente din categoria „A nu se servi” Exemple: - placinte cu faina integrala coapte; - briose din cereale integrale.	Produse la cuptor preparate la fata locului/in unitate fara cereale integrale si cu oricare ingredient din categoria „A nu se servi” Exemple: - batoane de tip granola sau de cereale; - biscuiti, checuri, briose; - vafe si clatite preambalate; - produse la cuptor preparate dintr-un amestec sau aluat prefabricate.	Produse de patiserie cumparate din magazin in care cerealele integrale nu se afla in primele 3 ingrediente Exemple: - prajituri din comert, placinte, produse de patiserie, cornuri, gogosi; - biscuiti, prajiturele graham, briose cu ciocolata sau bucati de bomboane; - batoane de granola sau de cereale glazurate.
Gustari/Snackuri pe baza de cereale	Biscuiti si gustari pe baza de cereale integrale ca prim ingredient (sunt in cantitatea mai mare sau unic ingredient) Exemple: - rondele de orez brun; - biscuiti/crackers de cereale integrale.	Biscuiti si gustari pe baza de cereale, care nu au cereale integrale ca prim ingredient Exemple: - covrigi (usor sarati sau nesarati).	Biscuiti si gustari pe baza de cereale, care nu au cereale integrale ca prim ingredient si au cantitati de grasime, zahar sau sare mai mari decat cele recomandate [conform anexei nr. 1 lit. a) la ordin] Exemple: - popcorn ambalat pentru cuptor cu microunde**; - rondele de orez aromatizate; - rondele din orez alb.
Cereale reci si calde gata de consum	Produse in care cerealele integrale sunt primele pe lista de ingrediente Zahar: ≤ 8 g la 30 g portie Exemple: - fulgi de ovaz, fulgi de porumb, fulgi de orez, fulgi de hrisca, fulgi de quinoa, fulgi de orz, fulgi de secara, fulgi de amarant; - alte cereale reci/uscate.	Produse in care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Zahar: 8-12 g la 30 g portie Exemple: - unele cereale reci/uscate.	Produse in care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Zahar ≥ 12 g la 30 g portie Exemple: - cereale cu ciocolata/miere; - fulgi de ovaz indulciti preambalati.

* A nu se confunda produsele cerealiere integrale cu cele negre (faina neagra, paine neagra) sau cu cele din grau dur (de exemplu: paste).

** Acest aliment are un risc de sufocare pentru copiii cu varsta sub 4 ani.

c) Lapte, derivate din lapte si alternative Se recomanda alaptarea exclusiv in primele sase luni de viata a copilului, cu

continuarea alaptarii pana in jurul varstei de doi ani, conform Organizatiei Mondiale a Sanatatii

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Lapte si bauturi pe baza de lapte	Exemple: - lapte pasteurizat partial degresat de 1,5% pentru copiii cu varsta peste 3 ani.	Exemple: - lapte integral pasteurizat si lapte cu cacao pentru copiii cu varsta peste 3 ani.	Exemple: - lapte pasteurizat cu arome (de exemplu: ciocolata/cacao, vanilie, capsuni) pentru copiii cu varsta peste 3 ani; - milkshake-uri din comert; - lapte nepasteurizat.
Bauturi si produse fermentate pe baza de plante	Exemple: - bautura de soia, migdale, ovaz, caju, orez neindulcit si fortifiat, iaurt de soia, cocos, migdale, caju neindulcit pentru copiii cu varsta de peste 3 ani.	Exemple: - bautura de soia, migdale, ovaz, caju, orez indulcit in limita recomandarilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin, aromat si fortifiat; - iaurt de soia, cocos, migdale, caju indulcit in limita recomandarilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin si aromatizate.	Exemple: -
Iaurt si lactate de baut	Exemple: - iaurt, sana, chefir, lapte batut neindulcit din lapte pasteurizat; - iaurt cu adaos de fructe proaspete, preparat in unitate.	Exemple: - iaurturi din comert cu preparate de fructe care se inscriu in limita recomandarilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin.	Exemple: - iaurturi sub 1,5% procent de grasime; - iaurturi sau lactate de baut din lapte nepasteurizat.
Deserturi pe baza de lapte		Exemple: - budinca preparata in blocul alimentar din unitatea de invatamant/catering.	Exemple: - inghetata, prajitura/tort de inghetata si sendvisuri de inghetata; - budinci instant sau preambalate; - mancaruri pentru copii cu denumirea „desert”, „crema”.
Branzeturi	Exemple: - branzeturi slabe (sub 20% grasime) din lapte pasteurizat: branza de vaca proaspata, cottage cheese, telemea proaspata, mozzarella proaspata, ricotta, urda proaspata, crema de branza slaba etc.	Exemple: - branzeturi semigrase (intre 20 si 40% grasime) si grase (intre 40 si 60% grasime) din lapte pasteurizat: feta, mozzarella, cheddar, parmezan.	Exemple: - branza topita (felii, triunghiuri); - branzeturi prajite in baie de ulei; - branzeturi afumate; - branzeturi din lapte nepasteurizat: brie, branza de burduf, roquefort, gorgonzola.

d) Carne, produse din carne si alternative

Se recomanda introducerea cu regularitate si a altor surse de proteine pe langa cele de origine animala (carne, peste, oua si lactate) si a celor de origine vegetala, cum sunt leguminoasele (fasole uscata, mazare uscata, linte, naut, soia si produse de soia) si fructele oleaginoase (nuci, migdale, caju, alune de padure, fistic, seminte de dovleac, floarea-soarelui, susan etc.). Se recomanda carnea slaba si prepararea ei cu adaos mic sau deloc de grasimi sau sare.

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Carne	Exemple: - pui, curcan, fara condimente, cu exceptia cazului in care condimentele se adauga la fata locului; - carne tocata* foarte slaba de pui, curcan.	Exemple: - carne de vita slaba (sub 10 g grasime/100 g), carne de porc slaba (sub 15 g grasime/100 g) fara condimente, cu exceptia cazului in care se adauga la fata locului; - carne tocata* foarte slaba de vita, porc, chiftele, pentru burgeri din carne slaba, realizata in blocul alimentar al unitatii de invatamant/ firmei de catering; - sunca de pui, curcan sau porc; - organe si preparate din organe (de exemplu, pate) pregatite in blocul alimentar din unitatea de invatamant/firma de catering.	Exemple: - carne prajita/pane in baie de ulei; - mezeluri: carnaciori, crenvursti, salam, pastrama, parizer, bacon, kaizer; - pui rotisat din comert; - aripioare si/sau costite.

* Carnea se va toca in blocul alimentar din cadrul unitatii de invatamant/catering.

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Peste**	Exemple: - peste proaspata, congelat sau conservat, (de exemplu: sardine, macrou, heringi, crap, somn, somon, pastrav, dorada) fara sosuri, sare sau condimente, cu exceptia cazului in care se adauga la fata locului.	Exemple: - conserva de sardine, ton sau somon cu adaos de sare si fara adaos de zahar sau grasimi; - baghete sau chiftele de peste preparate la fata locului si gatite la cuptor.	Exemple: - peste prajit/pane in baie de ulei; - peste proaspata, congelat sau la conserva cu un continut mare de mercur; - peste afumat.
Oua	Exemple: - oua preparate termic fara sau cu minim de adaos de ulei.	-	Exemple: - oua prajite in baie de ulei.
Fructe oleaginoase si leguminoase (fasole, linte, naut, mazare, soia)	Exemple: - fructe oleaginoase crude (nesarate si neprajite): nuci, alune, migdale, alune de padure, caju, fistic, seminte de in,	Exemple: - burger vegetal/chiftele vegetale pregatite in blocul alimentar din unitatea de invatamant/firma de catering.	Exemple: - fructe oleaginoase cu arome (ciocolata, miere, zahar) sau prajite si sarate; - fructe oleaginoase mai mari

	seminte de susan, seminte de chia, seminte de floarea-soarelui, seminte de dovleac***; - unt de arahide, caju, migdale, pasta tahini (fara adaos de zaharuri, sare si grasimi); - leguminoase uscate gatite; - leguminoase uscate, la conserva fara lichid; - humus.	decat semintele de susan pentru copiii cu varsta sub 4 ani; - unt din fructe oleaginoase cu adaos de zaharuri, sare, grasimi sau arome; - leguminoase la conserva cu adaos de zahar si sau carne; - mezeluri vegetale din comert.
--	--	--

Alte ingrediente alimentare

Ingrediente care nu se calculeaza ca atare pot fi servite/utilizate in cantitati limitate. Cumulativ, cantitatea permisa intr-o zi dintre ingredientele enumerate mai jos este: de 1 lingurita (5 ml) pana la 2 linguri (30 ml), atat ca ingredient folosit in prepararea alimentelor, cat si servite langa/impreuna cu preparatele principale.

Exemple:

- sosuri: mustar si smantana slaba din comert, sos pesto, ketchup, sos de branza sau alte sosuri preparate in blocul alimentar din cadrul unitatii de invatamant/firma de catering;
- grasimi si uleiuri: ulei de rapita, ulei de soia, ulei de masline, ulei de floarea-soarelui, unt, toppinguri: cocos, parmezan, masline;
- miere;
- dulceata/gem indulcit, siropuri, zahar - conform recomandarilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin.

Nu sunt recomandate: sunt alimente care trebuie evitate sau servite rar si in cantitati mici.

Alimente sarace in nutrienti si bogate in zaharuri si grasimi	Alimente cu risc de sufocare	Alimente cu risc pentru siguranta alimentara
Urmatoarele ingrediente/alimente/bauturi nu vor fi servite deoarece nu contin sau au cantitati minime de nutrienti esentiali si/sau contin cantitati mari adaugate de sare, zahar sau grasimi nesanatoase: - bauturi aromatate de fructe; - prajituri, gogosi, placinte, frisca din comert; - bomboane (inclusiv cele gumate), jeleuri, acadele, caramele, bezele; - ciocolata; - deserturi inghetate (de exemplu: inghetata, tort de inghetata); - ulei de cocos; - untura; - ulei de palmier; - muraturi cu continut crescut de sare; - chipsuri (de cartofi, de legume), tortilla, satele, salatin, covrigei, pufuleti, nachos).	Alimentele tari, mici, rotunde, netede si lipicioase pot provoca sufocarea copiilor mici. Urmatoarele alimente nu sunt sigure pentru copiii cu varsta sub 4 ani: - pesti cu oase; - guma de mestecat. Pentru evitarea riscului de sufocare, urmatoarele alimente pot fi servite copiilor sub 4 ani, sub urmatoarele forme: - alimente cu texturi fibroase (de exemplu: telina, ananas) tocate marunt; - legume sau fructe tari, crude, taiate felii subtiri sau razuite; - unturi din fructe oleaginoase (de exemplu, unt de arahide) doar intins subtile pe paine; - fructe oleaginoase mai mari decat semintele de susan se servesc doar tocate sau maruntite; - struguri intregi si rosii cherry doar taiate in sferturi.	Urmatoarele alimente nu se servesc din cauza riscului ridicat pentru sanatate: - laptele nepasteurizat; - branzeturi si iaurturi din lapte nepasteurizat (de exemplu: brie, camembert, roquefort si gorgonzola etc.); - peste afumat la rece; - oua crude sau insuficient gatite; - preparate care contin urmatoarele: inghetata, mousse, maioneza si sosuri; - carne preparata termic insuficient; - fructe de mare, crustacee sau peste crude; - suc sau cidru nepasteurizat; - bauturi energizante.

** A se alterna in meniu pestele slab cu pestele gras.

*** Aceste alimente pot fi aspirate de copiii cu varsta sub 4 ani, ceea ce poate conduce la sufocare. Nucile si semintele trebuie tocate sau macinate pentru copiii sub aceasta varsta.

ANEXA Nr. 2

PRINCIPIILE DE BAZA ale alimentatiei sanatoase la copii si adolescenti

- Caracteristici in alimentatia copilului
 - Nevoile nutritionale ale copiilor difera in functie de varsta.
 - Un copil creste in salturi, ceea ce se reflecta prin nevoi energetice diferite.
 - Aportul alimentar este adecvat daca asigura o crestere staturala si ponderala normala, evidentiata prin compararea parametrilor cresterii cu curbele standard.
- Principii in alimentatia copilului

Alimentatia sanatoasa pentru copilul mai mare de 24 de luni implica respectarea unor principii de baza, si anume:

 - asigurarea unei varietati alimentare, ceea ce inseamna consumul de alimente din toate grupele si subgrupele alimentare pe parcursul unei zile;
 - asigurarea unei proportionalitati intre grupele si subgrupele alimentare, adica un aport mai mare de fructe, legume, cereale integrale, lapte si produse lactate, comparativ cu alimentele cu un continut crescut de grasimi si adaos de zahar;
 - evitarea consumului de alimente cu continut mare de grasimi saturate (unt, untura, carne grasa) si/sau zahar adaugat.

"2¹. Principii si reguli in alimentatia copilului anteprescolar

 - In primele luni de viata, laptele uman este considerat alimentul ideal pentru hranirea sugarului; in cazul in care alaptarea nu este posibila, alternativa o reprezinta formulele de inceput care trebuie sa respecte prevederile Regulamentului delegat (UE) 2016/127, actualizat, in ceea ce priveste cerintele specifice privind compozitia si informarea pentru formulele de inceput.
 - Formulele de continuare care trebuie sa respecte prevederile Regulamentului delegat (UE) 2016/127, actualizat, in ceea ce priveste cerintele specifice privind compozitia si informarea pentru formulele de continuare, constituie un aliment destinat sa fie utilizat de sugari atunci cand se introduce o alimentatie complementara corespunzatoare si care constituie principalul element lichid din alimentatia diversificata progresiv a acestor sugari.
 - Alimentatia copilului in varsta de 1-3 ani trebuie sa cuprinda o varietate larga de alimente din grupele de baza si subgrupele alimentare, asa cum sunt descrise in anexa nr. 4 la ordin. La aceasta varsta copilul dobandeste obiceiuri sanatoase privind alimentatia si se formeaza anumite preferinte gustative.
 - La mesele principale se recomanda alimente din cel putin patru grupe de baza, iar la gustari, din cel putin 2-3 grupe, astfel incat alimentatia sa fie cat mai diversificata si variata.
 - Sa se asigure o proportie adecvata intre grupele si subgrupele alimentare, adica un aport mai mare de fructe, legume, cereale integrale, lapte si produse lactate, comparativ cu alimentele cu un continut crescut de grasimi si adaos de zahar.

f) Sa se evite alimentele dulci, cu zahar adaugat, bauturile gazoase, acidulate, energizante, alimente de tip fast-food, mancarurile prajite, sarate, conform Listei de alimente nerecomandate si Tabelului de alegere alimentare din anexa nr. 1 la ordin.

g) Pentru evitarea riscului de aspiratie, alimentele de tipul nucilor, semintelor, stafidelor, fructelor cu samburi trebuie prelucrate, maruntite, macinate, pasate.

h) Sa se asigure o hidratare corespunzatoare varstei prescolarilor, conform necesarului de apa recomandat in anexa nr. 3 C la ordin.

i) La sugarul pana la 6 luni alimentatia este exclusiv lactata, prin alaptare la san, conform OMS si UNICEF. In absenta posibilitatii de alaptare se vor utiliza formulele de lapte reglementate de legislatia europeana. Nu este necesara suplimentarea cu apa sau lichide. Se recomanda suplimentarea cu vitamina D, conform ghidurilor nationale. Diversificarea alimentatiei se introduce progresiv, la 6 luni, conform recomandarilor ESPGHAN si OMS. Alimentele de diversificare vor fi introduse treptat, in functie de varsta, ca de exemplu:

- din luna a 5-a: piure de fructe, piure de legume, supa de legume, cereale fara gluten;
- din luna a 6-a: carne maruntita de pasare/vita 20-30 g/zi, branza de vaca, galbenus de ou;
- din luna a 7-a: cereale cu gluten;
- din lunile 7-8: ficat de pasare alternativ cu galbenus de ou si carne alba, iaurt simplu;
- din luna a 8-a: smantana, mamaliga;
- dupa 10 luni: peste alb, perisoare de carne.

Pentru sugarii cu risc crescut de alergii poate fi justificata inceperea alimentatiei complementare, incepand de la 4 luni, cu introducerea graduala si atent supravegheata a alimentelor potential alergene, precum oua si arahide.

Completat de art.I pct.4 din OAP 1582/2025

3. Reguli generale privind alimentatia copiilor in unitati de invatamant prescolar sau alte tipuri de colectivitati
a) Conducerea unitatilor de invatamant prescolar sau ale oricaror alte tipuri de colectivitati de copii si tineri vor asigura o alimentatie colectiva adaptata varstei si starii de sanatate, specificului activitatii si anotimpului.

Meniurile vor asigura un aport caloric si nutritiv in conformitate cu recomandarile prevazute la anexa nr. 3A la ordin - Necesarul zilnic de calorii si macronutrienti, pentru copii si adolescenti si la anexa nr. 3B la ordin - Necesarul zilnic de vitamine si elemente minerale pentru copii si adolescenti, proportional cu timpul petrecut de copil in colectivitate. De exemplu, pentru un program scolar de 6 ore, se recomanda o gustare care sa asigure 10% din ratia energetica zilnica.

b) Pentru aprecierea cantitatii si calitatii alimentelor consumate in medie pe zi de un copil se va realiza un calcul pe baza foilor de alimente scoase din magazie zilnic, a etichetelor nutritionale sau pe baza meniurilor servite pe o perioada de 10 zile lucratoare (in doua saptamani consecutive), completate de retetarul aferent in lunile februarie, mai, septembrie si noiembrie. Pe baza informatiilor cumulate pe cele 10 zile se va calcula ratia medie pe copil.

"b) Pentru aprecierea cantitatii si calitatii alimentelor consumate in medie pe zi de un copil se va realiza un calcul pe baza foilor de alimente scoase din magazie zilnic, a etichetelor nutritionale sau pe baza meniurilor servite pe o perioada de 10 zile lucratoare (in doua saptamani consecutive), completate de retetarul aferent in lunile februarie, mai si octombrie. Pe baza informatiilor cumulate pe cele 10 zile se va calcula ratia medie pe copil.

Modificat de art.I pct.5 din OAP 1582/2025

c) Continutul alimentelor in calorii si in anumite substante nutritive (proteine, lipide si glucide) se va stabili prin calcul, folosindu-se tabele de compozitia alimentelor sau programe destinate acestui scop, rezultatele obtinute comparandu-se cu necesarul zilnic desemnat in anexa nr. 3 la ordin.

d) Se permite depasirea ratiilor recomandate cu pana 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 untul sau smantana.

e) In gradinitile cu orar de zi si cu orar prelungit ratiile realizate trebuie sa reprezinte 75-80% din ratiile recomandate in tabelul din anexa nr. 3 la ordin.

f) Anchetele alimentare vor fi efectuate de catre personal medical calificat, si anume: medici din cabinetele medicale din unitatile de invatamant, dieteticieni, medici igienisti si medici de diabet, nutritie si boli metabolice.

f) Medicul si asistentul medical din cabinetul medical din unitatile de invatamant cu bloc alimentar propriu efectueaza anchetele alimentare si participa la intocmirea meniurilor in conformitate cu atributiile prevazute la pct. 4 lit. b) si c) din anexa nr. 1 si la pct. 4 lit. a) si b) din anexa nr. 2 la Metodologia privind asigurarea asistentei medicale a anteprescolarilor, prescolarilor, elevilor din unitatile de invatamant preuniversitar si studentilor din institutiile de invatamant superior pentru mentinerea starii de sanatate a colectivitatilor si pentru promovarea unui stil de viata sanatos, aprobata prin Ordinul ministrului sanatatii si al ministrului educatiei nr. 2.508/4.493/2023. Pentru unitatile de invatamant fara bloc alimentar propriu, firma de catering stabileste meniul saptamanal, in colaborare cu conducerea unitatilor de invatamant, si efectueaza ancheta alimentara in conformitate cu prevederile art. 34 alin. (4) din Normele de igiena privind unitatile pentru ocrotirea, educarea, instruirea, odihna si recreerea copiilor si tinerilor, aprobate prin Ordinul ministrului sanatatii nr. 1.456/2020, cu modificarile ulterioare."

Modificat de art.I pct.5 din OAP 1582/2025

"f¹) In baza unei forme legale de colaborare cu unitatea de invatamant sau cu unitatea administrativ-teritoriala, pot participa la efectuarea anchetei alimentare si la intocmirea meniurilor saptamanale si dieteticieni autorizati, medici igienisti, medici de specialitate diabet, nutritie si boli metabolice."

Completat de art.I pct.6 din OAP 1582/2025

g) Se vor evita la cina mancarurile care solicita un efort digestiv puternic sau care au efect excitant ori a caror combinatie produce efecte digestive nefavorabile.

h) Se vor folosi metode de preparare sanatoase (fierbere, preparare la abur, coacere). Mancarurile gen tocaturi sunt acceptate numai daca sunt prelucrate termic prin fierbere sau la cuptor. Ouale se recomanda a fi servite fierte tari, ca omleta la cuptor si nu se recomanda prajirea, ochiurile romanesti, ouale preparate termic insuficient.

i) Pentru a asigura aportul de vitamine si elemente minerale corespunzator se vor servi salatele din cruditati, precum si legume/frunze adaugate in supe si ciorbe.

j) Se interzice folosirea alimentelor din categoria proteinelor animale (carne, peste, oua) in stare cruda, de exemplu, a cremelor cu oua si frisca nepreparate termic si a maionezelor.

4. Alimentatia copilului prescolar trebuie sa respecte urmatoarele reguli:

a) Alimentatia trebuie sa cuprinda o varietate larga de alimente din grupele de baza, asa cum sunt descrise in anexa nr. 4 la ordin.

"a) Alimentatia trebuie sa cuprinda o varietate larga de alimente din grupele de baza, asa cum sunt descrise in anexa nr. 4 la ordin, ceea ce inseamna consumul de alimente din toate grupele si subgrupele alimentare pe parcursul unei zile.

Modificat de art.I pct.7 din OAP 1582/2025

b) In gradinita trebuie sa existe un orar de mese fix.

c) Pentru asigurarea ratiei zilnice de nutrienti, mesele principale vor fi completate cu gustari formate din cereale cu lapte, sandvisuri, fructe, sucuri de fructe, iaurt simplu sau iaurt cu fructe, branza.

d) Masa trebuie sa se incheie cand copilul s-a saturat, devine nelinistit sau nu mai manifesta interes.

e) Principiul variatiei: alimentatia trebuie sa cuprinda o varietate larga de alimente din grupele de baza, mentionate in anexa nr. 4 la ordin, pentru asigurarea ratiei zilnice de nutrienti.

Grupa de varsta	B1 Tiamina	B2 Riboflavina	B3 Niacina	B4 Colina	B5 Acid Pantotenic - mg -	B6 Piridoxina - µg -	B7 Biotina	B9 Acid folic	B12 Cobalamina	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)	(mg/zi)	(µg/zi)	(µg/zi)	(UI/zi) (b)	(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
Baieti														

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 - unitati internationale;
 1 µg = 40 UI;
 1 MJ = 238,83 kcal.

* Conform Autoritatii Europene pentru Siguranta Alimentara, 2019
 b)Elemente minerale*

Grupa de varsta	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
Baieti														
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 Autoritatii Europene pentru Siguranta Alimentara, 2019

Anexa nr. 3C. **Necesarul zilnic de apa la copii si adolescenti**

Varsta	Copii, adolescenti si adulti	Necesarul zilnic de apa (ml/zi)
3-8 ani	Baieti si fete	1.600
9-13 ani	Baieti	2.100
	Fete	1.900
14-18 ani	Baieti	2.500
	Fete	2.000

Apa = apa potabila, apa din umiditatea alimentelor, in conditii moderate de activitate fizica la temperaturi de mediu moderate.

NECESARUL ZILNIC
de calorii si macronutrienti, vitamine si elemente minerale,
necesarul zilnic de apa pentru copii si adolescenti

Anexa nr. 3A. Necesarul zilnic de calorii si macronutrienti

		Copii				Adolescenti			
						Baieti		Fete	
		7-11 luni	1-3 ani	4-6 ani	7-10 ani	11-14 ani	15-17 ani	11-14 ani	15-17 ani
Energie (kcal)*	Necesar mediu	549-673	1.050	1.469	1.846	2.543	3.177	2.305	2.532
	Variatii posibile in functie de caracteristicile grupului		900-1.200	1.290-1.660	1.619-2.066	2.262-2.830	2.826-3.535	2.047-2.560	2.252-2.818
Carbohidrati (g)*	Necesar mediu	Fara recomandari	120	165-220	208-277	286-381	357-477	259-346	285-380
	Variatii posibile in functie de		79-171	145-249	182-310	254-425	318-530	230-384	253-423

	nivelul caloric								
Carbohidrati (%)*			50	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Fibre (g)**			19	25	25-31	31-38	38	26	26
Lipide (g)*	Necesar mediu	Fara recomandari	40	33-57	41-72	57-99	71-124	51-90	56-98
	Variatii posibile in functie de nivelul caloric		27-50	29-65	36-80	50-110	63-137	45-100	50-110
Lipide (%)*			35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
AGS (%)*			CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
AAL (%)*			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
AL (%)*			4	4	4	4	4	4	4
EPA + DHA (mg)*			250	250	250	250	250	250	250
AGT*			CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
Proteine (g)	Necesar mediu g/kgcorp/zi	1,21-1,31	1,14-0,9	0,70	0,75	0,73	0,71	0,71	0,71
	Necesar mediu g/zi		45	51-59	65-74	89-102	111-127	81-92	89-101
	Variatii posibile in functie de nivelul caloric. Se recomanda ca minimum 35% din proteine sa fie de origine animala.		37-50	45-66	57-83	79-113	99-141	72-102	79-113
Proteine (%)			14-15	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16

AGS = acizi grasi saturati
 CMPP = cat mai putin posibil
 AAL = acid alfa-linolenic
 AL = acid linoleic
 AGT = acizi grasi trans
 EPA = acid eicosapentaenoic
 DHA = acid docosahexaenoic

*) Conform Autoritatii Europene pentru Siguranta Alimentara, <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> (se pot adapta la particularitatile epidemiologice si nutritionale din Romania, precum rata scazuta a alaptarii exclusive, necesitatea suplimentarii cu vitamina D, educatia parintilor).

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

Anexa nr. 3B. Necesarul zilnic de vitamine si elemente minerale pentru copii si adolescenti

a) Vitamine*

Grupa de varsta	B1 Tiamina (mg/MJ) (a)	B2 Riboflavina (mg/zi)	B3 Niacina (mg/MJ) (a)	B4 Colina (mg/zi)	B5 Acid pantotenic - mg - (mg/zi)	B6 Piridoxina - µg - (mg/zi)	B7 Biotina (µg/zi)	B9 Acid folic (µg/zi)	B12 Cobalamina (µg/zi)	C (mg/zi)	A (µg/zi)	D (µg/zi)	D (UI/zi) (b)	K (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
Baieti														
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

µg - micrograme
 UI - unitati internationale
 1µg = 40 UI

* Conform Autoritatii Europene pentru Siguranta Alimentara,

<https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> (se pot adapta la particularitatile epidemiologice si nutritionale din Romania, precum rata scazuta a alaptarii exclusive, necesitatea suplimentarii cu vitamina D, educatia parintilor).

a.1) Aport adecvat de vitamina E*

Grupa de varsta	Alfa - tocoferol (mg/zi)
Copii	
7-11 luni	5
1-3 ani	6
4-6 ani	9
7-10 ani	9
Baieti	
11-14 ani	13
15-17 ani	13
>18 ani	13
Fete	
11-14 ani	11
15-17 ani	11
>18 ani	11

* Conform Autoritatii Europene pentru Siguranta Alimentara, <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> (se pot adapta la particularitatile epidemiologice si nutritionale din Romania, precum rata scazuta a alaptarii exclusive, necesitatea suplimentarii cu vitamina D, educatia parintilor).

b)Elemente minerale*

Grupa de varsta	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														
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	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
Baieti														
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 Autoritatii Europene pentru Siguranta Alimentara, <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> (se pot adapta la particularitatile epidemiologice si nutritionale din Romania, precum rata scazuta a alaptarii exclusive, necesitatea suplimentarii cu vitamina D, educatia parintilor).

Anexa nr. 3C. Necesarul zilnic de apa la copii si adolescenti*

Varsta	Copii, adolescenti si adulti	Necesarul zilnic de apa (ml/zi)
0-1 ani	Baieti si fete	800-1.000
1-2 ani	Baieti si fete	1.100-1.200
2-3 ani	Baieti si fete	1.300
3-8 ani	Baieti si fete	1.600
9-13 ani	Baieti	2.100
	Fete	1.900
14-18 ani	Baieti	2.500
	Fete	2.000

Apa = apa potabila, apa din umiditatea alimentelor, in conditii moderate de activitate fizica la temperaturi de mediu moderate.

* Conform Autoritatii Europene pentru Siguranta Alimentara, <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> (se pot adapta la particularitatile epidemiologice si nutritionale din Romania, precum rata scazuta a alaptarii exclusive, necesitatea suplimentarii cu vitamina D, educatia parintilor).

DEFINIREA
portiilor pe grupe alimentare si necesarul zilnic estimativ al numarului de portii
pentru alcatuirea meniului la copii si adolescenti

Definirea portiilor pe grupe alimentare

Grupa alimentara	Marimea portiei	Kcal si macronutrienti/portie
Legume	Legume cu frunze verzi crude = 100 g Legume crude = 100 g Legume fierte/congelate/conservate = 80 g Pasta de tomate = 30 g Bulion/Suc de rosii = 100 g	Aproximativ 25 kcal, 5 g CH, 2 g P, 0 g L Legumele prezinta variatii mari in continutul caloric/100 g.
Fructe	Fructe proaspete = 100-120 g Fructe gatite/congelate/conservate (fara zahar adaugat) = 100-120 g Fructe uscate/confiate, deshidratate = 20 g Suc de fructe proaspat (fara zahar adaugat) = 150 ml	Aproximativ 60 kcal, 15 g CH, 0 g P, 0 g L
Produse din cereale si amidonoase	Paine (1 felie medie) = 30 g 1/2 lipie sau tortilla = 30 g Biscuiti fara crema = 20 g 3 rondele de orez = 20 g Cereale uscate/nefierte (paste fainoase, malai, orez, gris, cuscus, quinoa, mei, hrisca, amarant, fulgi de ovaz, fulgi de porumb, fulgi de orez, fulgi de hrisca, fulgi de quinoa, fulgi de orz, fulgi de secara, fulgi de amarant) = 20 g Cereale fierte (paste fainoase, orez, quinoa, mei, hrisca, amarant, cuscus) = 70 g Mamaliga = 100 g Popcorn simplu = 20 g Faiana = 20 g Briose/Chec/Clatite simple = 30 g Cartofi albi/Dulci fierti/Copti = 80 g	Aproximativ 80 kcal, 15 g CH, 0-3 g P, 1-2 g L
Lapte, branzeturi, iaurt/chefir/sana/lapte batut si alternative vegetale	Lapte = 125 ml Branzeturi slabe = 40 g Branzeturi semigrase = 30 g Branzeturi grase = 20 g Iaurt = 125 g Bautura vegetala imbogatita cu calciu = 125 ml Iaurt vegetal imbogatit cu calciu = 125 ml	Aproximativ 50-80 kcal, 6 g CH, 4 g P, 0-4 g L + 150 mg Ca
Alimente proteice: carne, peste, oua, leguminoase uscate si fructe oleaginoase	Carne (alba/rosie - negatita) = 40 g carne procesata = 40 g Peste si fructe de mare (negatite) = 40 g Oua = 55 g (1 buc. sau 3 albusuri) Organe (ficat, pipote etc.) (negatite) = 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, mazare galbena, naut) = 30 g Leguminoase uscate gatite (fasole, linte, mazare galbena, naut) = 70 g	100-125 kcal, 15-20 g CH, 5-7 g P, 0-7 g L
	Fructe oleaginoase (nuci, migdale, caju, seminte de floarea-soarelui, seminte de dovleac, seminte de chia) = 30 g	140-190 kcal, 5-7 g CH, 5-7 g P, 12-15 g L
Grupa alimentara	Marimea portiei	Kcal si macronutrienti/portie
Grasimi	Unt vegetal (migdale, caju, arahide) = 10 g Cacao pudra = 10 g Fulgi de cocos = 10 g Avocado = 30 g Masline (fara samburi) = 30 g Ulei vegetal (masline, rapita, floarea-soarelui) = 5 g Smantana = 30 g Unt = 10 g	Aproximativ 45-60 kcal, 0-3 g CH, 0-2 g P, 5g L

CH = carbohidrati
P = proteine
L = lipide (grasimi)

Necesarul zilnic estimativ al numarului de portii pentru alcatuirea meniului la copii si adolescenti

Grupa alimentara	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 si amidonoase	7	9	12-13	14-15
Lapte/Iaurt/Chefir/Sana/Lapte batut si alternative vegetale, branzeturi	3,5	3,5	4	4
Alimente proteice: carne, peste, oua, leguminoase uscate si fructe oleaginoase	1,5 in proportie echilibrata intre diferitele surse	2 in proportie echilibrata intre diferitele surse	3 in proportie echilibrata intre diferitele surse	4 in proportie echilibrata intre diferitele surse
Grasimi	3-4	4-5	6-7	7-8

DEFINIREA

portiilor pe grupe alimentare si necesarul zilnic estimativ al numarului de portii pentru alcatuirea meniului la copii si adolescenti

Grupa alimentara	Marimea portiei	Kcal si macronutrienti/portie
Legume	Legume cu frunze verzi crude = 100 g Legume crude = 100 g Legume fierte/congelate/conservate = 80 g Pasta de tomate = 30 g Bulion/Suc de rosii = 100 g	Aproximativ 25 kcal, 5 g CH, 2 g P, 0 g L Legumele prezinta variatii mari in continutul caloric/100 g.
Fructe	Fructe proaspete = 100-120 g Fructe gatite/congelate/conservate (fara zahar adaugat) = 100-120 g Fructe uscate/confiate, deshidratate = 20 g Suc de fructe proaspat (fara zahar adaugat) = 150 ml	Aproximativ 60 kcal, 15 g CH, 0 g P, 0 g L
Grupa alimentara	Marimea portiei	Kcal si macronutrienti/portie
Produse din cereale si amidonoase	Paine (1 felie medie) = 30 g 1/2 lipie sau tortilla = 30 g Biscuiti fara crema = 20 g 3 rondelle de orez = 20 g Cereale uscate/nefierte (paste fainoase, malai, orez, gris, cuscus, quinoa, mei, hrisca, amarant, fulgi de ovaz, fulgi de porumb, fulgi de orez, fulgi de hrisca, amarant, fulgi de quinoa, fulgi de orz, fulgi de secara, fulgi de amarant) = 20 g Cereale fierte (paste fainoase, orez, quinoa, mei, hrisca, amarant, cuscus) = 70 g Mamaliga = 100 g Popcorn simplu = 20 g Faina = 20 g Brioise/Chec/Clatite simple = 30 g Cartofi albi/dulci fierti/copti = 80 g	Aproximativ 80 kcal, 15 g CH, 0-3 g P, 1-2 g L
Lapte, branzeturi, iaurt/chefir/sana/lapte batut si alternative vegetale	Lapte = 125 ml Branzeturi slabe = 40 g Branzeturi semigrase = 30 g Branzeturi grase = 20 g Iaurt = 125 g Bautura vegetala imbogatita cu calciu = 125 ml Iaurt vegetal imbogatit cu calciu = 125 ml	Aproximativ 50-80 kcal, 6 g CH, 4 g P, 0-4 g L + 150 mg Ca
Alimente proteice: carne, peste, oua, leguminoase uscate si fructe oleaginoase	Carne (alba/rosie - dupa preparare) = 40 g Carne procesata = 40 g Peste si fructe de mare (negatite) = 40 g Oua = 55 g (1 buc. sau 3 albusuri) Organe (ficat, pipote etc.) (negatite) = 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, mazare galbena, naut) = 30 g Leguminoase uscate gatite (fasole, linte, mazare galbena, naut) = 70 g	100-125 kcal, 15-20 g CH, 5-7 g P, 0-7 g L
	Fructe oleaginoase (nuci, migdale, caju, seminte de floarea-soarelui, seminte de dovleac, seminte de chia) = 30 g	140-190 kcal, 5-7 g CH, 5-7 g P, 12-15 g L
Grasimi	Unt vegetal (migdale, caju, arahide) = 10 g Cacao pudra = 10 g Fulgi de cocos = 10 g Avocado = 30 g Masline (fara samburi) = 30 g Ulei vegetal (masline, rapita, floarea-soarelui) = 5 g Smantana = 30 g Unt = 10 g	Aproximativ 45-60 kcal, 0-3 g CH, 0-2 g P, 5 g L

CH = carbohidrati
P = proteine
L = lipide (grasimi)

Necesarul zilnic estimativ al numarului de portii pentru alcatuirea meniului la copii si adolescenti

Grupa alimentara	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 si amidonoase	4	7	9	12-13	14-15
Lapte/Iaurt/Chefir/Sana/Lapte batut si alternative vegetale, branzeturi	2	3,5	3,5	4	4
Alimente proteice: carne, peste, oua, leguminoase uscate si fructe oleaginoase	2 in proportie echilibrata intre diferitele surse	1,5 in proportie echilibrata intre diferitele surse	2 in proportie echilibrata intre diferitele surse	3 in proportie echilibrata intre diferitele surse	4 in proportie echilibrata intre diferitele surse
Grasimi	3-4	3-4	4-5	6-7	7-8

