

Ministerul Sănătății - MS - Ordin nr. 541/2025 din 17 februarie 2025

Ordinul nr. 541/2025 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți în unitățile de învățământ preuniversitar

În vigoare de la 28 februarie 2025

Publicat în Monitorul Oficial, Partea I nr. 179 din 28 februarie 2025. Formă aplicabilă la 28 mai 2025.

Văzând Referatul de aprobare cu nr. 541R din 17.02.2025 al Direcției generale asistență medicală și sănătate publică din cadrul Ministerului Sănătății,

având în vedere prevederile art. 9 lit. a) 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:

Art. 1. - Se aprobă Lista alimentelor nerecomandate pentru a fi comercializate în unitățile de învățământ preuniversitar și tabelul de alegeri alimentare, cuprinse în anexa nr. 1, care face parte integrantă din prezentul ordin.

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

Art. 3. - 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. 4. - 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. 5. - 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 reglementările din Ordinul ministrului sănătății nr. 1.456/2020 pentru aprobarea Normelor de igienă din unitățile pentru ocrotirea, educarea, instruirea, odihna și recreerea copiilor și tinerilor, cu modificările ulterioare, referitoare la alimentația școlarilor și preșcolarilor în unitățile de învățământ, precum și dispozițiile prezentului ordin.

Art. 6. - 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. 7. - 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. 8. - La data publicării prezentului ordin se abrogă Ordinul ministrului sănătății nr. 1.563/2008 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți, publicat în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 651 din 15 septembrie 2008.

Art. 9. - Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I.

p. Ministrul sănătății,
Adriana Pistol,
secretar de stat

București, 17 februarie 2025.
Nr. 541.

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 15 g zaharuri/100 g produs
2.	Alimente cu conținut mare de grăsimi	Peste 20 g/100 g produs, din care, cumulativ: - grăsimi saturate peste 5 g/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 0,6 g sodiu/100 g produs)
4.	Băuturi răcoritoare, energizante și băuturi 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*

* 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

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 "Nerecomandat a 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.

"Nerecomandat a 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 "Nerecomandat a 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 minimum 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 (pătrunjel, mărar, mentă, busuioc, frunze de țelină etc.).

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

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Fructe și legume proaspete, congelate, gătite, conservate și uscate/deshidratate	Exemple: - 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 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.	Exemple: - suc de fructe sau legume între 50% și 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.	Exemple: - 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 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	Nerecomandat a se servi
--	------------------------	----------------------	-------------------------

Pâine	Produse în care cerealele integrale sunt primele 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 Exemple: - pâine, chiflă, covrig, brișă, lipie, tortilla; - aluat de pizza din cereale integrale; - clătite sau vafe din cereale integrale.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Exemple: - pâine, covrigi, chifle multicereale; - pâine, chiflă, covrig, brișă, lipie, tortilla din făină albă; - aluat de pizza din făină albă.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor și au adaos de sare, zahăr și/sau grăsimi nesănătoase (saturate/trans) Exemple: - pâine îndulcită sau aromată; - pizza congelată.
Paste, orez și alte cerealiere/produse cerealiere	Produse în care cerealele integrale sunt primele 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 Exemple: - grâu, porumb, orez, ovăz, secară, bulgur, hrișcă, cușcuș, amarant, tapiocă, mei, quinoa; - orez brun, sălbatic sau integral, tăieței din orez integral; - paste din grâu integral și cereale.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Exemple: - orez alb; - paste albe; - tăieței din orez alb.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor și au adaos de sare, zahăr și/sau grăsimi nesănătoase (saturate/trans) Exemple: cereale, orez sau paste aromatizate/condimentate și preambalate (de exemplu, cu: usturoi, ierburi, pui, legume), orez instant.
Cartofi și cartofi dulci	Exemple: - cartofi piure, copti sau fierți.	-	Exemple: - cartofi prăjiți în baie de ulei; - cartofi ambalați (de exemplu: chipsuri).

Produse preparate prin coacere	Produse coapte preparate la fața locului/în unitate cu cereale integrale ca ingredient și fără ingrediente din categoria "A nu se servi" Exemple: - plăcinte cu făină integrală coapte; - brișe din cereale integrale.	Produse la cuptor preparate la fața locului/în unitate fără cereale integrale și cu oricare ingredient din categoria "A nu se servi" Exemple: - batoane de tip granola sau de cereale; - biscuiți, checuri, brișe; - vafe și clătite preambalate; - produse la cuptor preparate dintr-un amestec sau aluat prefabricate.	Produse de patiserie cumpărate din magazin în care cerealele integrale nu se află în primele 3 ingrediente Exemple: - prăjituri din comerț, plăcinte, produse de patiserie, cornuri, gogoși; - biscuiți, prăjiturile graham, brișe cu ciocolată sau bucăți de bomboane; - batoane de granola sau de cereale glazurate.
Gustări/Snackuri pe bază de cereale	Biscuiți și gustări pe bază de cereale integrale ca prim ingredient (sunt în cantitatea mai mare sau unic ingredient) Exemple: - rondele de orez brun; - biscuiți/crackers de cereale integrale.	Biscuiți și gustări pe bază de cereale, care nu au cereale integrale ca prim ingredient Exemple: - covrigi (ușor sărați sau nesărați).	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 [conform anexei nr. 1 lit. a) la ordin] Exemple: - popcorn ambalat pentru cuptor cu microunde**; - rondele de orez aromate; - rondele din orez alb.
Cereale reci și calde gata de consum	Produse în care cerealele integrale sunt primele pe lista de ingrediente 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.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Zahăr: 8-12 g la 30 g porție Exemple: - unele cereale reci/uscate.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Zahăr > 12 g la 30 g porție Exemple: - cereale cu ciocolată/miere; - fulgi de ovăz îndulciți preambalați.

** A nu se confunda produsele cerealiere integrale cu cele negre (făină neagră, pâine neagră) sau cu cele din grâu dur (de exemplu: paste).

* A nu se confunda produsele cerealiere integrale cu cele negre (făină 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 Organizației Mondiale a Sănătății

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Lapte și băuturi pe bază de lapte	Exemple: - lapte pasteurizat parțial degresat de 1,5% pentru copiii cu vârsta peste 3 ani.	Exemple: - lapte integral pasteurizat și lapte cu cacao pentru copiii cu vârsta peste 3 ani.	Exemple: - 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	Exemple: - băutură de soia, migdale, ovăz, caju, orez neîndulcit și fortifiat, iaurt de soia, cocos, migdale, caju neîndulcit pentru copiii cu vârsta de peste 3 ani.	Exemple: - băutură de soia, migdale, ovăz, caju, orez îndulcit în limita recomandărilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin, aromat și fortifiat; - iaurt de soia, cocos, migdale, caju îndulcit în limita recomandărilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin și aromatizate.	Exemple: -
Iaurt și lactate de băut	Exemple: - iaurt, sana, chefir, lapte băut neîndulcit din lapte pasteurizat; - iaurt cu adaos de fructe proaspete, preparat în unitate.	Exemple: - iaurturi din comerț cu preparate de fructe care se înscriu în limita recomandărilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin.	Exemple: - iaurturi sub 1,5% procent de grăsime; - iaurturi sau lactate de băut din lapte nepasteurizat.

Deserturi pe bază de lapte		Exemple: - budincă preparată în blocul alimentar din unitatea de învățământ/catering.	Exemple: - înghețată, prăjitură/tort de înghețată și sendvișuri de înghețată; - budinci instant sau preambalate; - mâncăruri pentru copii cu denumirea "desert", "cremă".
Brânzeturi	Exemple: - brânzeturi slabe (sub 20% grăsime) din lapte pasteurizat: brânză de vacă proaspătă, cottage cheese, telemea proaspătă, mozzarella proaspătă, ricotta, urdă proaspătă, cremă de brânză slabă etc.	Exemple: - brânzeturi semigrase (între 20 și 40% grăsime) și grase (între 40 și 60% grăsime) din lapte pasteurizat: feta, mozzarella, cheddar, parmezan.	Exemple: - brânză topită (felii, triunghiuri); - brânzeturi prăjite în baie de ulei; - brânzeturi afumate; - brânzeturi din lapte nepasteurizat: brie, brânză 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	Nerecomandat a se servi
--	------------------------	----------------------	-------------------------

Carne	Exemple: - pui, curcan, fără condimente, cu excepția cazului în care condimentele se adaugă la fața locului; - carne tocată* foarte slabă de pui, curcan.	Exemple: - carne de vită slabă (sub 10 g grăsime/100 g), carne de porc slabă (sub 15 g grăsime/100 g) 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, realizată în blocul alimentar al unității de învățământ/firmei de catering; - șuncă de pui, curcan sau porc; - organe și preparate din organe (de exemplu, pate) pregătite în blocul alimentar din unitatea de învățământ/firma de catering.	Exemple: - carne prăjită/pane în baie de ulei; - mezeluri: cârnăciori, crenvurști, salam, pastramă, parizer, bacon, kaizer; - pui rotisat din comerț; - aripioare și/sau costițe.
Pește**	Exemple: - pește proaspăt, congelat sau conservat, (de exemplu: sardine, macrou, heringi, crap, somn, somon, păstrăv, doradă) fără sosuri, sare sau condimente, cu excepția cazului în care se adaugă la fața locului.	Exemple: - conservă de sardine, ton sau somon cu adaos de sare și fără adaos de zahăr sau grăsimi; - baghete sau chiftele de pește preparate la fața locului și gătite la cuptor.	Exemple: - pește prăjit/pane în baie de ulei; - pește proaspăt, congelat sau la conservă cu un conținut mare de mercur; - pește afumat.
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, pastă tahini (fără adaos de zaharuri, sare și grăsimi); - leguminoase uscate gătite; - leguminoase uscate, la conservă fără lichid; - humus.	Exemple: - burger vegetal/chiftele 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 copii 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.

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, toppinguri: cocos, parmezan, măsline;
- miere;
- dulceață/gem îndulcit, siropuri, zahăr - conform recomandărilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin.

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 alimentară
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: - băuturi aromate de fructe; - prăjituri, gogoși, plăcinte, frișcă din comerț; - bomboane (inclusiv cele gumate), jeleuri, acadele, caramelle, bezele; - ciocolată; - deserturi înghețate (de exemplu: înghețată, tort de înghețată); - ulei de cocos; - untură; - ulei de palmier; - murături cu conținut crescut de sare; - chipsuri (de cartofi, de legume), tortilla, sărățele, salatină, covrigei, pufuleți, nachos).	Alimentele tari, mici, rotunde, netede și lipicioase pot provoca sufocarea copiilor mici. Următoarele alimente nu sunt sigure pentru copiii cu vârsta sub 4 ani: - pești cu oase; - gumă de mestecat. Pentru evitarea riscului de sufocare, următoarele alimente pot fi servite copiilor sub 4 ani, sub următoarele forme: - alimente cu texturi fibroase (de exemplu: țelină, ananas) tocate mărunț; - 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 roșii cherry doar tăiate în sferturi.	Următoarele alimente nu se servesc din cauza riscului ridicat pentru sănătate: - laptele nepasteurizat; - brânzeturi și iaurturi din lapte nepasteurizat (de exemplu: brie, camembert, roquefort și gorgonzola etc.); - pește afumat la rece; - ouă crude sau insuficient gățite; - 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.

** 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.

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) 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 grăsime 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 grăsime 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.

ANEXA Nr. 3

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		
		3-6 ani	7-10 ani	11-14 ani	Băieți		Fete
					15-17 ani	11-14 ani	15-17 ani
Energie (kcal)*	Necesar mediu	1469	1786	2543	2297	3176	2531
	Variații posibile în funcție de caracteristicile grupului	1170-1820	1390-2170	2030-3130	2700-3680	1910-2720	2220-2840
Carbohidrați (g)*	Necesar mediu	191	228	330	408	297	323
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric	171-199	152-317	222-458	296-538	209-398	243-415
Carbohidrați (%)*		45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60

Fibre (g)**		25	25	25-31	31-38	38	26
Lipide (g)*	Necesar mediu	44	53	76	94	69	75
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric	25-68	29-81	44-117	58-138	41-102	48-107
Lipide (%)*		20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
AGS (%)*		CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
AAL (%)*		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
AL (%)*		4	4	4	4	4	4
EPA + DHA (mg)*		250	250	250	250	250	250
AGT*		CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
Proteine	Necesar mediu g/zi	37	58	70	101	124	90
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric Se recomandă ca minimum 35% din proteine să fie de origine animală.	45-66	57-83	79-113	99-141	72-102	79-113
Proteine (%)		12-20	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019

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

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.

ANEXA Nr. 3B

Necesarul zilnic de vitamine și elemente minerale pentru copii și adolescenți

a) Vitamine*

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019

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.

b) Elemente minerale*

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019

Grupa de vârstă	Calciu	Fosfor	Magneziu	Fier	Zinc	Iod	Potasiu	Mangan	Molibden	Seleniu	Cupru	Sodiu	Clor	Fluor
	(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														
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

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	Aproximativ 25 kcal, 5 g CH, 2 g P, 0 g L Legumele prezintă variații mari în conținutul caloric/100 g.
	Legume crude = 100 g	
	Legume fierte/congelate/conservate = 80 g	
	Pastă de tomate = 30 g	
	Bulion/Suc de roșii = 100 g	

Fructe	Fructe proaspete = 100-120 g Fructe gătite/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/Coptți = 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 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, mazăre galbenă, năut) = 30 g Leguminoase uscate gătite (fasole, linte, mazăre 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	Aproximativ 45-60 kcal, 0-3 g CH, 0-2 g P, 5g L
	Cacao pudră = 10 g	
	Fulgi de cocos = 10 g	
	Avocado = 30 g	
	Măslina (fără sămburi) = 30 g	
	Ulei vegetal (măslina, rapiță, floarea-soarelui) = 5 g	
	Smântână = 30 g Unt = 10 g	

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