

Ordin nr. 1563/12.09.2008

Lista alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor

Publicat in Monitorul Oficial, Partea I nr. 651 din 15/09/2008

Vazand Referatul de aprobare al Autoritatii de Sanatate Publica si al Inspectiei Sanitare de Stat din cadrul Ministerului Sanatatii Publice nr. E.N. 9.562 din 12 septembrie 2008, avand in vedere prevederile art. 9 din Legea nr. 123/2008 pentru o alimentatie sanatoasa in unitatile de invatamant preuniversitar, in temeiul Hotararii Guvernului nr. 862/2006 privind organizarea si functionarea Ministerului Sanatatii Publice, cu modificarile si completarile ulterioare, ministrul sanatatii publice emite urmatorul ordin:

Art. 1 (1) Se aproba Lista alimentelor nerecomandate prescolarilor si scolarilor, prevazuta in anexa nr. 1, care face parte integranta din prezentul ordin.

(2) In incinta unitatilor de invatamant este interzisa comercializarea produselor care se incadreaza in criteriile si limitele prevazute in lista din anexa nr. 1.

Art. 2 Se aproba principiile care stau la baza unei alimentatii sanatoase pentru copii si adolescenti, prevazute in anexa nr. 2, care face parte integranta din prezentul ordin.

Art. 3 Se aproba necesarul zilnic de calorii, substante nutritive si elemente minerale pentru copii si adolescenti, prevazute in anexa nr. 3, care face parte integranta din prezentul ordin.

Art. 4 Se aproba echivalentele alimentare, necesarul estimativ zilnic al diferitelor grupe de alimente pentru alcatuirea dietei la copii si adolescenti, datele orientative privind valoarea calorica a alimentelor si caracteristicile nutritionale ale grupelor alimentare utilizate pentru alcatuirea meniurilor la copii si adolescenti (cantitati comerciale bruto), prevazute in anexa nr. 4, care face parte integranta din prezentul ordin.

Art. 5 Se aproba piramida alimentara pentru nutritia copiilor si adolescentilor, in functie de necesarul caloric, grupele de alimente si grupa de varsta, prevazuta in anexa nr. 5, care face parte integranta din prezentul ordin.

Art. 6 Pentru ducerea la indeplinire a art. 10 din Legea nr. 123/2008 pentru o alimentatie sanatoasa in unitatile de invatamant preuniversitar, se vor respecta prevederile Ordinului ministrului sanatatii nr. 1.955/1995 pentru aprobarea Normelor de igiena privind unitatile pentru ocrotirea, educarea si instruirea copiilor si tinerilor, cu modificarile ulterioare, precum si dispozitiile prezentului ordin.

Art. 7 Operatorii economici care distribuie si/sau comercializeaza alimente in incinta unitatilor de invatamant trebuie sa faca dovada compozitiei alimentelor prin eticheta, specificatii de la producator sau buletine de analiza.

Art. 8 Structurile din cadrul Ministerului Sanatatii Publice, autoritatile de sanatate publica judetene si a municipiului Bucuresti si inspectiile sanitare de stat judetene si a municipiului Bucuresti vor duce la indeplinire prevederile prezentului ordin si vor controla respectarea lor.

Art. 9 Prezentul ordin se publica in Monitorul Oficial al Romaniei, Partea I.

Anexa nr. 1 - PRINCIPIILE care stau la baza unei alimentatii sanatoase pentru copii si adolescent

1. Caracteristici in alimentatia copilului

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

2. Principii in alimentatia copilului

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

- a) asigurarea unei diversitati alimentare, ceea ce inseamna consumul pe parcursul unei zile de alimente din toate grupele si subgrupele alimentare
- b) 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
- c) consumul moderat al unor produse alimentare, adica alegerea unor alimente cu un aport scazut de grasimi saturate (unt, untura, carne grasa) si de zahar adaugat

3. Reguli generale privind alimentatia copiilor in crese, unitati de invatamant sau alte tipuri de colectivitati

1. Conducerile creselor, unitatilor de invatamant 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.
2. Meniurile vor asigura un aport caloric si nutritiv in conformitate cu recomandarile cuprinse in anexele nr. 3 si 4, 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.

3. In alcatuirea meniului unui copil de peste 2 ani se va utiliza piramida alimentara, cuprinsa in anexa nr. 5.

- a) Piramida alimentara este alcatuita din grupe de alimente cu o repartitie a cantitatii recomandate a fi consumate sub denumirea de portie nutritiva.
- b) O portie nutritiva este recomandarea cantitativa a unui aliment exprimata in grame sau folosind ca unitate de masura ceasca.
- c) In cadrul piramidei alimentare, numarul de portii nutritive dintr-o anumita grupa se stabileste in functie de necesarul de calorii al copilului, care la randul sau depinde de varsta, sex, dezvoltarea corporala si gradul de activitate.

4. Se va evita asocierea alimentelor din aceeaasi grupa la felurile de mancare servite (de exemplu, la micul dejun nu se va servi ceai cu paine cu gem, ci cu preparate din carne sau cu derivate lactate; in schimb, se poate folosi lapte cu paine cu gem sau cu biscuiti; la masa de pranz nu se vor servi felurile 1 si 2 preponderent cu glucide din cereale, de exemplu, supa cu galuste si friptura cu garnitura din paste fainoase, ci din legume).

5. 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 (de exemplu, iahnie de fasole cu iaurt sau cu compot).

6. Mancarurile gen tocaturi sunt acceptate numai daca sunt prelucrate termic prin fierbere sau la cuptor. Ouale se recomanda a fi servite ca omleta la cuptor si nu ca ochiuri romanesti sau prajite.

7. Meniul va fi imbogatit cu vitamine si saruri minerale prin folosire de salate din cruditati si adaugare de legume-frunze in supe si ciorbe.

8. Se interzice folosirea cremelor cu oua si frisca, a maionezelor, indiferent de anotimp.

4. Alimentatia copilului prescolar trebuie sa respecte urmatoarele reguli:

- a) Alimentatia trebuie sa cuprinda o varietate larga de alimente din grupele de baza: paine, cereale, orez si paste fainoase, vegetale, fructe, lapte, branza si iaurt, carne, pui, peste si oua.
- b) Masa trebuie sa se serveasca inainte de a-i fi foarte foame copilului, de a fi obosit sau iritat.
- c) Trebuie sa se ofere cateva variante de alimente la alegere si cel putin un aliment favorit.
- d) 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 cu continut scazut de sare si grasimi.

- e) Alimentele din meniu pot sa aiba consistenta si culori diferite, in vederea stimulării poftei de mancare.
 - f) Cantitatea de mancare trebuie sa fie adecvata varstei copilului; o modalitate practica de stabilire a cantitatii de mancare la copilul mic, in lipsa tabelelor si a graficelor, este de a-i servi o lingura din fiecare grup alimentar pentru fiecare an de varsta al copilului.
 - g) Masa trebuie sa se incheie cand copilul s-a saturat, devine nelinistit sau nu manifesta interes.
5. Alimentatia copilului scolar trebuie sa respecte cu precadere urmatoarele reguli:
- a) sa asigure un necesar de calorii si micronutrienti conform varstei si ritmului de crestere;
 - b) sa asigure un aport corespunzator de proteine/zi, prin consumul de carne, oua, produse lactate, dar si din surse vegetale incluzand fasolea, linte, produse din soia,
 - c) sa asigure un aport de fier de 8-15 mg de fier/zi, prin consumul de carne de vaca, pasare si porc, legumele - inclusiv fasole si alune, cerealele integrale sau fortificate, vegetale cu frunze verzi;
 - d) gustarea sa fie formata din fructe, lapte si produse lactate cu un continut scazut de grasime;
 - e) sa asigure o hidratare corespunzatoare varstei.

Anexa nr. 2 - ECHIVALENTELE ALIMENTARE, necesarul estimativ zilnic al diferitelor grupe de alimente pentru alcatuirea dietei la copii si adolescenti, datele orientative privind valoarea calorica a alimentelor si caracteristicile nutritionale ale grupelor alimentare utilizate pentru alcatuirea meniurilor la copii si adolescenti (cantitati comerciale bruto)

Art. 1 Pentru aprecierea cantitatilor de alimente consumate in medie pe zi de un copil, se va realiza un calcul pe baza foilor de alimente scoase din magazie zilnic, pe o perioada de 10 zile lucratoare (in doua saptamani consecutive) in lunile februarie, mai si octombrie. Cantitatile din grupele de alimente cumulate pe cele 10 zile se vor imparti la numarul total de consumatori din cele 10 zile, obtinandu-se rata medie pe copil, care se va compara cu ratiile recomandate din tabelul nr. 1 "Necesarul estimativ zilnic al diferitelor grupe de alimente pentru alcatuirea dietei la copii si adolescenti".

Art. 2 Continutul alimentelor in calorii si in anumite substante nutritive (proteine, lipide si glucide) se va stabili prin calcul, folosindu-se tabele de compozitia alimentelor, rezultatele obtinute comparandu-se cu necesarul zilnic consemnat in anexa nr. 3 "Necesarul zilnic de calorii, substante nutritive si elemente minerale pentru copii si adolescenti".

Art. 3 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.

Art. 4 In cresele cu orar de zi si in gradinitile cu orar prelungit ratiile realizate trebuie sa reprezinte 75-80% din ratiile recomandate in tabelul nr. 1 "Necesarul estimativ zilnic al diferitelor grupe de alimente pentru alcatuirea dietei la copii si adolescenti".

Art. 5 Pentru calcularea meniurilor se vor folosi urmatoarele echivalente alimentare:

- a) 100 ml lapte concentrat (condensat) = 250 ml lapte proaspăt;
- b) 100 g lapte praf integral = 800 ml lapte proaspăt;
- c) 100 g cascaval = 700 ml lapte proaspăt;
- d) 100 g branza telemea de vaca = 550 ml lapte proaspăt;
- e) 100 g branza telemea de oi = 450 ml lapte proaspăt;
- f) 100 g branza proaspata de vaca = 400 ml lapte proaspăt;
- g) 100 g cas = la fel ca la branza telemea;
- h) 100 g mezeluri = 125 g carne;

- i) 100 g specialitati din carne (sunca de Praga, muschi file, muschi tiganesec, ceafa, pastrama etc.) = 135 g carne;
- j) 100 g smantana = 40 g unt;
- k) 100 g paine neagra = 71 g faina;
- l) 100 g paine semialba (intermediara) = 73 g faina;
- m) 100 g paine alba = 76 g faina;
- n) 100 g paste fainoase (inclusiv biscuiti fara crema) = 100 g faina;
- o) 100 g malai, orez, gris = 100 g faina;
- p) 100 g compot = 15 g zahar;
- q) 100 g dulceata = 70 g zahar;
- r) 100 g gem, peltea, marmelada = 40 g zahar;
- s) 100 g nectar de fructe = 30 g zahar;
- t) 100 g sirop de fructe concentrat = 60 g zahar;
- u) 100 g bomboane = 90 g zahar;
- v) 100 g miere = 80 g zahar;
- w) 100 g ciocolata = 50 g zahar si 30 g grasime vegetala;
- x) 100 g bulion sau pasta de rosii = 600 g patlagele rosii (tomate);
- y) 100 g suc de rosii = 135 g tomate;
- z) 100 g varza acra = 130 g varza cruda;
- aa) 100 g muraturi = 125 g legume crude;
- bb) 100 g fructe deshidratate, afumate, uscate = 400 g fructe crude;
- cc) 100 g morcovi deshidratati = 1.700 g morcovi cruzi;
- dd) 100 g conserve de legume = 100 g legume crude.