**Anexa nr. 1**

**(Anexa nr. 2 la Ordinul**

**ministrului sănătății nr. 541/2025)**

**PRINCIPIILE DE BAZĂ**

**ale alimentaţiei sănătoase la copii şi adolescenţi**

    1. Caracteristici în alimentaţia copilului

    a) Nevoile nutriţionale ale copiilor diferă în funcţie de vârstă.

    b) Un copil creşte în salturi, ceea ce se reflectă prin nevoi energetice diferite.

    c) Aportul alimentar este adecvat dacă asigură o creştere staturală şi ponderală normală, evidenţiată prin compararea parametrilor creşterii cu curbele standard.

    2. Principii în alimentaţia copilului

1. Alimentaţia sănătoasă pentru copilul mai mare de 24 de luni implică respectarea unor principii de bază, şi anume:

a) asigurarea unei varietăţi alimentare, ceea ce înseamnă consumul de alimente din toate grupele şi subgrupele alimentare pe parcursul unei zile;

b) asigurarea unei proporţionalităţi între grupele şi subgrupele alimentare, adică un aport mai mare de fructe, legume, cereale integrale, lapte şi produse lactate, comparativ cu alimentele cu un conţinut crescut de grăsimi şi adaos de zahăr;

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

B. Reguli în alimentația copilului preșcolar:

a) in primele luni de viață, laptele uman este considerat alimentul ideal pentru hrănirea sugarului; în cazul în care alăptarea nu este posibilă, alternativa o reprezintă formulele de început care trebuie să respecte prevederile Regulamentului delegat (UE) 2016/127, actualizat, în ceea ce privește cerințele specifice privind compoziția și informarea pentru formulele de început.

b) formulele de continuare care trebuie să respecte prevederile Regulamentului delegat (UE) 2016/127, actualizat, în ceea ce privește cerințele specifice privind compoziția și informarea pentru formulele de continuare, constituie un aliment destinat să fie utilizat de sugari atunci când se introduce o alimentație complementară corespunzătoare și care constituie principalul element lichid din alimentația diversificată progresiv a acestor sugari.

c) alimentatia copilului in varsta de 1-3 ani trebuie sa cuprinda o varietate largă de alimente din grupele de bază si subgrupele alimentare, așa cum sunt descrise în Anexa nr. 4. La această vârstă copilul dobândește obiceiuri sănătoase privind alimentația și se formează anumite preferințe gustative.

d) la mesele principale se recomandă alimente din cel puțin patru grupe de bază, iar la gustări, din cel puțin 2-3 grupe astfel încat alimentația să fie cât mai diversificată și variată.

e) să se asigure o proporţie adecvată între grupele şi subgrupele alimentare, adică un aport mai mare de fructe, legume, cereale integrale, lapte şi produse lactate, comparativ cu alimentele cu un conținut crescut de grăsimi şi adaos de zahăr.

f) sa se evite alimentele dulci, cu zahăr adăugat, băuturile gazoase, acidulate, energizante, alimente de tip fast food, mâncărurile prăjite, sărate, conform Listei de alimente nerecomandate si Tabelului de alegeri alimentare din Anexa 1.

g) pentru evitarea riscului de aspirație, alimentele de tipul nucilor, semințelor, stafidelor, fructelor cu sâmburi, trebuie prelucrate, mărunțite, măcinate, pasate.

h) să asigure o hidratare corespunzătoare vârstei prescolarilor conform necesarului de apă recomandat în Anexa nr. 3 C.

i) alimentele vor fi introduse în funcţie de vârstă, ca de exemplu:

* din luna a 5- a : piure de fructe, piure de legume, supă de legume, cereale fără gluten
* din luna a 6-a : carne mărunţită de pasăre/vită 20-30g/zi, brânză de vacă, gălbenuş de ou
* din luna a 7-a: cereale cu gluten
* din lunile 7-8 : ficat de pasăre alternativ cu gălbenuş de ou şi carne albă, iaurt simplu
* din luna a 8-a : smântână, mămăligă
* după 10 luni : peşte alb, perişoare de carne.”

    3. Reguli generale privind alimentaţia copiilor în unităţi de învăţământ preşcolar sau alte tipuri de colectivităţi

a) Conducerile unităţilor de învăţământ preşcolar sau ale oricăror alte tipuri de colectivităţi de copii şi tineri vor asigura o alimentaţie colectivă adaptată vârstei şi stării de sănătate, specificului activităţii şi anotimpului.

Meniurile vor asigura un aport caloric şi nutritiv în conformitate cu recomandările prevăzute la anexa nr. 3A la ordin - Necesarul zilnic de calorii şi macronutrienţi, pentru copii şi adolescenţi şi la anexa nr. 3B la ordin - Necesarul zilnic de vitamine şi elemente minerale pentru copii şi adolescenţi, proporţional cu timpul petrecut de copil în colectivitate. De exemplu, pentru un program şcolar de 6 ore, se recomandă o gustare care să asigure 10% din raţia energetică zilnică. Elevii din școlile sportive vor avea asigurată rația alimentară pentru nevoile energetice maxime, corespunzătoare grupei de vârstă.

 b) Pentru aprecierea cantităţii şi calităţii 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 nutriţionale sau pe baza meniurilor servite pe o perioadă de 10 zile lucrătoare (în două săptămâni consecutive), completate de reţetarul aferent în lunile februarie, mai și octombrie. Pe baza informaţiilor cumulate pe cele 10 zile se va calcula raţia medie pe copil.

    c) Conţinutul alimentelor în calorii şi în anumite substanţe nutritive (proteine, lipide şi glucide) se va stabili prin calcul, folosindu-se tabele de compoziţia alimentelor sau programe destinate acestui scop, rezultatele obţinute comparându-se cu necesarul zilnic consemnat în anexa nr. 3 la ordin.

    d) Se permite depăşirea raţiilor recomandate cu până la 20% la lapte şi produse lactate, carne şi preparate din carne, peşte, legume şi fructe. La copiii antepreşcolari şi preşcolari nu se recomandă untura, ca grăsime animală, ci numai untul sau smântâna.

    e) În grădiniţele cu orar de zi şi cu orar prelungit raţiile realizate trebuie să reprezinte 75 - 80% din raţiile recomandate în tabelul din anexa nr. 3 la ordin, asigurându-se mic dejun, prânz și două gustări. În grădinițele săptămânale și în internatele școlare se asigură 100% din rațiile recomandate, respectiv cele trei mese principale și două gustări. În unitățile de învățământ unde se asigură doar masa de prânz, aceasta va reprezenta 35-40% din rațiile recomandate.

    f) Anchetele alimentare vor fi efectuate de către personal medical calificat, şi anume: medici și asistenți medicali din cabinetele medicale din unităţile de învăţământ, dieteticieni autorizați, medici de specialitate igienă şi medici de specialitate diabet, nutriţie şi boli metabolice.

 g) Medicul din cabinetul medical din unitatile de invatamant supravegheaza efectuarea anchetelor alimentare periodice in unitatile cu bloc alimentar propriu, vizeaza anchetele alimentare si face recomandarile necesare. Pentru unitatile in care masa se asigura in regim de catering, medicul unitatii respective verifica rezultatele anchetei alimentare statistice transmise de firma de catering furnizoare si face recomandari. Asistentul medical din cabinetul medical din unitatile de invatamant participa la intocmirea meniurilor saptamanale si la efectuarea periodica a anchetelor alimentare statistice, in unitatile cu bloc alimentar propriu.

    h) Se vor evita la cină mâncărurile care solicită un efort digestiv puternic sau care au efect excitant ori a căror combinaţie produce efecte digestive nefavorabile.

    i) 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 şi nu se recomandă prăjirea, ochiurile româneşti, ouăle preparate termic insuficient.

    j) Pentru a asigura aportul de vitamine şi elemente minerale corespunzător se vor servi salatele din crudităţi, precum şi legume/frunze adăugate în supe şi ciorbe.

    k) Se interzice folosirea alimentelor din categoria proteinelor animale (carne, peşte, ouă) în stare crudă, de exemplu, a cremelor cu ouă şi frişcă nepreparate termic şi a maionezelor.

 m) Se va evita:

- asocierea de alimente din aceeași grupă alimentară la aceeași masa ( de exemplu nu se vor asocia două făinoase la masa de prânz precum supă cu tăiței sau găluște cu felul doi garnitura de paste sau cartofi, putându-se folosi o garnitura de legume; nu se vor asocia doi carbohidrați la micul dejun precum pâine cu gem și ceai, dar se poate asocia lapte cu pâine și gem sau biscuiți, ceai cu pâine și brânzeturi sau preparate de carne sau ou),

 - servirea la cină a alimentelor care solicită un efort digestiv puternic sau care au efect excitant ori a căror combinație produce efecte digestive nefavorabile.(exemplu iahnie de fasole cu iaurt sau compot)

 - servirea la intervale scurte a alimentelor sau asocierea alimentelor cu potențial de fermentare ridicat sau care presupun un efort digestiv mai mare (de exemplu: mic dejun lapte cu cereale și la gustarea de la ora 10 mere/pere/prune/struguri/citrice, se poate alege ca fruct banana pentru gustare, sau la prânz ciorbă de fasole boabe și felul doi gulas cu carne de porc/ sarmale/chiftele, preferându-se o supă de legume ușoară ca felul întâi, sau piept de pui/pește cu legume la cuptor, fără grăsimi adăugate, ca felul doi).

    4. Alimentaţia copilului preşcolar trebuie să respecte următoarele reguli:

    a) Alimentaţia trebuie să cuprindă o varietate largă de alimente din grupele de bază, aşa cum sunt descrise în anexa nr. 4 la ordin.

    b) În grădiniţe trebuie să existe un orar de mese fix.

    c) Pentru asigurarea raţiei zilnice de nutrienţi, mesele principale vor fi completate cu gustări formate din cereale cu lapte, sandvişuri, fructe, sucuri de fructe, iaurt simplu sau iaurt cu fructe, brânză.

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

    e) Principiul variaţiei: alimentaţia trebuie să cuprindă o varietate largă de alimente din grupele de bază, menţionate în anexa nr. 4 la ordin, pentru asigurarea raţiei zilnice de nutrienţi.

    f) Trebuie asigurată o hidratare corespunzătoare vârstei copiilor, adolescenţilor şi adulţilor, conform necesarului de apă recomandat la anexa nr. 3C la ordin.

    5. Alimentaţia copilului şcolar trebuie să respecte cu precădere următoarele reguli:

    a) să asigure un necesar de calorii, macronutrienţi şi micronutrienţi conform vârstei şi ritmului de creştere;

    b) să asigure un aport corespunzător de proteine/zi, prin consumul de carne, ouă, produse lactate, dar şi din surse vegetale incluzând fasolea, lintea, produse din soia;

    c) să asigure un aport de fier conform recomandărilor din anexa nr. 3B - Necesarul zilnic de vitamine şi elemente minerale, pentru copii şi adolescenţi - prin consumul de carne de vacă, pasăre şi porc, legume - inclusiv fasole şi alune, cerealele integrale sau fortifiate, vegetale cu frunze verzi;

    d) gustarea să fie formată din fructe, lapte şi produse lactate cu un conţinut de grăsime corespunzător recomandărilor din anexa nr. 1 lit. b) la ordin;

    e) să asigure o hidratare corespunzătoare vârstei, menţionată la anexa nr. 3C la ordin - Necesarul de apă la copii şi adolescenţi.