

ORDIN Nr. 1563 din 12 septembrie 2008
pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor și a
principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți
EMITENT: MINISTERUL SĂNĂTĂȚII PUBLICE
PUBLICAT ÎN: MONITORUL OFICIAL NR. 651 din 15 septembrie 2008

Văzând Referatul de aprobare al Autorității de Sănătate Publică și al Inspecției
Sanitare de Stat din cadrul Ministerului Sănătății Publice nr. E.N. 9.562 din 12
septembrie 2008,

având în vedere prevederile [art. 9](#) din Legea nr. 123/2008 pentru o alimentație
sănătoasă în unitățile de învățământ preuniversitar,

în temeiul [Hotărârii Guvernului nr. 862/2006](#) privind organizarea și funcționarea
Ministerului Sănătății Publice, cu modificările și completările ulterioare,

ministrul sănătății publice emite următorul ordin:

ART. 1

(1) Se aprobă Lista alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor,
prevăzută în [anexa nr. 1](#), care face parte integrantă din prezentul ordin.

(2) În incinta unităților de învățământ este interzisă comercializarea produselor
care se încadrează în criteriile și limitele prevăzute în lista din [anexa nr. 1](#).

ART. 2

Se aprobă principiile care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și
adolescenți, prevăzute în [anexa nr. 2](#), care face parte integrantă din prezentul ordin.

ART. 3

Se aprobă necesarul zilnic de calorii, substanțe nutritive și elemente minerale
pentru copii și adolescenți, prevăzute în [anexa nr. 3](#), care face parte integrantă din
prezentul ordin.

ART. 4

Se aprobă echivalențele alimentare, necesarul estimativ zilnic al diferitelor grupe
de alimente pentru alcătuirea dietei la copii și adolescenți, datele orientative
privind valoarea calorică a alimentelor și caracteristicile nutriționale ale grupelor
alimentare utilizate pentru alcătuirea meniurilor la copii și adolescenți (cantități
comerciale bruto), prevăzute în [anexa nr. 4](#), care face parte integrantă din prezentul
ordin.

ART. 5

Se aprobă piramida alimentară pentru nutriția copiilor și adolescenților, în
funcție de necesarul caloric, grupele de alimente și grupa de vârstă, prevăzută în
[anexa nr. 5](#), care face parte integrantă din prezentul ordin.

ART. 6

Pentru ducerea la îndeplinire a [art. 10](#) din Legea nr. 123/2008 pentru o alimentație sănătoasă în unitățile de învățământ preuniversitar, se vor respecta prevederile [Ordinului ministrului sănătății nr. 1.955/1995](#) pentru aprobarea Normelor de igienă privind unitățile pentru ocrotirea, educarea și instruirea copiilor și tinerilor, cu modificările ulterioare, precum și dispozițiile prezentului ordin.

ART. 7

Operatorii economici care distribuie și/sau comercializează alimente în incinta unităților de învățământ trebuie să facă dovada compoziției alimentelor prin etichetă, specificații de la producător sau buletine de analiză.

ART. 8

Structurile din cadrul Ministerului Sănătății Publice, autoritățile de sănătate publică județene și a municipiului București și inspecțiile sanitare de stat județene și a municipiului București vor duce la îndeplinire prevederile prezentului ordin și vor controla respectarea lor.

ART. 9

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

Ministrul sănătății publice,
Gheorghe Eugen Nicolăescu

București, 12 septembrie 2008.

Nr. 1.563.

ANEXA 1

LISTA
alimentelor nerecomandate preșcolărilor și școlărilor

Nr. crt.	Alimente nerecomandate	Limita de la care alimentele devin nerecomandate	Exemple de categorii de alimente care prin conținut sau forma de prezentare pot fi nerecomandate
1.	Alimente cu conținut mare de	Peste 15 g zaharuri/100 g	- prăjituri - bomboane

	zaharuri*	produs	- acadele
			- alte produse similare
<hr/>			
2.	Alimente cu	Peste 20 g	- hamburgeri
	conținut mare de	grăsimi/100 g	- pizza
	grăsimi	produs,	- produse de tip patiserie
		din care,	- cartofi prăjiți
		cumulativ:	- alte alimente preparate prin
		- grăsimi	prăjire
		saturate peste	- maioneze, margarină
		5 g/100 g produs	- brânză topită, brânzeturi
		- acizi grași	tartinabile cu conținut de
grăsimi		trans peste	peste 20%
		1 g/100 g produs	- mezeluri grase
			- alte produse similare
<hr/>			
3.	Alimente cu	Peste 1,5 g	- chipsuri
	conținut mare de	sare/100 g	- biscuiți sărați
	sare	produs (sau	- covrigei sărați
		peste 0,6 g	- sticksuri sărate
		sodiu/100 g	- snacksuri
		produs)	- alune sărate
			- semințe sărate
			- brânzeturi sărate
			- alte produse similare
<hr/>			
4.	Băuturi	-	- orice tip de băuturi
răcoritoare,	răcoritoare**		cu excepția apei potabile

			îmbuteliate sau a apei minerale
			îmbuteliate
5.	Alimente cu conținut ridicat de calorii pe unitatea de vânzare	Peste 300 kcal pe unitatea de vânzare	- orice tip de aliment care, prin conținut, aduce un aport de calorii de peste 300 kcal pe unitate de vânzare
6.	Alimente neambalate***	-	- alimente vrac - sandvișuri neambalate
7.	Alimente neetichetate****	-	- alimente care nu respectă prevederile Hotărârii Guvernului nr. 106/2002 privind etichetarea alimentelor, cu modificările și completările ulterioare

* Fac excepție fructele și legumele proaspete.

** În incinta școlilor se va vinde numai apă potabilă sau minerală îmbuteliată, pentru a crea copiilor deprinderea de a o bea.

*** Se exceptează bananele și citricele.

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

ANEXA 2

PRINCIPIILE

care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru 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 diversități alimentare, ceea ce înseamnă consumul pe parcursul unei zile de alimente din toate grupele și subgrupele alimentare
- b) asigurarea unei proporționalități între grupele și subgrupele alimentare, adică un aport mai mare de fructe, legume, cereale integrale, lapte și produse lactate, comparativ cu alimentele cu un conținut crescut de grăsimi și adaos de zahăr
- c) consumul moderat al unor produse alimentare, adică alegerea unor alimente cu un aport scăzut de grăsimi saturate (unt, untură, carne grasă) și de zahăr adăugat

3. Reguli generale privind alimentația copiilor în creșe, unități de învățământ sau alte tipuri de colectivități

1. Conducerile creșelor, unităților de învățământ 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.

2. Meniurile vor asigura un aport caloric și nutritiv în conformitate cu recomandările cuprinse în [anexele nr. 3 și 4](#), proporțional cu timpul petrecut de copil în colectivitate.

De exemplu, pentru un program școlar de 6 ore, se recomandă o gustare care să asigure 10% din rația energetică zilnică.

3. În alcătuirea meniului unui copil de peste 2 ani se va utiliza piramida alimentară, cuprinsă în [anexa nr. 5](#).

a) Piramida alimentară este alcătuită din grupe de alimente cu o repartitie a cantității recomandate a fi consumate sub denumirea de porție nutritivă.

b) O porție nutritivă este recomandarea cantitativă a unui aliment exprimată în grame sau folosind ca unitate de măsură ceașca.

c) În cadrul piramidei alimentare, numărul de porții nutritive dintr-o anumită grupă se stabilește în funcție de necesarul de calorii al copilului, care la rândul său depinde de vârstă, sex, dezvoltarea corporală și gradul de activitate.

4. Se va evita asocierea alimentelor din aceeași grupă la felurile de mâncare servite (de exemplu, la micul dejun nu se va servi ceai cu pâine cu gem, ci cu preparate din carne sau cu derivate lactate; în schimb, se poate folosi lapte cu pâine cu gem sau cu biscuiți; la masa de prânz nu se vor servi felurile 1 și 2 preponderent

cu glucide din cereale, de exemplu, supă cu găluște și friptură cu garnitură din paste făinoase, ci din legume).

5. Se vor evita la cină mâncărurile care solicită un efort digestiv puternic sau care au efect excitant ori a căror combinație produce efecte digestive nefavorabile (de exemplu, iahnie de fasole cu iaurt sau cu compot).

6. Mâncărurile gen tocături sunt acceptate numai dacă sunt prelucrate termic prin fierbere sau la cuptor. Ouăle se recomandă a fi servite ca omletă la cuptor și nu ca ochiuri românești sau prăjite.

7. Meniul va fi îmbogățit cu vitamine și săruri minerale prin folosire de salate din crudități și adăugare de legume-frunze în supe și ciorbe.

8. Se interzice folosirea cremelor cu ouă și frișcă, a maionezelor, indiferent de anotimp.

4. Alimentația copilului preșcolar trebuie să respecte următoarele reguli:

a) Alimentația trebuie să cuprindă o varietate largă de alimente din grupele de bază: pâine, cereale, orez și paste făinoase, vegetale, fructe, lapte, brânză și iaurt, carne, pui, pește și ouă.

b) Masa trebuie să se servească înainte de a-i fi foarte foame copilului, de a fi obosit sau iritat.

c) Trebuie să se ofere câteva variante de alimente la alegere și cel puțin un aliment favorit.

d) Pentru asigurarea rației zilnice de nutrienți, mesele principale vor fi completate cu gustări formate din cereale cu lapte, sandvișuri, fructe, sucuri de fructe, iaurt simplu sau iaurt cu fructe, brânză cu conținut scăzut de sare și grăsimi.

e) Alimentele din meniu pot să aibă consistență și culori diferite, în vederea stimulării poftelor de mâncare.

f) Cantitatea de mâncare trebuie să fie adecvată vârstei copilului; o modalitate practică de stabilire a cantității de mâncare la copilul mic, în lipsa tabelelor și a graficelor, este de a-i servi o lingură din fiecare grup alimentar pentru fiecare an de vârstă al copilului.

g) Masa trebuie să se încheie când copilul s-a săturat, devine neliniștit sau nu manifestă interes.

5. Alimentația copilului școlar trebuie să respecte cu precădere următoarele reguli:

a) să asigure un necesar de calorii 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, lintea, produse din soia,

c) să asigure un aport de fier de 8 - 15 mg de fier/zi, prin consumul de carne de vacă, pasăre și porc, legumele - 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 scăzut de grăsime;

e) să asigure o hidratare corespunzătoare vârstei.

ANEXA 3

NECESARUL ZILNIC DE CALORII

substanțe nutritive și elemente minerale pentru copii și adolescenți

A. Necesarul zilnic de calorii și substanțe nutritive pentru copii și adolescenți

	Copii			Adolescenți		Fete	
	1 - 3 ani	4 - 6 ani	7 - 10 ani	Băieți 11 - 14 ani	15 - 19 ani	11 - 14 ani	15 - 19 ani
ani	1	2	3	4	5	6	7
Calorii (kcal)							
- necesar mediu	1.300	1.800	2.400	3.100	3.500	2.600	2.800
- variații posibile	900 - 2.000	1.300 - 2.000	1.700 - 2.000	2.200 - 2.000	3.000 - 2.000	1.800 - 2.000	-
în funcție de caracteristicile grupului	1.800	2.300	3.300	3.700	3.900	3.000	3.000
Proteine totale							
- necesar mediu	44 - 51 g	61 - 70 g	82 - 94 g	106 - 121 g	120 - 137 g	89 - 101 g	96 - 109 g
- variații posibile	31 - 70 g	44 - 90 g	58 - 129 g	75 - 144 g	102 - 152 g	61 - 117 g	68 - 117 g
în funcție de nivelul caloric	14 - 16%	14 - 16%	14 - 16%	14 - 16%	14 - 16%	14 - 16%	14 - 16%
- % din valoarea calorică	14 - 16%	14 - 16%	14 - 16%	14 - 16%	14 - 16%	14 - 16%	14 - 16%
Proteine animale							
- necesar mediu	31 - 36 g	40 - 46 g	49 - 56 g	52 - 55 g	60 - 69 g	49 - 55 g	48 - 54 g
- variații posibile	22 - 49 g	29 - 59 g	35 - 77 g	41 - 79 g	51 - 76 g	34 - 64 g	34 - 59 g
în funcție de nivelul caloric	22 - 49 g	29 - 59 g	35 - 77 g	41 - 79 g	51 - 76 g	34 - 64 g	34 - 59 g

- % din cantitatea proteinelor totale	70%	65%	60%	55%	50%	55%	50%
Proteine vegetale							
- necesar mediu	13 - 15 g	21 - 24 g	33 - 38 g	54 - 66 g	60 - 69 g	40 - 46 g	48 - 55 g
- variații posibile în funcție de nivelul caloric	9 - 21 g	15 - 31 g	23 - 52 g	34 - 65 g	51 - 76 g	25 - 55 g	34 - 58 g
- % din cantitatea proteinelor totale	30%	35%	40%	45%	50%	45%	50%
Lipide totale							
- necesar mediu	49 - 60 g	58 - 68 g	65 - 77 g	83 - 100 g	94 - 113 g	70 - 84 g	75 - 90 g
- variații posibile în funcție de nivelul caloric	34 - 77 g	42 - 87 g	46 - 106 g	71 - 119 g	81 - 126 g	49 - 87 g	54 - 97 g
- % din valoarea calorică	35 - 40%	30 - 35%	25 - 30%	25 - 30%	25 - 30%	25 - 30%	25 - 30%
Lipide animale							
- necesar mediu	37 - 45 g	44 - 51 g	49 - 58 g	58 - 70 g	60 - 79 g	50 - 59 g	53 - 63 g
- variații posibile în funcție de nivelul caloric	26 - 58 g	32 - 65 g	35 - 80 g	50 - 83 g	57 - 88 g	37 - 68 g	38 - 68 g
- % din cantitatea lipidelor totale	75%	75%	75%	70%	70%	70%	70%
Lipide vegetale							
- necesar mediu	12 - 15 g	14 - 17 g	16 - 19 g	25 - 30 g	28 - 47 g	20 - 25 g	22 - 27 g
- variații posibile în funcție de nivelul caloric	8 - 19 g	10 - 22 g	11 - 26 g	21 - 36 g	24 - 38 g	11 - 29 g	16 - 29 g
- % din cantitatea lipidelor totale	25%	25%	25%	30%	30%	30%	30%
Glucide							
- necesar mediu	143 - 168 g	220 - 240 g	322 - 351 g	416 - 454 g	470 - 521 g	349 - 380 g	376 - 410 g
- variații posibile în funcție de nivelul caloric	100 - 222 g	174 - 309 g	228 - 483 g	295 - 541 g	402 - 571 g	241 - 439 g	268 - 439 g
- % din valoarea calorică	45 - 53%	50 - 55%	55 - 60%	55 - 60%	55 - 60%	55 - 60%	55 - 60%

B. Necesarul zilnic de elemente minerale pentru copii și adolescenți

Grupa de vârstă	Elemente minerale					Iod
	Calciu	Fosfor	Magneziu	Fier	Zinc	
	- mg -	- mg -	- mg -	- mg -	- mg -	- micrograme
Copii						
0 - 12 luni	800	400	70	7	4	40
1 - 3 ani	900	400	125	8	7	60
4 - 6 ani	900	500	180	9	9	80
7 - 9 ani	1.100	700	220	10	10	100
10 - 12 ani	1.200	800	270	12	12	120
Băieți						
13 - 15 ani	1.200	1.000	330	13	14	140
16 - 19 ani	1.300	1.100	360	16	15	150
Fete						
13 - 15 ani	1.100	900	310	15	14	130
16 - 19 ani	1.200	1.000	310	18	14	140

ANEXA 4

ECHIVALENȚELE ALIMENTARE,

necesarul estimativ zilnic al diferitelor grupe de alimente pentru alcătuirea dietei la copii și adolescenți, datele orientative privind valoarea calorică a alimentelor și caracteristicile nutriționale ale grupelor alimentare utilizate pentru alcătuirea meniurilor la copii și adolescenți (cantități comerciale bruto)

ART. 1

Pentru aprecierea cantităților de alimente consumate în medie pe zi de un copil, se va realiza un calcul pe baza foilor de alimente scoase din magazie zilnic, pe o perioadă de 10 zile lucrătoare (în două săptămâni consecutive) în lunile februarie, mai și octombrie. Cantitățile din grupele de alimente cumulate pe cele 10 zile se vor împărți la numărul total de consumatori din cele 10 zile, obținându-se rația medie pe copil, care se va compara cu rațiile recomandate din tabelul nr. 1 "Necesarul estimativ zilnic al diferitelor grupe de alimente pentru alcătuirea dietei la copii și adolescenți".

ART. 2

Conținutul alimentelor în calorii și în anumite substanțe nutritive (proteine, lipide și glucide) se va stabili prin calcul, folosindu-se tabele de compoziția alimentelor, rezultatele obținute comparându-se cu necesarul zilnic consemnat în [anexa nr. 3](#) "Necesarul zilnic de calorii, substanțe nutritive și elemente minerale pentru copii și adolescenți".

ART. 3

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.

ART. 4

În creșele cu orar de zi și în grădinițele cu orar prelungit rațiile realizate trebuie să reprezinte 75 - 80% din rațiile recomandate în tabelul nr. 1 "Necesarul estimativ zilnic al diferitelor grupe de alimente pentru alcătuirea dietei la copii și adolescenți".

ART. 5

Pentru calcularea meniurilor se vor folosi următoarele echivalențe alimentare:

- a) 100 ml lapte concentrat (condensat) = 250 ml lapte proaspăt;
- b) 100 g lapte praf integral = 800 ml lapte proaspăt;

- c) 100 g cașcaval = 700 ml lapte proaspăt;
- d) 100 g brânză telemea de vacă = 550 ml lapte proaspăt;
- e) 100 g brânză telemea de oi = 450 ml lapte proaspăt;
- f) 100 g brânză proaspătă de vacă = 400 ml lapte proaspăt;
- g) 100 g caș = la fel ca la brânza telemea;
- h) 100 g mezeluri = 125 g carne;
- i) 100 g specialități din carne (șuncă de Praga, mușchi file, mușchi țigănesc, ceafă, pastramă etc.) = 135 g carne;
- j) 100 g smântână = 40 g unt;
- k) 100 g pâine neagră = 71 g făină;
- l) 100 g pâine semialbă (intermediară) = 73 g făină;
- m) 100 g pâine albă = 76 g făină;
- n) 100 g paste făinoase (inclusiv biscuiți fără cremă) = 100 g făină;
- o) 100 g mălai, orez, griș = 100 g făină;
- p) 100 g compot = 15 g zahăr;
- q) 100 g dulceață = 70 g zahăr;
- r) 100 g gem, peltea, marmeladă = 40 g zahăr;
- s) 100 g nectar de fructe = 30 g zahăr;
- t) 100 g sirop de fructe concentrat = 60 g zahăr;
- u) 100 g bomboane = 90 g zahăr;
- v) 100 g miere = 80 g zahăr;
- w) 100 g ciocolată = 50 g zahăr și 30 g grăsime vegetală;
- x) 100 g bulion sau pastă de roșii = 600 g pătlăgele roșii (tomate);
- y) 100 g suc de roșii = 135 g tomate;
- z) 100 g varză acră = 130 g varză crudă;
- aa) 100 g murături = 125 g legume crude;
- bb) 100 g fructe deshidratate, afumate, uscate = 400 g fructe crude;
- cc) 100 g morcovi deshidratați = 1.700 g morcovi cruzi;
- dd) 100 g conserve de legume = 100 g legume crude.

Tabelul nr. 1

Necesarul estimativ zilnic al diferitelor grupe de alimente pentru alcătuirea dietei la copii și adolescenți

Grupa de alimente (g)	Copii			Adolescenți	
	1 -	4 -	7 -	Băieți	Fete

	3 ani	6 ani	10 ani	11 - 14 ani	15 - 19 ani	11 - 14 ani	15 - 19
ani	1	2	3	4	5	6	7
Lapte și produse lactate (în echivalent lapte)	700	700	800	750	700	700	700
Carne și preparate din carne (în echivalent carne)	60	85	110	190	230	170	190
Pește și preparate din pește (în echivalent pește)	0	15	25	35	35	30	30
Ouă (g)	30	35	40	50	50	50	50
Grăsimi							
- total	25	32	40	50	55	35	40
- animale	15	20	25	30	30	20	20
- vegetale	10	12	15	20	25	15	20
Produse cerealiere (în echivalent făină)	90	160	230	380	460	330	360
Cartofi	110	150	180	200	230	180	200
Alte legume	210	220	230	350	380	290	310
Leguminoase uscate	0	5	5	10	15	7	7
Fructe	100	130	150	180	200	180	180
Zahăr și produse zaharoase	35	45	50	70	80	55	55

Tabelul nr. 2

Valoarea calorică a alimentelor

Valoare calorică	kcal/100 g	Alimente
Minimă	Sub 5	Apă, apă minerală, ceai neîndulcit, supe clare
Scăzută	5 - 60	Fructe: mere, căpșuni, caise, piersici, prune, cireșe, vișine, pepene, portocale, mandarine, grepfrut, mango, ananas

		Legume: fasole verde, varză, conopidă, morcovi, pătrunjel, castraveți, usturoi, ceapă, salată, ciuperci, spanac, sparanghel, brocoli
		Lapte degresat, brânză proaspătă de vacă
Moderată fructe	60 - 120	Fructe: pere, struguri, banane, fructe uscate, glasate
		Legume: porumb, mazăre, soia, fasole boabe, cartofi fierți/copti
		Carne slabă, pui
		Ou, brânză telemea, pește
		Cereale simple, pâine
		Lapte integral, iaurt integral, iaurt cu fructe cu conținut redus de grăsime
Crescută	120 - 300	Înghețată, iaurt gras, smântână, cașcaval, brânză topită, carne grasă, salam, cârnați, paste cu sos, biscuiți, prăjituri, cereale îmbogățite, musli, sosuri
Foarte crescută (prăjituri)	Peste 300	Plăcintă cu carne, cartofi prăjiți, pui/pește/carne prăjit/prăjită, hamburger, pizza, dulciuri cu cremă, ciocolată, bomboane), margarină, unt, maioneză, alune, semințe

Tabelul nr. 3

Caracteristici nutriționale ale grupelor alimentare

Grupa Carne, alimentară	Pâine, cereale, orez, paste	Legume și vegetale	Fructe	Lapte și derivate	Ouă	pește
Princi- Proteine	Carbohidrați	Vitamine	Vitamine și minerale	Calciu	Proteine cu valoare biologică	Fier Acizi grași omega
palii nutrienți	Fier Vitamina B1 Vitamina E	și minerale		Proteine		
Alte Grăsimi	Fibre	Fibre	Carbohidrați	Grăsimi	Colesterol	
componente Niacina nutritive Vitamina	Proteine Magneziu Zinc Vitamina B2 Vitamina B3 Folați Sodiu		Fibre	Carbohidrați Magneziu Zinc Vitamina B2 Vitamina B12 Sodiu Potasiu	Fier Vitaminele B1, B2, B12, A, D B12	

ANEXA 5

PIRAMIDA ALIMENTARĂ

pentru nutriția copiilor și adolescenților, în funcție de necesarul caloric, grupele de alimente și grupa de vârstă

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

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

* 1 ceașcă = 100 ml.

B. Piramida alimentară pentru nutriția copiilor raportată la aliment și la grupa de vârstă

NOTĂ:

În cadrul fiecărei grupe de alimente (nivel al piramidei) se vor include în alimentația zilnică produse cât mai diversificate (de exemplu, la categoria lactate se recomandă consumul câte unei porții de lapte, brânză și iaurturi).

Grupa alimentară de porții/zi	Mărimea porției	Număr maxim de porții/zi la 2 - 6 ani	Număr maxim de porții/zi la 7 - 10 ani	Număr maxim de porții/zi la 11 - 13 ani
Pâine, cereale și paste	- pâine = 1 felie - cereale uscate = 1/3 ceașcă - cereale fierte, orez sau paste = 1/2 ceașcă - cereale fierte pentru micul dejun = 30 g	6	5 - 6	6 - 7
Legume	- legume cu frunze verzi = 1 ceașcă - legume crude tăiate = 1/2 ceașcă - legume fierte = 1/2 ceașcă - 1 cartof mediu fiert - suc de legume = 1/2 ceașcă	3	4 - 5	5 - 6
Fructe	- măr, banană, portocală = 1 fruct mediu - fructe crude tăiate în bucăți = 1/2 ceașcă - suc de fructe neîndulcit = 1/2 ceașcă - fructe uscate = 1/2 ceașcă	2 - 4	3	3 - 4
Lactate	- lapte degresat sau parțial	3	3	3

	degresat = 1 ceașcă			
	- iaurt parțial degresat = 1 ceașcă			
	- iaurt cu fructe cu conținut scăzut			
	în grăsimi = 1 ceașcă			
	- cașcaval = 30 g			
	- brânză de vaci parțial degresată =			
	1/2 ceașcă			
<hr/>				
Carne*,	- carne slabă fiartă/la grătar, pui	1	2	2 - 3
pui,	sau pește = 90 g			
pește,	- 1 ou			
fasole				
uscată,				
mazăre,				
ouă				
<hr/>				
Dulciuri	- înghețată = 1/2 ceașcă	1,	1,	1,
	- budincă = 1/2 ceașcă	ocazional	ocazional	
ocazional	- 1 croissant mic = 1 porție			
	ciocolată = 15 g			
Produse cu	- brânză topită = 35 g			
conținut	- mezeluri = 50 g			
ridicat de	- cartofi prăjiți = 10 felii			
grăsimi	- unt, margarină = 20 g			
<hr/>				

* Carnea roșie se consumă ocazional.