

ORDIN nr. 707 din 28 septembrie 2000 privind stabilirea necesarului minim de substanțe nutritive pentru alimentația zilnică a copiilor din unitățile de asistență socială

Forma sintetică la data 29-Jun-2018. Acest act a fost creat utilizand tehnologia SintAct®-Acte Sintetice. SintAct® și tehnologia Acte Sintetice sunt mărci inregistrate ale Wolters Kluwer.

Ministru de stat, ministrul sănătății, și președintele Agenției Naționale pentru Protecția Drepturilor Copilului,

în temeiul prevederilor art. 2 din Hotărârea Guvernului nr. [642/2000](#) privind alocațiile de hrană pentru consumurile colective din unitățile bugetare de asistență socială pentru copii, ale Hotărârii Guvernului nr. [244/1997](#) privind organizarea și funcționarea Ministerului Sănătății, cu modificările și completările ulterioare, precum și ale Hotărârii Guvernului nr. [96/2000](#) privind organizarea și funcționarea Agenției Naționale pentru Protecția Drepturilor Copilului,

având în vedere referatul de aprobare comun nr. GH/7.303 din 28 septembrie 2000 al Direcției generale de sănătate publică din cadrul Ministerului Sănătății și nr. 7.376 din 3 octombrie 2000 al Agenției Naționale pentru Protecția Drepturilor Copilului,

emit următorul ordin:

Art. 1

Se stabilește necesarul minim de substanțe nutritive pentru alimentația zilnică a copiilor, pe grupe de vârstă și pe categorii de deficiențe și afecțiuni, conform anexelor nr. 1 și 2 care fac parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 2

Necesarul minim de substanțe nutritive pentru alimentația zilnică a unui copil se poate modifica în caz de boală acută sau cronică, conform recomandărilor medicului specialist pediatru/nutriționist pediatru.

Art. 3

Prezentul ordin va fi publicat în Monitorul Oficial al României, Partea I.

Ministru de stat, ministrul sănătății,

Hajdu Gábor

Președintele Agenției Naționale
pentru Protecția Drepturilor Copilului,

Vlad Mihai Romano

ANEXA Nr. 1: Necesarul minim de substanțe nutritive și calorii pentru alimentația zilnică a copiilor din centrele rezidențiale, exprimat pe grupe de vârstă și pe sexe

Necesarul minim	0-6 luni	6-12 luni	1-4 ani	4-18 ani					
				4-7 ani	7-10 ani	10-14 ani		14-18 ani	
						Băieți	Fete	Băieți	Fete
Calorii (kcal/zi)	0-1 lună 80 kcal/kgcorp/zi	100 kcal/kgcorp/zi	1.050	1.450	1.750	2.500	2.100	2.800	2.250
	1-3 luni 120 kcal/kgcorp/zi								
	3-6 luni 110 kcal/kgcorp/zi								
Proteine totale (g)	alimentație naturală 1,8-2,3 g/kgcorp/zi	1,5-2 g/kgcorp/zi	35-40	48-56	65-75	85-97	71-81	96-110	77-87
	alimentație artificială 3-3,5 g/kgcorp/zi								
Proteine animale	Până la diversificare necesarul proteic este	1,25-1 g/kgcorp/zi	25-29	32-37	40-45	41-44	39-44	48-55	38-43

(g)	asigurat exclusiv din lapte uman/formule de lapte adaptate								
% din cantitatea proteinelor totale	50 după începerea diversificării	50	70	65	60	55	55	50	50
Proteine vegetale (g)	-	1,25-1 g/kgcorp/zi	10-12	17-19	26-30	43-53	32-37	48-55	34-44
% din cantitatea proteinelor totale	50 după începerea diversificării	50	30	35	40	45	45	50	50
Lipide totale (g)	3,5-6 g/kgcorp/zi	3,5-6 g/kgcorp/zi	39-48	46-54	52-62	66-80	56-67	75-90	60-72
Lipide animale (g)	Până la diversificare necesarul proteic este asigurat exclusiv din lapte uman/formule de lapte adaptate	1,75-3 g/kgcorp/zi	30-36	35-41	39-46	46-56	40-47	48-63	42-50
% din cantitatea lipidelor totale	50 după începerea diversificării	50	75	75	75	70	70	70	70
Lipide vegetale (g)	-	1,75-3 g/kgcorp/zi	10-12	11-14	13-15	20-24	16-20	22-37	17-21
% din cantitatea lipidelor totale	50 după începerea diversificării	50	25	25	25	30	30	30	30
Glucide(g)	12 g/kgcorp/zi	12 g/kgcorp/zi	114-134	176-192	257-281	333-363	279-304	376-417	301-328

ANEXA Nr. 2:

A. Necesarul minim obligatoriu de substanțe nutritive pentru alimentația zilnică a copiilor din instituțiile de asistență socială și principalele surse ale acestora în alimentație*)

I. PROTEINE

a) Prezența în alimentația zilnică a copilului: 15%

b) Surse alimentare furnizoare de proteine și numărul de calorii conținute: (1 gram de proteine furnizează 4,1 calorii)

Alimentul	Cantitatea de proteine (g)/100 g aliment	Echivalentul caloric (cal)
Carne (vită, porc, pasăre, pește)	15-22	61,5 - 90,2
Mezeluri (salam, cârnați, șuncă)	10-20	41-82
Brânzeturi	15-30	61,5-123
Lapte de vacă	3,5	14,35
Ouă de găină	14	57,4
Paste, grîș, orez, făină, mălai	9-12	36,9-49,2
Legume uscate (fasole boabe, mazăre)	20-25	82-102,5
Soia	30-33	123-135,3
Nuci	17	69,7
Pâine	7-8	28,7-32,8

*) Pentru copilul cu vârsta cuprinsă între 0-1 an vezi lit. C.

II. LIPIDE

a) Prezența în alimentația zilnică a copilului: 35%

b) Surse alimentare furnizoare de lipide și numărul de calorii conținute:
(1 gram de lipide furnizează 4,1 calorii)

Alimentul	Cantitatea de lipide (g)/100 g aliment	Echivalentul caloric (cal)
Ulei, untură, unt topit	100	930
Unt, margarină	65-82	604,5-762,6
Slănină	70-75	651-697,5
Smântână	20-35	186-325,5
Brânzeturi grase (telemea, burduf, cașcaval)	20-30	186-279
Carne de porc, de oaie, de rață, de găscă	10-30	93-279
Carne de vită, de găină, de curcă	5-25	46,5-232,5
Pește gras	15-20	139,5-186
Mezeluri	20-40	186-372
Nuci, arahide	40-55	372-511,5
Ciocolată, halva, prăjituri cu cremă	20-35	186-325,5

III. GLUCIDE

a) Prezența în alimentația zilnică a copilului: 50%

b) Surse alimentare furnizoare de glucide și numărul de calorii conținute:
(1 gram de glucide furnizează 4,1 calorii)

Alimentul	Cantitatea de glucide (g)/100 g aliment	Echivalentul caloric (cal)
Paste, făină, biscuiți, orez, mălai, arpacaș	70-75	287-307,5
Pâine, cornuri, chifle	40-45	164-184,5
Legume uscate	50-55	205-225,5
Cartofi	18-20	73,8-82
Struguri, prune, cireșe, mere, pere	12-18	49,2-73,8
Miere de albine	70-80	287-328
Zahăr	100	410
Bomboane, caramele	80-90	328-369
Dulcețuri, gemuri, marmelade, jeleuri	55-75	225,5-307,5
Prăjituri	20-40	82-164
Ciocolată	50-60	205-246

IV. ECHIVALENȚE ALIMENTARE

100 ml lapte concentrat (condensat)	250 ml lapte proaspăt
100 g lapte praf integral	800 ml lapte proaspăt
100 g cașcaval	700 ml lapte proaspăt
100 g brânză topită	700 ml lapte proaspăt
100 g telemea de vacă	550 ml lapte proaspăt
100 g telemea de oaie	450 ml lapte proaspăt
100 g brânză proaspătă de vacă	400 ml lapte proaspăt
100 g caș	550 ml lapte proaspăt
100 g mezeluri	125 g carne
100 g preparate din carne (tobă, caltaboș, carne prăjită)	125 g carne
100 g smântână	40 g unt
100 g slănină sărată, costiță	88 g untură
100 g slănină crudă	80 g untură
100 g pâine neagră	71 g făină
100 g pâine intermediară	73 g făină

100 g pâine albă	76 g făină
100 g paste făinoase, biscuiți fără cremă	100 g făină
100 g compot	15 g zahăr
100 g dulceață	70 g zahăr
100 g gem, peltea, marmeladă	40 g zahăr
100 g nectar de fructe	30 g zahăr
100 g sirop de fructe concentrat	60 g zahăr
100 g bomboane	90 g zahăr
100 g miere	80 g zahăr
100 g halva	45 g zahăr și 30 g grăsime vegetală
100 g ciocolată	50 g zahăr și 30 g grăsime vegetală
100 g bulion sau pastă de roșii	600 g roșii
100 g suc de roșii	135 g roșii
100 g varză acră	135 g varză crudă
100 g murături	125 g legume crude
100 g fulgi de cartofi	1.000 g cartofi cruzi
100 g fructe deshidratate, afumate, uscate	400 g fructe crude
100 g fulgi de fasole boabe	300 g fasole boabe uscată
100 g morcovi deshidratați	1.700 g morcovi cruzi
100 g conserve de legume	100 g legume crude
100 g conserve din carne în suc propriu	100 g carne crudă
100 g conserve de pește	100 g pește crud

B.Principalele elemente minerale necesare zilnic în alimentația copilului

Element mineral	Cantitatea necesară zilnic				Surse alimentare principale
	0-6 luni	6-12 luni	1-4 ani	4-18 ani	
Calciu (mg)	500	600	400	500-700	- lapte de vacă - brânzeturi
Magneziu (mg)	40	70	150	250	- legume verzi (salată, spanac, ceapă verde); fasole, mazăre - fructe - carne - pâine neagră
Fier (mg)	6	10	10	10-12	- carne, ficat, pește - gălbenuș de ou - legume verzi - fructe - pâine neagră
Fosfor (mg)	50	360	800	800-1.200	- lapte, brânzeturi - carne, pește - gălbenuș de ou
Iod (μg)	40	50	70	90-150	- pește - legume - sare iodată
Seleniu (μg)	10	15	20	30-50	- carne, pește - produse lactate - ouă - derivate cerealiere
Zinc (mg)	5	5	10	10-15	- carne, pește - legume - fructe

C.Alimentația copilului cu vârsta cuprinsă între 0-1 an

Alimentația artificială (a sugarului cu vârsta cuprinsă între 0-4 luni)

- Se folosesc formule de lapte adaptate. De exemplu: Enfamil, Humana 1, Morinaga, Nutrilon, Similac, SMA; pentru prematur: Humana 0, Preaptamil, Milupa Prematil.

- Cantitatea de lapte necesară zilnic se calculează astfel:

0-7 zile: $L = (Z-1) \times 70$ sau 80;

L - cantitatea de lapte necesară/24 ore;

Z - vârsta în zile;

70 pentru greutatea la naștere < 3.250 g, iar 80 pentru greutatea la naștere > 3.250 g.

> 7 zile: $L = G/10 + 200$;

G - greutatea actuală a sugarului.

- De la naștere până la 3-4 luni laptele este singurul aliment necesar și suficient.

- Numărul orientativ de mese/zi: 6-7 mese/zi în prima lună, 6 mese/zi la 2-3 luni, 5 mese/zi la 3-4 luni.

Diversificarea alimentației

- Pentru sugarul alimentat artificial diversificarea alimentației poate începe mai devreme, la 3-3,5 luni.

- Reguli:

1. Diversificarea alimentației va începe când sugarul este sănătos clinic.

2. Introducerea alimentului nou se va face progresiv, începând cu cantități mici (câteva lingurițe).

3. Alimentul nou-introdus se administrează cu lingurița.

4. Nu se introduc simultan două alimente noi.

5. Dacă sugarul refuză alimentul nou, acesta se suprimă aproximativ o săptămână, după care se încearcă reintroducerea lui.

6. În caz de intoleranță digestivă (vărsături, diaree) la introducerea alimentului nou, acesta se suprimă 1-2 săptămâni până la refacerea digestivă, după care se încearcă reintroducerea lui.

- Diversificarea alimentației începe cu legume/fructe:

Legumele (morcovi, cartofi, păstârnac, pătrunjel, spanac, dovlecei, roșii, ardei grași, ceapă, fasole verde) se administrează inițial sub formă de supă strecurată, apoi îmbogățită cu 1-3% cereale și ulei (câteva picături), iar ulterior, sub formă de piure, care poate fi îmbogățit cu puțin unt și lapte. Varza, fasolea boabe și mazărea se introduc în alimentație după vârsta de 2 ani.

Fructele (mere, piersici, caise, citrice) se administrează inițial sub formă de suc, apoi sub formă de piureuri, care pot fi îmbogățite cu cereale și cu brânză de vaci, iar ulterior, sub formă de compot. Perele se introduc după vârsta de 6 luni, bananele după vârsta de 8 luni, iar căpșunile și zmeura după vârsta de 1 an.

Cerealele: până la 8 luni se administrează cereale fără gluten (orez, porumb), apoi se pot introduce și cele cu gluten (grâu, ovăz). Pâinea intermediară și neagră se introduc după vârsta de 5 ani.

Carnea (găină, pui, vită) se administrează de la vârsta de 5 luni, inițial mixată, în supă/piure de legume, iar după 8 luni, tăiată bucățele mici. De la vârsta de 6 luni se poate da ficat de pasăre, iar de la vârsta de 10 luni, pește alb. Cantitate: 30-50 g/zi, de 3-4 ori/săptămână. Carnea de porc și de oaie se va administra după vârsta de 3 ani.

Ouă: Se administrează după vârsta de 6 luni sub formă de gălbenuș de ou de găină fiert tare. Albușul de ou se introduce după vârsta de 1 an.

Brânza de vaci: Se introduce de la vârsta de 5 luni și se poate administra cu orez fiert pasat.

Iaurtul: Se introduce de la vârsta de 5 luni.

• Alimente interzise sau de evitat la sugar și la copilul în vârstă de până la 3 ani:

- alimente care pot provoca aspirație/înece: nuci, alune, fructe cu semințe, semințe, porumb fiert, floricele de porumb, cartofi prăjiți, țelină crudă, morcovi cruzi, pește cu oase, carne tare, bomboane;

- dulciuri care înlocuiesc alimentele nutritive: prăjituri cu cremă, cereale cu zahăr, băuturi răcoritoare, băuturi cu arome artificiale de fructe;

- alimente greu de digerat: cârnați, mâncăruri prăjite/grase, condimente;

- alimente alergizante: până la vârsta de 1 an - albușul de ou, căpșunele, zmeura, laptele de vacă integral; până la vârsta de 3 ani - cacao, ciocolată, alune;

- mierea de albine nu trebuie folosită până la vârsta de 1 an, deoarece poate fi contaminată cu spori de Clostridium botulinicum.

Publicat în Monitorul Oficial cu numărul 516 din data de 20 octombrie 2000

Forma sintetică la data 29-Jun-2018. Acest act a fost creat utilizând tehnologia SintAct®-Acte Sintetice. SintAct® și tehnologia Acte Sintetice sunt mărci înregistrate ale Wolters Kluwer.