



## **GHID DE MENIURI ECHILIBRATE pentru o alimentație sănătoasă**

---

**Pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 2 și 6 ani**

**DIRECȚIA DE  
MEDICINĂ  
ȘCOLARĂ**



**Ai grijă de sănătatea ta!**



## Cuvânt înainte

Alimentația joacă un rol fundamental în creșterea și dezvoltarea armonioasă a copiilor, mai ales în perioada preșcolară, când se pun bazele obiceiurilor sănătoase pentru întreaga viață. Conștienți de această responsabilitate uriașă, Direcția de Medicină Școlară împreună cu medicii și asistenții medicali școlari din Rețeaua de Medicină Școlară a ASSMB, cu o vastă experiență în îngrijirea copiilor, au elaborat acest ghid de meniuri special concepute pentru copiii cu vârste cuprinse între 2 și 6 ani, înscriși în creșe și grădinițe.

Acest material este rodul unei munci dedicate și al expertizei acumulate de-a lungul anilor în supravegherea sănătății și nutriției celor mici. Ne dorim ca prin acest ghid să oferim soluții practice și informații validate științific, care să susțină crearea unor meniuri echilibrate, variate și atractive, adaptate nevoilor specifice ale copiilor preșcolari. De la asigurarea aportului necesar de nutrienți esențiali, până la prevenirea alergiilor și promovarea unui stil de viață activ, am abordat toate aspectele relevante pentru o alimentație corectă.

Suntem convinși că, prin colaborarea dintre specialiști, medici, asistenți medicali, bucătari, personalul didactic și părinți, vom reuși să asigurăm copiilor un start sănătos în viață, contribuind la bunăstarea și dezvoltarea lor optimă. Acest ghid este o resursă valoroasă merită să sprijine eforturile dumneavoastră de a oferi copiilor cele mai bune condiții pentru a crește puternici, sănătoși și plini de energie.

# Cereale și produse din cereale

Acest grup alimentar include: pâinea, cerealele, pastele, orezul, quinoa, ovăzul, tăiței, biscuiții sărați, turtițe de orez, cuscus și făina.

Este recomandat a fi consumate o varietate de cereale în fiecare săptămână pentru o alimentație echilibrată.

- Se recomandă includerea unei porții de cereale la masa de prânz pentru a asigura aportul necesar de energie și fibre, esențiale pentru dezvoltarea și buna funcționare a sistemului digestiv.
- Porții suplimentare pot fi integrate în gustările de dimineață și după-amiază, contribuind la menținerea unui aport constant de nutrienți pe parcursul zilei.
- Este indicată alegerea cerealelor integrale, datorită conținutului crescut de fibre și nutrienți esențiali, care sprijină sănătatea digestivă și aportul energetic susținut.
- Produsele fortificate cu fier trebuie preferate acolo unde este posibil, pentru a preveni deficiențele și a susține dezvoltarea armonioasă a copiilor.

Cerealele integrale păstrează bobul întreg, fără a fi rafinate, ceea ce le conferă un conținut mai ridicat de fibre și fier – nutrienți esențiali pentru alimentația copiilor. Se recomandă preferarea cerealelor integrale în locul celor rafinate pentru un aport nutrițional optim.

Exemple de cereale integrale sunt:

- pâinea multicereale și integrală
- pastele integrale
- ovăzul
- quinoa
- hrișca
- biscuiții sărați integrali
- orezul brun





## Fructele

Fructele reprezintă o opțiune excelentă pentru a introduce în meniul zilnic un aliment sănătos și dulce.

Printre fructele recomandate se numără: mere, pere, struguri, citrice, fructe de pădure, pepene verde, pepene galben, kiwi și banane.

Se recomandă evitarea sucurilor de fructe în meniuri. În schimb, este preferabilă utilizarea fructelor proaspete, congelate sau conservate în suc natural, evitându-se variantele în sirop.

Include fructe la gustarea de dimineață și după-amiază în fiecare zi.

Fructele pot fi adăugate și ca desert după masa de prânz.

Atunci când se servește o masă vegetariană la prânz, este esențial să se includă o sursă de vitamina C, care ajută la absorbția fierului.

Fructele bogate în vitamina C sunt: citricele, pepenele galben (rock melon) și kiwi.

Fructele uscate reprezintă o sursă valoroasă de fier, însă consumul acestora poate crește riscul apariției cariilor dentare.

Pentru a reduce acest risc, este recomandat ca după consumul de fructe uscate copiii să bea apă, iar cantitatea de fructe uscate din alimentație să fie limitată.

## Legumele

Legumele cuprind o varietate largă de produse, precum: salată verde, castravete, roșii, ardei gras, morcov, porumb, dovlecel, sfeclă roșie, conopidă, broccoli, fasole, cartofi, cartofi dulci, mazăre păstăi, ciuperci și leguminoase.

Pentru o alimentație echilibrată, pot fi folosite atât legumele proaspete, cât și cele congelate sau conservate. În cazul legumelor conservate, este recomandat să se aleagă variante fără adaos de sare.

Atunci când la prânz se servește o masă fără carne, este esențial să includem o sursă de vitamina C, care contribuie la creșterea absorbției fierului.

Legumele bogate în vitamina C sunt:

- conopidă
- roșii
- ardei gras
- broccoli
- verdețuri cu frunze

# Carne și alternative

Carne roșie, carne albă și surse alternative de proteine

Carnea reprezintă o sursă importantă de proteine și fier, nutrienți esențiali pentru creșterea și dezvoltarea sănătoasă a copiilor.

- Carnea roșie (de vită și miel) ar trebui inclusă în meniu de cel puțin 6 ori la fiecare două săptămâni.
- Carnea albă (de pui, porc sau pește) și mesele fără carne pot fi oferite până la 4 ori la două săptămâni.

Surse alternative de proteine:

- ouă
- brânzeturi
- tofu
- fasole și alte leguminoase

Aceste alimente sunt valoroase pentru aportul de proteine și fier, însă, în absența cărnii, este important ca mesele să includă și o sursă de vitamina C, pentru a susține absorbția fierului din alimentele vegetale.

Se recomandă includerea cărnii roșii în meniu de 6 ori la fiecare două săptămâni.

Carnea albă sau mesele fără carne pot fi oferite de până la 4 ori în același interval.

Pentru a reduce aportul de grăsimi saturate, este indicat:

- să îndepărtați grăsimea vizibilă, cum ar fi pielea sau stratul de grăsime de pe marginea cărnii;
- să optați pentru variante de carne slabă, cu un conținut redus de grăsimi.

## De ce trebuie să adăugăm vitamina C când nu se servește carne?

Fierul din alimentație există în două forme principale:

- Fierul hem – care se găsește în carnea animală (carne, pește, pui) și se absoarbe foarte bine în organism.
- Fierul non-hem – care se găsește în plante (legume, cereale, leguminoase) și se absoarbe mai greu.

Atunci când masa nu conține carne, adică nu oferă fier hem, absorbția fierului non-hem din plante este mai dificilă. Vitamina C este un ajutor esențial pentru absorbția fierului non-hem, deoarece:

- Transformă fierul non-hem într-o formă mai ușor de absorbit de către intestin.
- Reduce efectele substanțelor din plante (precum fitatii sau polifenolii) care pot bloca absorbția fierului.

Cum ajută carnea la absorbția fierului?

Carnea conține fier hem, care se absoarbe eficient și, pe lângă asta, ajută la absorbția fierului non-hem din alte alimente consumate simultan. Astfel, chiar dacă unele plante conțin fier greu de absorbit, prezența cărnii face ca organismul să îl preia mai bine.



## Grăsimi saturate și grăsimi trans

Acestea sunt considerate grăsimi nesănătoase și ar trebui evitate cât mai mult posibil.

Se regăsesc frecvent în:

- Unt, smântână, brânzeturi grase
- Carne grasă, mezeluri
- Produse de patiserie, snacks-uri, alimente prăjite
- Margarine tari, grăsimi hidrogenate

## Grăsimi nesaturate

Acestea sunt grăsimi sănătoase, care pot fi incluse în alimentația copiilor în cantități moderate.

Surse bune includ:

- Uleiuri vegetale (ulei de măsline, rapiță, floarea-soarelui)
- Avocado
- Nuci și semințe (pisate sau măcinate pentru copiii mici)
- Pește gras (somon, macrou, sardine)

### **Exemple de înlocuiri sănătoase:**

Înlocuiți	Cu
Unt, smântână grasă	Iaurt degresat, brânză proaspătă slabă
Carne grasă, mezeluri	Carne slabă (pui fără piele, curcan, pește), leguminoase
Prăjire în baie de ulei	Coacere, gătit la abur, sotare ușoară în ulei vegetal
Produse de patiserie	Gustări făcute în casă cu ingrediente simple și sănătoase

# Vitamine și minerale

Pentru un copil cu vârsta cuprinsă între 2 și 6 ani, o dietă echilibrată, bogată în fructe, legume, cereale integrale, lactate și proteine slabe, ar trebui să asigure majoritatea vitaminelor și mineralelor necesare. Cu toate acestea, există câteva nutrienți cheie pentru care suplimentarea poate fi recomandată, mai ales în anumite situații.

## Vitamina A

- **Ce face:** Crucială pentru o vedere sănătoasă (inclusiv vederea nocturnă), un sistem imunitar puternic și o piele sănătoasă. Susține, de asemenea, creșterea și dezvoltarea celulară.
- **Cantitatea zilnică necesară:** Aproximativ 300 micrograme (mcg) echivalent retinol (RAE) pentru copiii de 1-3 ani și 400 mcg RAE pentru copiii de 4-8 ani.

### Unde se găsește:

- **Produse de origine animală:** Ficat, ouă, lapte integral, unt, brânză.
- **Fructe și legume (sub formă de beta-caroten, pe care corpul îl transformă în vitamina A):** Morcovi, cartofi dulci, dovleac, mango, caise, pepene galben, spanac, kale, broccoli, ardei roșu.

## Vitamina C

- **Ce face:** Sprijină sistemul imunitar, ajută la vindecarea rănilor, contribuie la formarea colagenului (esențial pentru piele, gingii, oase și vase de sânge) și crește absorbția fierului.
- **Cantitatea zilnică necesară:** Aproximativ 15 mg pentru copiii de 1-3 ani și 25 mg pentru copiii de 4-8 ani.

### Unde se găsește:

- **Fructe:** Portocale, kiwi, căpșuni, zmeură, afine, coacăze negre, pepene galben, ananas, mango, lămâi, greșfrut.
- **Legume:** Broccoli, ardei gras (roșu, galben, verde), roșii, varză de Bruxelles, cartofi albi.

## Vitamina D

- **Ce face:** Esențială pentru absorbția calciului și fosforului, contribuind la dezvoltarea oaselor și dinților puternici. De asemenea, joacă un rol important în funcționarea normală a sistemului imunitar. Deficiența de vitamina D poate duce la rahitism.
- **Cantitatea zilnică necesară:** 10 micrograme (mcg) sau 400-600 UI (unități internaționale) pentru copiii de 1-3 ani și 600 UI pentru copiii de 4-8 ani.

### Unde se găsește:

- ■ **Expunerea la soare:** Corpul produce vitamina D atunci când pielea este expusă la lumina soarelui.
- ■ **Alimente:** Pește gras (somon, macrou, sardine), gălbenuș de ou, lapte fortificat, cereale fortificate, unele ciuperci.

# Vitamine din complexul B

- Ce fac: Aceste vitamine sunt cruciale pentru metabolismul energetic, ajutând corpul să transforme alimentele în energie. De asemenea, susțin funcționarea sistemului nervos și formarea globulelor roșii.

## Cantitatea zilnică necesară:

- Vitamina B1 (Tiamină): 0.5 mg/zi (1-3 ani), 0.6 mg/zi (4-8 ani)
- Vitamina B2 (Riboflavină): 0.5 mg/zi (1-3 ani), 0.6 mg/zi (4-8 ani)
- Vitamina B3 (Niacină): 6 mg NE/zi (1-3 ani), 8 mg NE/zi (4-8 ani)
- Vitamina B6 (Piridoxină): 0.5 mg/zi (1-3 ani), 0.6 mg/zi (4-8 ani)
- Vitamina B9 (Folat/Acid Folic): 150 mcg/zi (1-3 ani), 200 mcg/zi (4-8 ani)
- Vitamina B12 (Cobalamină): 0.9 mcg/zi (1-3 ani), 1.2 mcg/zi (4-8 ani)

## Unde se găsesc:

- Vitamina B1 (Tiamină): Cereale integrale (orez brun, pâine integrală), carne de porc, nuci, semințe, leguminoase.
- Vitamina B2 (Riboflavină): Lapte, iaurt, brânză, ouă, carne slabă, migdale, spanac.
- Vitamina B3 (Niacină): Carne (pui, vită, pește), arahide, ciuperci, avocado, cereale integrale.
- Vitamina B6 (Piridoxină): Carne (pui, vită), pește (somon, ton), cartofi, banane, cereale integrale.
- Vitamina B9 (Folat/Acid Folic): Legume cu frunze verzi închis (spanac, kale, broccoli), sparanghel, leguminoase (linte, fasole), citrice, cereale fortificate.
- Vitamina B12 (Cobalamină): Se găsește aproape exclusiv în produse de origine animală: carne, pește, ouă, lactate. Pentru vegetarieni și vegani, este necesară suplimentarea sau consumul de alimente fortificate.



# Vitamina E

Ce face: Este un antioxidant puternic care protejează celulele de deteriorare și sprijină sistemul imunitar. Ajută, de asemenea, la menținerea sănătății pielii și a ochilor.

Cantitatea zilnică necesară: 6 mg (echivalent alfa-tocoferol) pentru copiii de 1-3 ani și 7 mg pentru copiii de 4-8 ani.

## Unde se găsește:

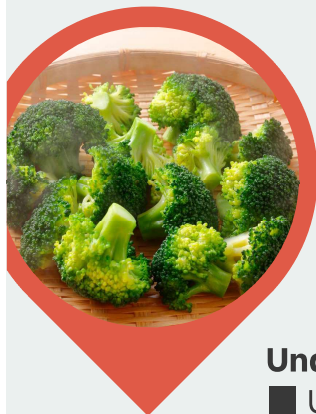
- Uleiuri vegetale: Ulei de floarea-soarelui, ulei de măsline, ulei de rapiță.
- Nuci și semințe: Migdale, alune de pădure, semințe de floarea-soarelui, semințe de dovleac.
- Alte alimente: Avocado, spanac, broccoli, cereale fortificate.

# Vitamina K

- Ce face: Crucială pentru coagularea sângelui și sănătatea oaselor.
- Cantitatea zilnică necesară: 30 mcg/zi pentru copiii de 1-3 ani și 55 mcg/zi pentru copiii de 4-8 ani.

## Unde se găsește:

- Legume cu frunze de culoare verde închis: Spanac, kale, broccoli, varză, salată verde.
- Alte alimente: Ulei de soia, unele fructe (afine, smochine), carne.



# Minerale esențiale pentru copii



## Calciu

- **Ce face:** Fundamental pentru dezvoltarea oaselor și dinților puternici, precum și pentru funcționarea mușchilor, a nervilor și a inimii.
- **Cantitatea zilnică necesară:** 700 miligrame (mg) pentru copiii de 1-3 ani și 1000 mg pentru copiii de 4-8 ani.

Unde se găsește:

- Produse lactate: Lapte, iaurt, brânză (cașcaval, telemea, brânză de vaci).
- Alternative vegetale fortificate: Lapte de soia, migdale, ovăz (verifică eticheta pentru fortificare cu calciu).
- Alte alimente: Tofu (calciu coagulat), sardine cu oase, legume cu frunze verzi închis (kale, broccoli), semințe de susan.



## Magneziu

- **Ce face:** Important pentru funcția musculară și nervoasă, controlul glicemiei, reglarea tensiunii arteriale și sănătatea oaselor.
- **Cantitatea zilnică necesară:** 80 mg pentru copiii de 1-3 ani și 130 mg pentru copiii de 4-8 ani.

Unde se găsește:

- Nuci și semințe: Migdale, caju, semințe de dovleac, semințe de chia.
- Leguminoase: Fasole neagră, linte, năut.
- Cereale integrale: Ovăz, orez brun, pâine integrală.
- Legume cu frunze verzi închis: Spanac, kale, broccoli.
- Ciocolată neagră, avocado, banane.



## Fier

- **Ce face:** Esențial pentru producerea hemoglobinei (care transportă oxigenul în globulele roșii) și mioglobinei, prevenind anemia feriprivă. De asemenea, important pentru dezvoltarea cognitivă.
- **Cantitatea zilnică necesară:** 7 mg pentru copiii de 1-3 ani și 10 mg pentru copiii de 4-8 ani.

Unde se găsește:

- Fier Hemic (mai ușor de absorbit): Carne roșie (vită, miel), carne de pasăre (curcan, pui), pește.
- Fier Non-Hemic: Leguminoase (linte, fasole, năut), cereale fortificate cu fier, spanac, semințe de dovleac, nuci. Absorbția fierului non-hemic este îmbunătățită prin consumul concomitent de vitamina C.

## Zinc



- **Ce face:** Joacă un rol vital în creștere și dezvoltare, funcția imunitară, vindecarea rănilor și simțul gustului și mirosului.
- **Cantitatea zilnică necesară:** 3 mg pentru copiii de 1-3 ani și 5 mg pentru copiii de 4-8 ani.

Unde se găsește:

- Carne: Vită, porc, pui.
- Fructe de mare: Stridii (bogate), crab, homar.
- Leguminoase: Fasole, linte, năut.
- Nuci și semințe: Caju, migdale, semințe de dovleac.
- Produse lactate: Lapte, brânză, iaurt.
- Cereale integrale.

## Iod



- **Ce face:** Necesari pentru producerea hormonilor tiroidieni, care sunt esențiali pentru creștere, dezvoltare fizică și cognitivă și funcția metabolică.
- **Cantitatea zilnică necesară:** 90 mcg/zi pentru copiii de 1-8 ani.

Unde se găsește:

- Sare iodată: Cea mai comună sursă.
- Fructe de mare: Pește (cod, ton), creveți.
- Alge marine.
- Produse lactate: Lapte, iaurt, brânză (cantități variabile).

### Considerații Importante:



- **Dieta Echilibrată:** O dietă variată și echilibrată, bogată în fructe, legume, cereale integrale, lactate și proteine slabe, ar trebui să asigure majoritatea acestor nutrienți pentru copiii între 3 și 5 ani.
- **Suplimentare:** Suplimentarea ar trebui făcută doar la recomandarea și sub supravegherea unui medic pediatru. Anumite vitamine (în special cele liposolubile, cum ar fi A, D, E, K) pot fi toxice în doze excesive.
- **Vitamina D:** Suplimentarea cu vitamina D este adesea recomandată pentru toți copiii mici, deoarece este dificil de obținut o cantitate suficientă doar din alimente și expunerea la soare, mai ales în regiunile cu puțin soare.
- **Fier:** Copiii cu diete vegetariene sau vegane, sau cei care sunt mofturoși la mâncare, pot avea nevoie de o atenție sporită pentru aportul de fier.

N.B Pentru a asigura o creștere și dezvoltare optimă, este întotdeauna cel mai bine să discutați cu medicul pediatru despre nevoile specifice de nutriție și dacă suplimentele sunt necesare.



## SFATURI PENTRU PREZENTAREA ATRACTIVA A MANCARI

Deprinderea copiilor de a adopta comportamente sănătoase trebuie să înceapă cât mai timpuriu prin grija familiei dar și a altor entități comunitare (creșe, grădinițe, școli).

Cei mici au nevoie de alimente hranitoare, proaspete de sezon, care să le ofere cantități optime de macronutrienți: proteine, carbohidrați, grăsimi și micronutrienți: vitamine, minerale.

Acest lucru îl vom obține, dacă nu vom omite nicio grupă alimentară din cele 5.

**Grupa 1 Cereale și produse cerealiere**

**Grupa 2 Fructele și legumele**

**Grupa 3 Laptele și produsele lactate**

**Grupa 4 Alimentele bogate în proteine**

**Grupa 5 Produsele zaharoase, uleiurile și grăsimile**

Grupele 1 și 2 se recomandă a fi consumate mai mult, grupele 3 și 4 moderat, iar grupa 5, din când în când.

### **COMBINAȚI FRUCTE ȘI LEGUME DE CULORI DIFERITE**

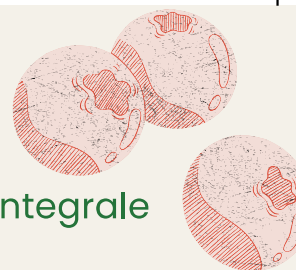
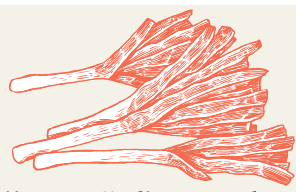
Copiii mănâncă cu ochii! "Mănâncă mai multe culori, mănâncă un curcubeu".

O prezentare apetisantă, încurajază pofta de mâncare a copiilor.

Fructele și legumele sunt un rezervor neseecat de vitamine, minerale, antioxidanți, fibre și glucide, esențiale pentru buna funcționare a organismului.

Consumul de fructe și legume în perioada copilăriei are multiple efecte benefice asupra sănătății. Acestea contribuie la o bună sănătate și creștere, la dezvoltare intelectuală optimă, la un nivel scăzut al indicelui de masă corporală.

În funcție de culorile lor, acestea au profiluri nutritive diferite.



Cereale folosite în alimentația copiilor să fie preferabil integrale (pâine, orez, paste).

Alimentele integrale sunt mai valoroase deoarece își păstrează nutrienții esențiali de aceea sunt de preferat în locul celor rafinate.



**FORME AMUZANTE**

Tăiați alimentele în forme de animale sau figurine;

Aranjați mâncarea pe farfurie într-un mod atractiv, decorați sandviciurile.

Aranjați pe farfurie o gamă variată de alimente sănătoase și lăsați copilul să aleagă și să consume ce dorește.



**TEXTURI VARIATE**

Adaptați consistența și textura alimentelor în funcție de vârsta și stadiul de dezvoltare al copilului;

Combinați crocant cu moale, cremos cu solid

Pregătiți alimentele în diferite moduri, pentru a varia textura lor - crude, fierte, coapte, în supe creme, etc.

**FARFURII VESELE**

Folosiți farfurii cu desene sau culori atractive.

**FĂRĂ PRESIUNE**

Evitați presiunea sau recompensa

Nu forțați copilul să mănânce tot din farfurie, lăsați-l să decidă cât de mult vrea să consume.

Nu recompensați niciodată copilul cu dulciuri sau cu mâncare tip fast-food

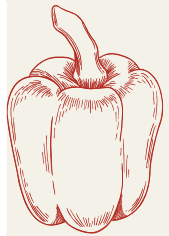
Folosirea hranei în sistemele de recompensă și pedepsire pentru un comportament inadecvat pot conduce la obiceiuri de alimentație nesănătoase.

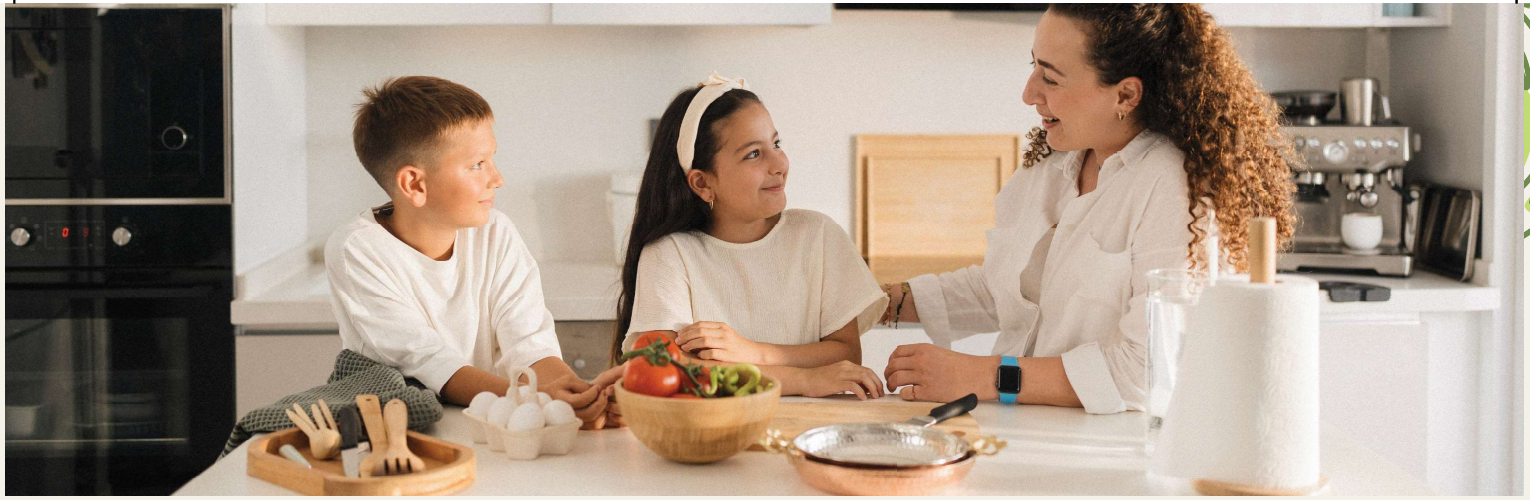
Copilul poate fi recompensat cu o vorbă bună, o excursie sau o carte.

**TIMP**

Oferiți timp să exploreze mâncarea, să o atingă, să o miroasă, să o guste.

Timpul alocat meselor să fie suficient pentru ca cei mici să consume o cantitate suficientă de alimente.





## **IMPLICAREA COPIILOR**

Implicați copilul la alegerea și cumpărarea alimentelor, spălare și preparare.

Alegeți produse sezoniere și disponibile local, deoarece acestea sunt mai proaspete, mai nutritive, conțin cele mai multe vitamine, săruri minerale și mai accesibile la preț.

Încurajați copilul să participe la pregătirea meselor, pentru a învăța despre alimentația sănătoasă și pentru a se familiariza cu diverse alimente.

## **PORȚII MICI**

Oferiți porții mici de alimente noi, combinate cu alimente pe care le preferă.

Serviți porții adecvate vârstei, în funcție de apetitul și nivelul de activitate al copilului.

## **REPETIȚIE**

- Nu renunțăm dacă copilul respinge un aliment.
- Fiți răbdător și înțeleghător.
- Încercați să-l introduceți din nou, poate într-o altă formă sau cu un alt sos
- S-a dovedit că unii copii au nevoie să li se ofere un aliment de 10 -15 ori, înainte să îl accepte și să îl guste.

## **EXEMPLU**

Fii un exemplu pozitiv pentru copil.

Mănâncă aceleași alimente, demonstrând că le savurezi.

## **POVEȘTI ȘI JOCURI**

- Mesele principale să fie servite în familie
- Creați un mediu relaxant și plăcut în timpul mesei
- Creați povești despre alimente sau personaje care plac
- Implicați copilul în jocuri cu mâncarea, cum ar fi să găsească fructe și legume cu aceeași culoare sau formă.
- Să recunoască fructele și legumele după miros și gust.

# INTOLERANȚA LA LACTOZĂ

## **Ce este intoleranța la lactoză?**

Intoleranța la lactoză este o tulburare digestivă cauzată de incapacitatea organismului de a digera lactoza, din cauza unui deficit de lactază, enzima responsabilă pentru descompunerea acesteia.

Lactoza este un zahăr natural prezent în lapte și produsele lactate. În mod normal, în intestinul subțire, lactaza descompune lactoza în două zaharuri simple: glucoză și galactoză, care pot fi absorbite în sânge.

În cazul unui deficit de lactază, lactoza nedigerată ajunge în intestinul gros, unde este fermentată de bacterii, ceea ce duce la apariția unor simptome neplăcute precum:

- balonare,
- gaze,
- diaree.

## **Concluzie:**

Intoleranța la lactoză este provocată de deficitul de lactază, ceea ce duce la o digestie incompletă a lactozei.

## **Alimente permise (cu conținut redus de lactoză)**

- Brânzeturi maturate (cheddar, șvaițer, parmezan)
- Smântână
- Iaurt și chefir (fermentate, cu probiotice care ajută digestia)
- Unt

## **Alternative vegetale**

- Lapte de soia
- Lapte de ovăz
- Lapte de migdale

## **Atenție la:**

- Lapte proaspăt
- Brânză proaspătă de vaci, urdă, ricotta, mozzarella

## **Alimente cu lactoză ascunsă:**

- Pâine și produse de patiserie
- Mezeluri, carne procesată
- Ciocolată, cereale pentru micul dejun
- Sosuri, salate, prăjituri, fursecuri
- Cafea și băuturi instant
- Medicamente (pot conține zer sau lapte praf)

**Recomandare:** Citiți cu atenție eticheta produselor. Termeni precum zer, lactoză, cazeină, grăsimi din lapte sau derivat din lapte indică prezența lactozei sau a proteinelor din lapte.



### **Alimente fără restricții:**

- Fructe și legume proaspete
  - Carne, pește, ouă
  - Cereale integrale, orez, quinoa, paste fără lapte
  - Leguminoase: fasole, linte, năut
  - Nuci, semințe, uleiuri vegetale
- ✓ Iaurturile fără lactoză și cele cu probiotice pot fi tolerate.

### **Suplimente utile:**

Enzimele de lactază (sub formă de suplimente) pot fi administrate înainte de consumul lactatelor.

Laptele vegetal fortificat cu calciu este recomandat pentru menținerea unui aport optim de  $Ca^{2+}$ .

### **Exemple de meniuri fără lactoză:**

#### **OPȚIUNEA 1**

**Micul dejun:** Lapte de migdale (cu fructe de padure) cu fulgi de ovaz (20g - 2linguri)

**Gustare:** 1 mar 100g (si un cub de branza fara lactoza - 20g)

**Pranz:** Supa crema de linte - 150-200mL + crutoane

carne de curcan - 40-50g + fasole verde+salata de rosii

**Gustare:** (biscuiti) cu iaurt 2-3,5 % fara lactoza -125mL

#### **OPȚIUNEA 2**

**Micul dejun:** ½ avocado cu svațter-20g fără lactoză, roșii, zeamă de lămâie, pătrunjel tocat și pâine

**Gustare:** ½ banană

**Pranz:** Ciorbă de legume - 150-200mL; Ardei umpluți (amestec carne de curcan cu vită) + salată

**Gustare:** 125g iaurt 2-3,5% fără lactoză cu un biscuite

#### **OPȚIUNEA 3**

**Micul dejun:** Omleta cu ardei si rosii si o felie de paine

**La gustare:** Salată de fructe

**Pranz:** Ciorbă de perișoare 150mL cu pâine; Mamaliguță cu mărgelile de brânză fără lactoză

**Gustare:** Felii de humus cu ardei gras și castravete

#### OPȚIUNEA 4

**Micul dejun:** orez sălbatic cu lapte de migdale și scorțișoară - o porție de 150mL

**Gustare:** 1 măr cu un cubuleț de brânză vegetală (tofu - 20g)

**Prânz:** supa de legume 150mL cu crutoane; mâncare de fasole verde cu carne de curcan (40-50g) + salată de pătrunjel și castraveți; o felie de pâine

**Gustare:** 100g banană cu iaurt 2-3,5 % fără lactoză.

#### OPȚIUNEA 5

**Micul dejun:** lapte de migdale cu fulgi de porumb

**Gustare:** iaurt 2-3,5% grasime, fără lactoză, cu fructe de pădure

**Prânz:** Supă de legume 150-200mL cu pâine; Chiftele la cuptor 40-50g cu piure de cartofi și salată de varză

**Gustare:** o pară

#### OPȚIUNEA 6

**Mic dejun:** Lapte fără lactoză cu cereale integrale

**Gustare:** căpșuni

**Prânz:** Supă de pui cu galuște 150-200mL și pâine; Tocăniță de legume cu carne de porc 40-50g cu o felie de pâine și salată de măr cu morcov și gulie

**Gustare:** iaurt 2-3,5% fără lactoză cu un biscuite

### **Diferența între intoleranța la lactoză și alergia la proteinele din laptele de vacă**

Aspect	Intoleranță la lactoză	Alergie la proteinele din lapte
Substanța implicată	Lactoză (carbohidrat)	Proteine: cazeină, $\beta$ -lactoglobulină
Mecanism	Deficit enzimatic (lipsa lactazei)	Reacție imunologică
Simptome	Digestive: diaree, gaze, balonare	Respiratorii, cutanate, digestive severe
Timp de apariție	Minute - ore după consum	Imediat sau întârziat
Tratament	Reducerea sau eliminarea lactozei	Eliminarea completă a proteinelor lactate

# INTOLERANȚA LA GLUTEN

## **Ce este intoleranța la gluten?**

*Intoleranța la gluten reprezintă o reacție a organismului la gluten, o proteină prezentă în grâu, orz și secară.*

🔍 În termeni medicali, se numește Sensibilitate la Gluten Non-Celiacă (SGNC) și:

- nu este o alergie;
- nu este o boală autoimună (precum boala celiacă);
- este un diagnostic de excludere – se stabilește după ce se elimină posibilitatea unei alergii la grâu sau a bolii celiace.

## **Tratamentul:** dieta fără gluten

Aceasta implică excluderea completă a grâului, orzului, searei și a derivaților acestora.

## ✅ **Alimente permise** (fără gluten):

- Proteine: carne, pește, ouă
- Lactate simple: lapte, iaurt, brânză (atenție la aditivi)
- Fructe și legume
- Leguminoase: fasole, linte, năut, mazăre
- Semințe și pseudocereale: migdale, nuci, in, chia, quinoa, hrișcă, mei, sorg
- Produse ce conțin amidon și cereale fără gluten: orez, porumb, cartofi, tapioca, amidon de porumb sau de cartof, făină de fasole
- Produse procesate fără gluten: înghețată, gemuri, zahăr
- Condimente simple: sare, oțet fără gluten, sos de soia special (fără gluten)

⚠️ Unele produse lactate pot conține aditivi ce conțin gluten – verifică etichetele!

## ❌ **Alimente nepermise:**

- Grâu, secară, orz și toate derivatele lor
- Produse de panificație: pâine, covrigei, biscuiți, paste făinoase
- Bere, sosuri (ex: muștar), supe mixate sau instant
- Alimente procesate: mezeluri, cârnați, burgeri, hotdog, bulion
- Proteine hidrolizate din plante (pot conține gluten)
- Ceaiuri instant, cartofi prăjiți congelați, sosuri la plic

## ⚠️ **Glutenul poate fi ascuns și în:**

- Alcoolul din cereale
- Medicamente, multivitamine
- Adezivi (ex: timbre, plicuri)
- Produse cosmetice, pastă de dinți, rujuri

## **Reguli importante pentru copii (ex: la grădiniță)**

 Comunicare clară între:

- Părinte
- Copil
- Personalul educațional

### **Copilul trebuie:**

- să fie instruit să nu accepte mâncare de la alți copii
- să aibă mereu alternative sigure pentru mesele și gustările zilnice

### **În bucătărie:**

- Se folosesc ustensile și suprafețe separate pentru alimentele fără gluten
- Alimentele fără gluten se păstrează în recipiente etichetate
- Prăjitorul de pâine trebuie să fie dedicat exclusiv pâinii fără gluten
- Se citesc întotdeauna etichetele produselor (inclusiv conservate sau ambalate)

### **Părintele:**

- trebuie să observe preferințele copilului (ex: înlocuiește hrișca cu orez dacă nu este tolerată)
- are rolul de a transforma lista de alimente permise în mese gustoase și acceptate de copil (ex: cartof în loc de orez, piept de pui în loc de pește)

## **Exemple de meniuri fără gluten:**

### **OPȚIUNEA 1**

**Mic dejun:** Omleta cu spanac și branza, o felie de pâine fără gluten și un ardei (alta legumă preferată)

**Gustare:** salată de fructe cu struguri tăiați pe lungime, căpșuni, kiwi, fructe de pădure, banane

**Prânz:** Ciorbă de legume 150-200mL acrită cu borș sau lămâie + o felie de pâine fără gluten; Carne la cuptor 40-50g cu ghiveci de legume și salată de varză și o felie de pâine fără gluten

**Gustare:** 125g iaurt 2-3,5% amestecat cu piure de fructe

### **OPȚIUNEA 2**

**Mic dejun:** Lapte cu fulgi de ovăz fără gluten și fructe de pădure

**Gustare:** O pară cu un biscuit fără gluten

**Prânz:** Supă cremă de legume 150-200mL cu crutoane fără gluten; Musaca de cartofi 100-150g + salată de varză și o felie de pâine fără gluten

**Gustare:** iaurt 2-3,5% cu kiwi

### **OPȚIUNEA 3**

**Micul dejun:** Pasta de branza cu ardei kapia si o felie de paine fara gluten

**Gustare:** 1 piersica

**Prânz:** Ciorba de curcan 150-200mL cu paine fara gluten; Mamaliguta cu branza si smanatana

**Gustare:** 1 mar copt cu scortisoara

### **OPȚIUNEA 4**

**Micul dejun:** pastă de pateu din ficăței cu unt , felii de roșii și castraveți cu pâine fără gluten.

**Gustare:** 1 piersică cu o bucățică de cașcaval 20g

**Prânz:** Ciorbă de legume 150-200mL; somon 50g la cuptor cu orez sălbatic și brun (în cantități egale), salată de varză

**Gustare:** 1 iaurt 2-3,5% cu 1 biscuite fără gluten

### **OPȚIUNEA 5**

**Micul dejun:** Omletă cu spanac, branză, castravete și pâine fără gluten

**Gustare:** o portocală

**Prânz:** Ciorbă de legume cu pâine fără gluten; Paste fără gluten cu sos de roșii cu carne de vită 40-50g și salată verde

**Gustare:** iaurt 2-3,5% cu felii de măr

### **OPȚIUNEA 6**

**Mic dejun:** Pâine cu urdă și ardei

**Gustare:** capșuni

**Prânz:** Supă de legume 150-200mL și pâine fără gluten; Varză a la Cluj cu o felie de pâine fără gluten

**Gustare:** iaurt 2-3,5% cu ½ banană



## LUNI

**Mic dejun:** Pâine integrală, mozzarella, șuncă pentru copii, roșie, ceai din plante cu lămâie

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Supă de pui cu găluște, piept de pui la grătar cu legume gratinate, pâine integrală

**Gustare:** Iaurt cu fulgi de porumb fără zahăr și fructe de pădure

---

## MARȚI

**Mic dejun:** Lapte cu cereale integrale

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Ciorbă de perișoare, cartofi franțuzești

**Gustare:** Iaurt cu fructe de pădure

---

## MIERCURI

**Mic dejun:** Griș cu lapte cu fructe de pădure și nuci macinate

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Supă de pui cu tăiței de casă, varză călită cu pulpe de pui, pâine integrală

**Gustare:** Budincă de macaroane cu brânză dulce și stafide

---

## JOI

**Mic dejun:** Tartină - pâine integrală, pastă de brânză, ardei roșu, ceai din plante cu lămâie

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Supă de linte cu crutoane din pâine integrală, piure de conopidă cu pulpe de curcan la cuptor, salată de sfeclă roșie

**Gustare:** Iaurt cu biscuiți integrali fără zahăr

---

## VINERI

**Mic dejun:** Tartină - pâine integrală, unt, gem de casă, lapte

**Gustare:** Rondele de morcov, felii de ardei

**Prânz:** Ciorbă de curcan, mâncare de fasole verde cu piept de pui, salată de castraveți cu pătrunjel, pâine integrală

**Gustare:** Salată din fructe de sezon

---



## LUNI

**Mic dejun:** Tartină – pâine integrală cu pate de ficat, felii de ardei, lapte

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Ciorbă de legume, piure de spanac cu orez și pulpe de pui, salată asortată, pâine integrală

**Gustare:** Plăcintă cu brânză dulce și stafide

---

## MARȚI

**Mic dejun:** Tartină pâine integrală cu brânză, ardei roșu, ceai din plante cu lămâie

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Supă cremă de conopidă cu crutoane din pâine integrală, piure de cartofi cu ruladă din carne de curcan, salată de sezon

**Gustare:** Iaurt cu cereale integrale și fructe de pădure

---

## MIERCURI

**Mic dejun:** Tartină – pâine integrală cu unt și miere, lapte

**Gustare:** Rondele de morcov, castravete, felii de ardei

**Prânz:** Ciorbă de curcan dresă cu zdrențe de ou, pulpe de pui cu farfalle și sos de roșii, pâine integrală

**Gustare:** Fructe de sezon

---

## JOI

**Mic Dejun:** Ou fiert, tartină cu brânză de vaci, ardei roșu, ceai de plante cu lămâie

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Ciorbă de linte, friptură de curcan cu piure de morcov cu cartofi, salată asortată

**Gustare:** Iaurt cu biscuiți integrali fără zahăr

---

## VINERI

**Mic dejun:** Tartină – pâine integrală, pasta de avocado, roșii, lapte

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prân:** Ciorbă de dovlecei, piept de pui la cuptor cu legume, salată de varză albă, pâine integrală

**Gustare:** Tartă cu fructe

---



## LUNI

**Mic dejun:** Omletă cu brânză; pâine integrală, felii de ardei, roșii, ceai din plante cu lămâie

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Ciorbă de legume, paste cu carne de pui, sos de roșii cu busuioc

**Gustare:** Iaurt cu cereale integrale și fructe de pădure

---

## MARȚI

**Mic dejun:** Tartină cu unt și șuncă pentru copii, ceai de plante cu lămâie

**Gustare:** Legume - rondele de morcov, castravete, fâșii de ardei

**Prânz:** Mămăliguță cu brânză și smântână, friptură de curcan cu cartofi la cuptor și rozmarin, salată asortată

**Gustare:** Budincă cu macaroane și brânză dulce

---

## MIERCURI

**Mic dejun:** Lapte cu cereale integrale și banană

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Supă de pui cu tăitei de casă, friptură de pui cu orez sîrbesc, salată de varză albă

**Gustare:** Fructe de sezon

---

## JOI

**Mic dejun:** Pâine integrală, mozzarella, ardei, roșii, ceai de plante cu lămâie

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Sufle de conopidă, broccoli și baby carrots, friptură de curcan cu cartofi nature și salată de varză albă

**Gustare:** Iaurt cu cereale integrale și fructe de pădure

---

## VINERI

**Mic dejun:** Tartină - pâine integrală cu pastă de avocado, roșii, ceai din plante cu lămâie

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Supă cremă de linte cu crutoane din pâine integrală, piept de pui cu legume gratinate la cuptor, salată asortată

**Gustare:** Iaurt cubiscuiti integrali fără zahăr

---



## LUNI

**Mic dejun:** Tartină – pâine integrală cu unt și șuncă pentru copii, felii de ardei, lapte

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Ciorbă de mânzat, piure de conopidă cu pulpe de pui, salată de sfeclă roșie, pâine integrală

**Gustare:** Iaurt cu biscuiți integrali fără zahăr.

---

## MARȚI

**Mic dejun:** Tartină – pâine integrală, pate de ficat, ardei roșu, lapte

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Mămăliguță cu brânză și smântână, friptură de curcan cu cartofi nature, salată de varză albă

**Gustare:** Fructe de sezon

---

## MIERCURI

**Mic dejun:** Tartină cu brânză de vaci, ardei roșu, omletă la cuptor, ceai de plante cu lămâie

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Supă de curcan cu tăiței de casă, tocăniță de legume cu piept de pui

**Gustare:** Plăcintă cu mere ( preparată în casă)

---

## JOI

**Mic dejun:** Tartină cu **pastă de pește ( ton)**, lapte

**Gustare:** Rondele de morcov, castravete, felii de ardei

**Prânz:** Ciorbă de legume, somon la cuptor cu orez și legume, salată verde

**Gustare:** Iaurt cu cereale integrale, fructe de pădure, nuci măcinate

---

## VINERI

**Mic dejun:** Tartină – pâine integrală cu unt și cașcaval, felii de ardei, ou fiert , ceai de plante cu lămâie

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Ciorbă țărănească cu legume, ardei umpluți cu carne de curcan, smântână, pâine integrală

**Gustare:** Legume ( morcov, ardei, castravete)

---

## LUNI

**Mic dejun:** Tartină cu pastă de ou, ardei, roșie; lapte

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Supă cremă de broccoli cu crutoane din pâine integrală, pulpe de curcan la cuptor cu piure de morcovi și cartofi, salată asortată – roșii, ardei, castravete

**Gustare:** Iaurt cu biscuiți integrali fără zahăr

---

## MARȚI

**Mic dejun:** Gris cu lapte și gem de vișine, nucă măcinată

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Sufleu de conopidă, broccoli, baby carrots, piept de pui în sos de roșii cu spaghete

**Gustare:** Plăcintă cu brânză dulce și stafide

---

## MIERCURI

**Mic dejun:** Tartină cu pastă de avocado, roșii, lapte

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Ciorbă de curcan, fasole verde cu piept de pui, salată de castraveți cu pătrunjel, pâine integrală

**Gustare:** Iaurt cu biscuiți integrali fără zahăr

---

## JOI

**Mic dejun:** Ou fiert, brânză, ardei, roșii, ceai din plante cu lămâie

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Ciorbă de văcuță, sufle de cartofi cu brânză, salată asortată

**Gustare:** Budincă de chia cu fructe

---

## VINERI

**Mic dejun:** Pâine integrală, brânză, șuncă pentru copii, ardei roșu, ceai din plante cu lămâie

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Supă cremă de conopidă cu crutoane integrale, chifteluțe la cuptor din carne de curcan cu piure de cartofi, salată de varză albă

**Gustare:** Iaurt cu cereale integrale și fructe de pădure

---



## LUNI

**Mic dejun:** Tartină – pâine integrală cu unt, gem de casă, lapte

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Supă de curcan cu tăiței de casă, friptură de porc (cotlet) cu legume la cuptor broccoli, conopidă, ardei, morcov, pâine integrală

**Gustare:** Salată din fructe de sezon cu nuci măcinate

---

## MARȚI

**Mic dejun:** Tartină – pâine integrală cu salată de vinete și roșii, ceai din plante cu lămâie

**Gustare:** Iaurt cu măr

**Prânz:** Ciorbă de perișoare din carne de pui, friptură de curcan la cuptor cu orez sârbesc, salată de sfeclă roșie

**Gustare:** Budincă – din spaghete integrale cu brânză dulce și stafide

---

## MIERCURI

**Mic dejun:** Griș cu lapte cu zmeură și nucă măcinată

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Ciorbă de legume țărănească, musaca de cartofi, salată asortată

**Gustare:** Iaurt cu cereale integrale și fructe de pădure

---

## JOI

**Mic dejun:** Omletă la cuptor, mozzarella, ardei și roșii, ceai din plante cu lămâie

**Gustare:** Rondel de morcov, castravete, felii de ardei

**Prânz:** Mămăliguță cu brânză și smântână, friptură de curcan cu cartofi la cuptor și rozmarin, salată asortată, pâine integrală

**Gustare:** Iaurt cu biscuiți integrali fără zahăr

---

## VINERI

**Mic dejun:** Tartină – pâine integrală cu pastă de ou, brânză telemea, ardei, roșii, ceai din plante cu lămâie

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Supă de pui cu găluște, piept de pui la grătar cu legume gratinate, pâine integrală

**Gustare:** Tartă cu fructe

## LUNI

**Mic dejun:** Fulgi de ovăz cu lapte și fructe de pădure, nuci măcinate

**Gustare:** Legume (rondele de castravete, morcov, felii de ardei)

**Prânz:** Supă cremă de broccoli cu crutoane integrale, carne de pui la cuptor cu piure de cartofi, salată asortată de sezon, pâine integrală

**Gustare:** Măr cu brânză

---

## MARȚI

**Mic dejun:** Tartină cu pastă de pește (ton), lapte

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Sufle de conopidă cu broccoli, conopidă și baby carrots, friptură de pui cu cartofi nature și salată de varză albă

**Gustare:** Salată din fructe de sezon cu nuci măcinate

---

## MIERCURI

**Mic dejun:** Tartina din pâine integrală cu pastă de avocado, roșii, lapte

**Prânz:** Ciorbă de legume, somon la cuptor cu legume (broccoli, morcov, cubulețe de dovleac)

**Gustare:** Budincă de chia cu fructe

---

## JOI

**Mic dejun:** Omletă cu legume la cuptor, brânză, ceai din plante cu lămâie

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Supă cremă de linte cu crutoane integrale, friptură de curcan la cuptor cu piure de conopidă, salată de sfeclă roșie

**Gustare:** Iaurt cu cereale integrale și fructe de pădure

---

## VINERI

**Mic dejun:** Lapte cu cereale integrale și rondele de banană

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Mămăliguță cu brânză și smântână, friptură de pui cu piure de cartofi și morcovi, salată asortată de sezon

**Gustare:** Placintă cu brânză dulce și stafide

## LUNI

**Mic dejun:** Tartină din pâine integrală cu pastă de avocado, brânză, lapte

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Supă cremă de dovleac cu crutoane integrale, chifteluțe la cuptor din carne de pasăre, piure de cartofi, salată verde

**Gustare:** Iaurt cu chech preparat în casă

---

## MARȚI

**Mic dejun:** Omletă cu legume la cuptor, pâine integrală, ceai din plante cu lămâie

**Prânz:** Supă de pui cu găluște, friptură de curcan la cuptor cu piure de cartofi și morcov, salată de varză albă

**Gustare:** Iaurt cu banană

---

## MIERCURI

**Mic dejun:** Tartină din pâine integrală cu unt și gem de caise, lapte

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Mămăliguță cu brânză și smântână, friptură de porc (cotlet) la cuptor cu cartofi natur, salată asortată de sezon

**Gustare:** Budincă de chia cu fructe

---

## JOI

**Mic dejun:** Tartină cu pate de ficat, felii de ardei, lapte

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Ciorbă de linte, pâine integrală, ostropel cu carne de pui și mămăliguță

**Gustare:** Plăcintă cu mere (preparată în casă)

---

## VINERI

**Mic dejun:** Pâine integrală, mozzarella, șuncă pentru copii, roșie, ceai din plante cu lămâie

**Gustare:** Fructe de sezon

**Prânz:** Ciorbă de legume, pâine integrală, friptură de pui cu legume la cuptor (morcov, broccoli, cubulețe de dovleac)

**Gustare:** Iaurt cu biscuiți fără zahăr.



## LUNI

**Micul dejun:** Lapte cu fulgi de porumb

**Gustare:** Baghețele de morcov

**Prânz:** Borș de legume cu carne de vită; Budincă de paste cu brânză și cașcaval;  
Pâine integrală

**Gustare:** Banană

---

## MARȚI

**Micul dejun:** tartină cu brânză de vaci și roșie; ceai de fructe de pădure  
cu lămâie

**Gustare:** Măr

**Prânz:** Borș de sfeclă roșie cu carne de pui; Piept de pui cu orez și  
legume; Salată de varză albă și roșie; Pâine integrală

**Gustare:** Plăcintă cu brânză de vaci și stafide

---

## MIERCURI

**Micul dejun:** Tartină cu unt și gem de caise; Lapte

**Gustare:** Banană

**Prânz:** Supă cremă de legume cu crutoane; Piept de pui la tavă  
cu cartofi natur; Salată de sfeclă roșie; Pâine integrală

**Gustare:** Prăjitură semi-lună

---

## JOI

**Micul dejun:** Tartină cu pastă de măslină; Ceai de merișor cu afine și lămâie

**Gustare:** Pară

**Prânz:** Ciorbă de perișoare din amestec de carne de vită și porc; Sufleu de  
conopidă cu brânzeturi și cașcaval; Pâine integrală

**Gustare:** Chec cu rahat

---

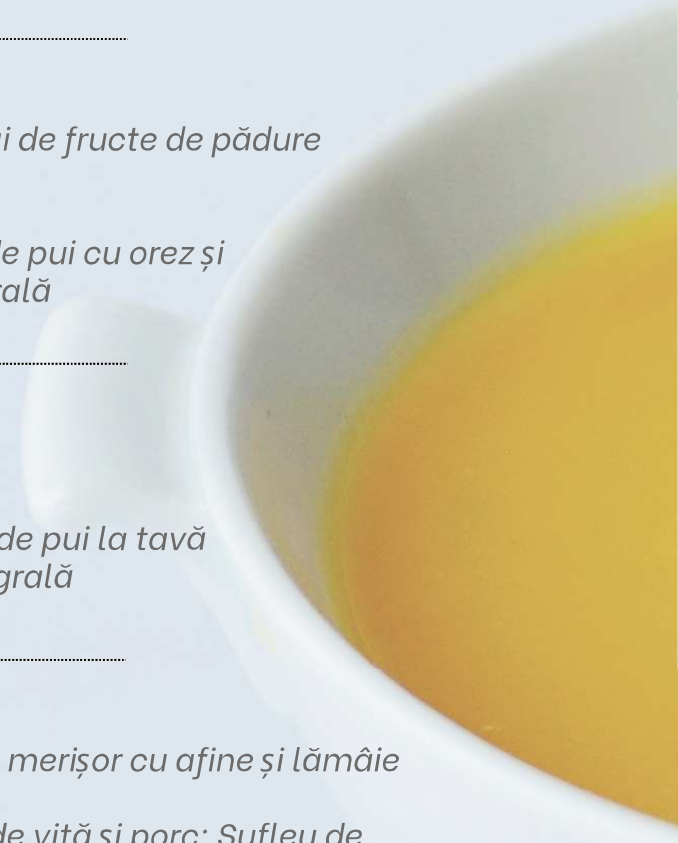
## VINERI

**Micul dejun:** Tartină cu unt și șuncă de Praga; Ceai de echinacea cu lămâie

**Gustare:** Struguri boabe tăiate pe jumătate

**Prânz:** Supă de curcan cu găluște; Cuș -cuș cu legume și carne de curcan; salată  
asortată; pâine integrală

**Gustare:** Iaurt cu pișcot



## LUNI

**Micul dejun:** Cacao cu lapte și brioșă

**Gustare:** Mandarină

**Prânz:** Supă de linte cu crutoane; Musaca de cartofi albi cu carne de vițel și porc; salată de castraveți în oțet; pâine integrală

**Gustare:** Plăcintă cu dovleac

---

## MARȚI

**Micul dejun:** Tartină cu pastă de humus și ardei capia; Ceai de fructe de pădure cu lămâie;

**Gustare:** Portocală

**Prânz:** Ciorbă de vițel dreasă cu ou; Paste bolognese gratinate; pâine integrală

**Gustare:** Pandișpan cu fructe confiate

---

## MIERCURI

**Micul dejun:** Tartină cu unt și miere de albine; Lapte

**Gustare:** Baghețele de morcov

**Prânz:** Ciorbă de perișoare din carne de curcan; Batoane de pește cu cuș-cuș și legume; pâine integrală

**Gustare:** Măr

---

## JOI

**Micul dejun:** Tartină cu pastă de ou și roșie; Ceai de echinacea cu lămâie

**Gustare:** Kiwi

**Prânz:** Supă de curcan cu fidea; Ruladă din carne de curcan cu piure de cartofi dulci; Salată de sfeclă roșie; Pâine integrală

**Gustare:** Negresă

---

## VINERI

**Micul dejun:** Griș cu lapte și dulceață de piersici

**Gustare:** Banană

**Prânz:** Supă de fasole uscată cu crutoane; Pulpă de porc la tavă cu legume; pâine integrală

**Gustare:** lourt cu pișcot



## LUNI

**Micul dejun:** Lapte cu cereale integrale

**Gustare:** Măr

**Prânz:** Ciorbă de lobodă; Tocăniță de cartofi dulci/noi cu carne de curcan; salată de varză roșie și morcov; pâine integrală

**Gustare:** Prăjitură Lintzer

---

## MARȚI

**Micul dejun:** Tartină cu cașcaval și roșie; ceai de echinacea cu lămâie

**Gustare:** Baghețele de castraveți

**Prânz:** Supă cremă de morcov cu crutoane; Mâncare de spanac cu carne de pui; pâine integrală

**Gustare:** Salam de biscuiți

---

## MIERCURI

**Micul dejun:** Tartină cu mușchi file și castravete; ceai de fructe de pădure cu lămâie

**Gustare:** Baghețele de morcov

**Prânz:** Mămăliguță cu brânză, unt și ou la cuptor; Ostropel din carne de pui; pâine integrală

**Gustare:** Plăcintă cu iaurt și stafide

---

## JOI

**Micul dejun:** Orez cu lapte și dulceață de afine

**Gustare:** Banană

**Prânz:** Ciorbă de dovlecei dreasă cu ou și smântână; Friptură de curcan cu cartofi natur la cuptor cu rozmarin; salată de roșii și castraveți; pâine integrală

**Gustare:** Prăjitură cu morcov

---

## VINERI

**Micul dejun:** Tartină cu pastă de sardină și lămâie; Ceai de afine cu lămâie

**Gustare:** Portocală

**Prânz:** Ciorbă de perișoare din carne de curcan; Gulaș cu carne de porc; pâine integrală

**Gustare:** Brioșă cu fructe confiate



## LUNI

**Micul dejun:** Lapte cu fulgi de ovăz și afine proaspete

**Gustare:** Măr

**Prânz:** Supă cremă de legume cu crutoane; chifteluțe de curcan la cuptor și piure de cartofi dulci; salată de morcov; pâine integrală

**Gustare:** Ștrudel cu brânză de vaci și stafide

---

## MARȚI

**Micul dejun:** Tartină cu pastă de ficat cu roșie și castravete; Ceai de vară cu lămâie

**Gustare:** Piersică

**Prânz:** Ciorbă rădăuțeană; mâncare de mazăre cu carne de vițel; pâine integrală

**Gustare:** Cheesecake

---

## MIERCURI

**Micul dejun:** Iaurt cu măr ras și biscuiții bunicii

**Gustare:** Banană

**Prânz:** Ciorbă de salată verde dreasă cu ou și smântână; ardei umpluți cu carne de curcan; pâine integrală

**Gustare:** Ștrudel cu mere

---

## JOI

**Micul dejun:** Tartină cu cremă de brânză de vaci cu ardei; ceai de echinacea cu lămâie

**Gustare:** Caisă

**Prânz:** Ciorbă de cartofi și lobodă dreasă cu iaurt; pulpe de pui dezosate la cuptor cu orez; salată de roșii și castraveți; pâine integrală

**Gustare:** Chec marmorat

---

## VINERI

**Micul dejun:** Lapte cu pișcot

**Gustare:** Nectarină

**Prânz:** Supă de pui cu găluști; File de pește alb la cuptor cu orez integral și legume; pâine integrală

**Gustare:** Pandișpan cu vișine





## LUNI

**Mic dejun:** Orez cu lapte și vanilie

**Gustare:** Baghețele de morcov

**Prânz:** Borș rusesc; Tocăniță de cartofi cu pulpe de pui; salată de ardei copti; o felie de pâine integrală

**Gustare:** Mandarină

---

## MARȚI

**Mic dejun:** Omletă cu castravete; pâine integrală; ceai de fructe cu miere și lămâie

**Gustare:** o jumătate de banană

**Prânz:** Mămăliguță cu brânză și smântână; Chifteluțe din pulpe de curcan cu sos de roșii (la cuptor); o felie de pâine integrală

**Gustare:** Pandișpan cu fructe

---

## MIERCURI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și șuncă de pui; Lapte cu cacao

**Gustare:** Baghețele de ardei Kapia

**Prânz:** Ciorbă de carne de vițel; Budincă din paste cu brânză desărată (la cuptor); o felie de pâine integrală

**Gustare:** O banană

---

## JOI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și cașcaval; ceai de fructe cu miere și lămâie

**Gustare:** o jumătate de pară

**Prânz:** Ciorbă a la grec; Piure de cartofi cu friptură din pulpe de curcan (la cuptor); salată de castraveți; o felie de pâine integrală

**Gustare:** Prăjitură cu brânză

---

## VINERI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și miere; lapte

**Gustare:** jumătate de măr

**Prânz:** supă cu tăitei de casă; legume cu friptură din mușchiuleț de porc (la cuptor); o felie de pâine integrală

**Gustare:** lăurt cu pișcoturi

---

## LUNI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și cașcaval; Lapte

**Gustare:** Baghețele de ardei Kapia

**Prânz:** Ciorbă de salată verde dreasă cu ou; Pilaf cu pulpe de pui; salată de sfeclă roșie; o felie de pâine integrală

**Gustare:** o banană

---

## MARȚI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și ou fiert; ceai de fructe cu miere și lămâie

**Gustare:** Baghețele de morcov

**Prânz:** Mămăliguță cu brânză și smântână; Papricaș cu pulpe de curcan; o felie de pâine integrală

**Gustare:** Prăjitură de casă Snikers

---

## MIERCURI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și șuncă de curcan; Lapte cu cacao

**Gustare:** o jumătate de măr

**Prânz:** Supă cremă de linte cu crutoane; Tocăniță de cartofi cu pulpe de curcan; salată de crudități; o felie de pâine integrală

**Gustare:** O pară

---

## JOI

**Mic dejun:** Tartine cu cremă de brânză; ceai de fructe cu miere și lămâie

**Gustare:** struguri boabe taiate pe jumătate

**Prânz:** Ciorbă de legume; Paste cu pulpă de porc și sos de roșii; o felie de pâine integrală

**Gustare:** Brioșă cu măr și nucă

---

## VINERI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și miere; lapte

**Gustare:** cornulețe cu gem

**Prânz:** supă de pui cu tăiței de casă; Fasole verde cu pulpe de pui; o felie de pâine integrală

**Gustare:** Iaurt cu un baton de cereale (25g)

---



## LUNI

**Mic dejun:** lăurt; croissant cu unt

**Gustare:** Baghețele de ardei Kapia

**Prânz:** Ciorbă de ștevie; Mâncare de cartofi cu pulpe de pui; salată de crudități; o felie de pâine integrală

**Gustare:** un măr

---

## MARȚI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și ou fiert; ceai de fructe cu miere și lămâie

**Gustare:** Baghețele de morcov

**Prânz:** Mămăliguță cu brânză și smântână; Tocăniță de ceapă cu pulpe de curcan; o felie de pâine integrală

**Gustare:** Prăjitură cu fructe

---

## MIERCURI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și mușchi file; Lapte cu cacao

**Gustare:** căpșuni (60g)

**Prânz:** Supă cremă de legume cu crutoane; Paste bolognese cu pulpe de pui;

**Gustare:** O pară

---

## JOI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și cașcaval; ceai de fructe cu miere și lămâie

**Gustare:** caise confiate

**Prânz:** supă cu găluște; varză cu pulpă de porc (la cuptor); o felie de pâine integrală

**Gustare:** chec cu cacao

---

## VINERI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și dulceață; lapte

**Gustare:** o jumătate de banană

**Prânz:** ciorbă de fasole; Cartofi la cuptor cu pulpe de curcan; salată de sezon; o felie de pâine integrală

**Gustare:** o portocală

---



## LUNI

**Mic dejun:** Orez cu lapte și vanilie

**Gustare:** o jumătate de măr

**Prânz:** Ciorbă a la grec; Mâncare de cartofi cu pulpe de pui; salată de castraveți murați; o felie de pâine integrală

**Gustare:** pandișpan cu fructe

---

## MARȚI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și ou fiert; ceai de fructe cu miere și lămâie

**Gustare:** Baghețele de morcov

**Prânz:** Mămăliguță cu brânză și smântână; Tocăniță de legume cu pulpe de curcan; o felie de pâine integrală

**Gustare:** o banană

---

## MIERCURI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și mușchi file; Lapte cu cacao

**Gustare:** o pară

**Prânz:** Supă de pui cu tăiței de casă; Fasole verde cu pulpe de pui;

**Gustare:** Plăcintă dobrogeană cu brânză

---

## JOI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și brânză desărată; ceai de fructe cu miere și lămâie

**Gustare:** Baghețele de ardei Kapia

**Prânz:** Borș de sfeclă; Piure de cartofi cu ficăței de pui și sos de roșii; salată de crudități; o felie de pâine integrală

**Gustare:** iaurt cu rondele de orez expandat

---

## VINERI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și dulceață; lapte

**Gustare:** pișcoturi (40g)

**Prânz:** Supă cremă de linte cu crutoane; Paste bolognese cu pulpă de vițel

**Gustare:** un măr

---



## LUNI

**Mic dejun:** Lapte cu fulgi de ovăz, miere și scorțișoară

**Gustare:** o jumătate de măr

**Prânz:** Ciorbă de legume dreasă cu ou; Tocăniță de cartofi cu pulpe de pui; salată de crudități; o felie de pâine integrală

**Gustare:** negresă

---

## MARȚI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și ou fiert; ceai de fructe cu miere și lămâie

**Gustare:** Baghețele de morcov

**Prânz:** Mămăliguță cu brânză și smântână; Ruladă din pulpe de curcan cu sos de roșii (la cuptor); o felie de pâine integrală

**Gustare:** o banană

---

## MIERCURI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și mușchi file; Lapte cu cacao

**Gustare:** o pară

**Prânz:** Supă de pui cu tăiței de casă; Legume la cuptor cu friptură din mușchiuleț de porc; o felie de pâine integrală

**Gustare:** lăurd cu biscuiți

---

## JOI

**Mic dejun:** Tartine cu cremă de brânză; ceai de fructe cu miere și lămâie

**Gustare:** Baghețele de ardei Kapia

**Prânz:** Ciorbă de dovlecei; Lasagna cu pulpe de curcan;

**Gustare:** o mandarină

---

## VINERI

**Mic dejun:** Orez cu lapte și vanilie

**Gustare:** o banană

**Prânz:** Ciorbă ardelenescă cu carne de pui; Cartofi franțuzești (la cuptor)

**Gustare:** salam de biscuiți

---



## LUNI

**Mic dejun:** Sana cu fulgi de porumb

**Gustare:** caise confiate

**Prânz:** Ciorbă de dovlecei dreasă cu ou; Risotto cu pulpe de pui; salată de sfeclă roșie

**Gustare:** o pară

---

## MARȚI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și pate de somon; ceai de fructe cu miere și lămâie

**Gustare:** jumătate de banană

**Prânz:** Mămăliguță cu brânză și smântână; Chifteluțe marinate din pulpe de curcan cu sos de roșii; o felie de pâine integrală

**Gustare:** un măr și un croissant cu unt

---

## MIERCURI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și șuncă de pui; Lapte cu cacao

**Gustare:** Baghețele de ardei Kapia

**Prânz:** Supă cremă de roșii cu crutoane; Cartofi natur cu pulpe de pui; salata de crudități

**Gustare:** lăptuș cu biscuiți

---

## JOI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și cașcaval; ceai de fructe cu miere și lămâie

**Gustare:** Căpșuni

**Prânz:** Ciorbă a la grec; Ghiveci de legume cu pulpe de curcan;

**Gustare:** o banană

---

## VINERI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și ou fiert; Lapte

**Gustare:** o jumătate de măr

**Prânz:** Supă de găluște; Varză cu pulpă de porc

**Gustare:** Chec cu cacao



## LUNI

**Mic dejun:** Tartine cu cremă de brânză și roșii cherry; ceai de fructe cu miere și lămâie

**Gustare:** cornulețe cu gem

**Prânz:** Supă de curcan cu fidea; Sote de legume cu pulpe de curcan (la cuptor)

**Gustare:** o banană

---

## MARȚI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și miere; lapte

**Gustare:** jumătate de banană

**Prânz:** Ciorbă de fasole uscată; Paella cu pulpe de curcan; salată de sfeclă roșie

**Gustare:** o pară

---

## MIERCURI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și mușchi file; Lapte cu cacao

**Gustare:** Baghețele de ardei Kapia

**Prânz:** Ciorbă țărănească cu carne de pui; Pizza Quattro formaggi

**Gustare:** Negresă

---

## JOI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și ou fiert; ceai de fructe cu miere și lămâie

**Gustare:** jumătate de măr

**Prânz:** Mămăliguță cu brânză și smântână; Mâncare de praz cu măslina și pulpă de porc;

**Gustare:** Melcișori cu gem

---

## VINERI

**Mic dejun:** Lapte cu fulgi de ovăz, miere și scorțișoară

**Gustare:** o jumătate de pară

**Prânz:** Ciorbă de dovlecel dreasă cu ou; Piure de cartofi cu snițel din mușchiuleț de pui (la cuptor); salată de crudități

**Gustare:** o portocală



## LUNI

**Mic dejun:** Cereale cu lapte

**Gustare:** Baghețele de morcov

**Prânz:** Ciorbă de fasole verde dreasă cu ou; Piure de cartofi cu șnițel din mușchiuleț de pui la cuptor; salată de castraveți murați; o felie de pâine integrală

**Gustare:** un măr

---

## MARȚI

**Mic dejun:** Pâine cu omletă și castravete; ceai de fructe cu miere și lămâie

**Gustare:** o jumătate de banană

**Prânz:** Mămăliguță cu brânză și smântână; Friptură din pulpe de curcan cu sos de roșii (la cuptor); o felie de pâine integrală

**Gustare:** Pandișpan cu vișine

---

## MIERCURI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și șuncă de curcan; Lapte cu cacao

**Gustare:** jumătate de măr

**Prânz:** Supă cremă de legume cu crutoane; Paella cu pulpe de pui și salată de ardei copt

**Gustare:** O portocală

---

## JOI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și cașcaval; ceai de fructe cu miere și lămâie

**Gustare:** cornulețe cu gem

**Prânz:** Supă de găluște; Varză călită cu pulpă de porc (la cuptor); o felie de pâine integrală

**Gustare:** Chec cu cacao

---

## VINERI

**Mic dejun:** Tartine cu unt și dulceață; lapte

**Gustare:** Baghețele de ardei Kapia

**Prânz:** Ciorbă cu carne de vițel; Budincă din paste cu brânză (la cuptor);

**Gustare:** o pară

---

# Ghid pentru prevenirea înecului la copii

Înecul cu alimente este un risc serios pentru copiii mici, deoarece nu au încă pe deplin dezvoltate abilitățile de mestecare și înghițire. Sistemul lor respirator este, de asemenea, mai mic și mai ușor de blocat.

Cunoașterea alimentelor cu risc ridicat și a modalităților corecte de preparare poate preveni tragediile.

De ce sunt copiii mici mai expuși riscului de înece?

- Coordonare incompletă: Copiii mici încă își dezvoltă coordonarea dintre mestecat și înghițit.
- Dinți insuficient dezvoltați: Nu au molari puternici pentru a măcina alimentele dure.
- Căi respiratorii mici: Traheea lor este îngustă, făcând-o mai ușor de blocat.
- Lipsa conștientizării: Nu înțeleg pe deplin pericolul și pot alerga sau vorbi în timp ce mănâncă.

**Alimente cu risc ridicat de înece** (și cum să le prepari în siguranță)

## **Struguri întregi, cireșe, roșii cherry:**

- Pericol: Forma lor rotundă și dimensiunea pot bloca ușor căile respiratorii.
- Soluție: Taie-le întotdeauna în sferturi, pe lungime.

## **Hot dog, cârnăciori, crenvurști:**

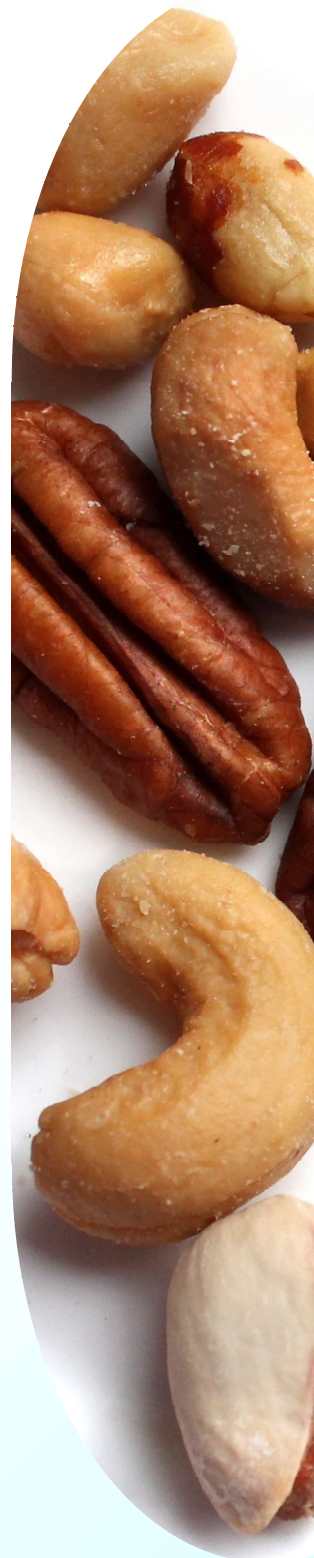
- Pericol: Forma cilindrică se potrivește perfect în traheea unui copil.
- Soluție: Taie-le pe lungime, apoi în bucăți mici. Nu le servi niciodată sub formă de roșete.

## **Nuci și semințe întregi (migdale, alune, caju, semințe de floarea-soarelui, semințe de dovleac):**

- Pericol: Sunt tari, greu de mestecat și pot fi inhalate.
- Soluție: Evită-le complet pentru copiii sub 4-5 ani. Dacă vrei să le oferi nutriției, folosește unturi tartinabile (ex: unt de arahide) în cantități mici, uns pe pâine.

## **Bomboane tari, jeleuri, caramele, gumă de mestecat, marshmallows:**

- Pericol: Sunt tari, lipicioase, greu de mestecat și se pot blăstui în gât.
- Soluție: Evită-le complet.



### ***Bucăți mari de carne, pielița și oasele (friptură de pui/porc/pește):***

- Pericol: Pot fi fibroase și greu de mestecat. Pot exista bucăți de oase restante.
- Soluție: Taie carnea în bucăți foarte mici și moi. Elimină pielița. Gătește carnea până devine fragedă. Verifică foarte bine dacă nu sunt bucăți de oase restante.

### ***Bucăți mari de brânză tare:***

- Pericol: Pot fi dificil de mestecat și pot forma o masă compactă.
- Soluție: Taie brânza tare în fâșii subțiri sau cubulețe foarte mici.

### ***Morcovi cruzi, țelină, măr, alte fructe/legume tari:***

- Pericol: Sunt tari și pot fi greu de mestecat în bucăți mici.
- Soluție: Servește-le gătite și moi (aburite, fierte) sau rase fin. Mărul poate fi copt sau tăiat în felii foarte subțiri, fără coajă.

### ***Popcorn:***

- Pericol: Cojile pot fi greu de mestecat și inhalate.
- Soluție: Evită-l complet.

### ***Pâine albă moale, pâine proaspătă (miezul):***

- Pericol: Se poate lipi de cerul gurii și forma o minge compactă, blocând căile respiratorii.
- Soluție: Oferă cantități mici, prăjite ușor sau cu crustă.

## **Sfaturi generale pentru o masă sigură**

-**Supraveghere constantă:** Nu lăsa niciodată un copil mic nesupravegheat în timp ce mănâncă.

-**Poziție corectă:** Asigură-te că cel mic stă jos la masă, într-un scaun înalt sau pe un scaun normal, cu spatele drept și picioarele sprijinite. Nu-l lăsa să mănânce în timp ce aleargă, se joacă sau se culcă.

-**Mese fără distrageri:** Oprește televizorul și alte ecrane. Creează un mediu liniștit pentru masă.

-**Oferă porții mici:** Mai bine să ofere mai multe porții mici decât una mare, care poate fi copleșitoare.

-**Încurajează mestecatul lent:** Aminteste-i copilului să mestece bine mâncarea înainte de a o înghiți.

-**Fii pregătit:** Urmează un curs de prim ajutor și învață manevrele de dezobstrucție ale căilor respiratorii pentru copii și bebeluși. Cunoașterea acestor tehnici poate salva vieți.



# ALTE

## sfaturi esențiale

### **Alimente interzise între 6 și 12 luni**

Aceasta este perioada în care începe diversificarea alimentației, iar alimentele sunt introduse treptat. Totuși, anumite produse trebuie evitate din motive de siguranță și sănătate:

- Albușul de ou, din cauza riscului crescut de alergii;
- Carnea de porc și peștele oceanic;
- Căpșunile și fructele de pădure, fiind puternic alergene;
- Sarea și zaharul nu trebuie adăugate în mâncarea copilului;
- Mierea este interzisă, din cauza riscului de botulism;
- Lapte de vacă – nu este recomandat ca băutură principală; copilul trebuie hrănit cu lapte praf sau lapte matern.

### **Alimente interzise până la 2 ani**

În această etapă, copilul este încă vulnerabil la anumite alimente care pot cauza probleme digestive sau riscuri de sufocare:

- Alimente greu de mestecat sau de digerat: porumb, mazăre, măslina, struguri, cireșe;
- Produse dulci și procesate: ciocolată, bomboane;
- Alimente cu risc mare de alergii sau intoleranțe: nuci, alune;
- Legume greu de digerat: varză, fasole;
- Alimente procesate sau nesănătoase: mezeluri, crenvurști, carne tocată;
- Preparatele prajite ar trebui evitate, fiind preferate metodele de gătit precum coacerea la cuptor sau gătitul pe grătar.

Important: Introducerea unui aliment nou trebuie făcută treptat, la interval de cel puțin două zile, pentru a putea observa eventualele reacții alergice.

### **Alimente nerecomandate după 2 ani**

După vârsta de 2 ani, copilul poate începe să consume o varietate mai largă de alimente, însă este esențial ca acestea să fie sănătoase și adaptate vârstei:

- Se recomandă în continuare evitarea: mezelurilor, prăjelilor, cărnii tocate, produselor tip fast-food și ciocolatei în exces.
- Alimentația trebuie să rămână echilibrată, cu accent pe preparate naturale, găsite corespunzător, fără adaosuri de sare și zahăr.

# INFO

## Anexa 3A – Necesarul zilnic de calorii și macronutrienți

Grupă de vârstă	Energie (kcal) – Necesari medii	Energie – variații posibile*	Carbohidrați (g) – Necesari medii	Carbohidrați – variații posibile*	Carbohidrați (%)
7–11 luni	549–673	(nu este listată pentru această grupă)	Fără recomandări	–	–
1–3 ani	1.050	900–1.200	120	79–171	50
4–6 ani	1.469	1.290–1.660	165–220	145–249	45–60
7–10 ani	1.846	1.619–2.066	208–277	182–310	45–60
11–14 ani (băieți)	2.543	2.262–2.830	286–381	254–425	45–60
15–17 ani (băieți)	3.177	2.826–3.535	357–477	318–530	45–60
11–14 ani (fete)	2.305	2.047–2.560	259–346	230–384	45–60
15–17 ani (fete)	2.532	2.252–2.818	285–380	253–423	45–60

\* „Variații posibile în funcție de caracteristicile grupului” sau „în funcție de nivelul caloric” — intervalele sunt estimate și pot fi adaptate în funcție de nevoile individuale ale grupelor de vârstă.

## Anexa nr. 3C – Necesarul zilnic de apă (ml/zi)

(apă potabilă și apa din umiditatea alimentelor, în condiții moderate de activitate fizică și temperaturi de mediu)



Grupă de vârstă	Necesar zilnic de apă (ml/zi)
0–1 ani	800–1 000 (băieți și fete)
1–2 ani	1 100–1 200 (băieți și fete)
2–3 ani	1 300 (băieți și fete)
3–8 ani	1 600 (băieți și fete)
9–13 ani	2 100 (băieți)
	1 900 (fete)
14–18 ani	2 500 (băieți)
	2 000 (fete)



Apa include apa potabilă și apa din alimente și se referă la condiții obișnuite de activitate fizică și climă.

\*Ordinul 1582/2025 privind modificarea și completarea Ordinului ministrului sănătății nr. 541/2025 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolărilor și școlărilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copiii și adolescenții în unitățile de învățământ preuniversitar

*„Copiii trebuie învățați de mici să aibă grijă de corpul lor, pentru că acesta este casa în care vor trăi toată viața.”*

*Maria Montessori*

 **Primăria  
Capitalei**

**ASSM**   
Administrația Spitalelor și Serviciilor Medicale București

**Ai grijă de sănătatea ta!**