

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
 INSPECTORATUL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ HUNEDOARA
 LOCALITATEA:
 UNITATEA:
 ANCHETĂ ALIMENTARĂ- LUNA FEBRUARIE

ANCHETĂ ALIMENTARĂ COPII 4-6 ANI
LUNA FEBRUARIE

ANALIZA VALORILOR NUTRIȚIONALE

<i>Macronutrienți și minerale</i>		<i>Necesar estimat/copil(4-6ani) 100%</i>	<i>Necesar estimat/copil (4-6ani) 75%</i>	<i>Valoare realizată /copil</i>	<i>Abatere de la medie pe necesar estimat 75%</i>	<i>Interpretare</i>
Calorii		1800 kcal (1300-2300)	1350 kcal (975-1725)	1276,86	-5,42	Valoarea realizată este în limitele necesarului estimat
Proteine (g)	<i>totale</i>	61-70 g (44-90)	45,75-52,5 g (media:47,62) (33-67,5)	53,84	13,06	Valoarea realizată este în limitele necesarului estimat
	<i>animale</i>	40-46 g (29-59)	30-34,5 g (media:32,5) (21,75-44,25)	33,80	3,99	Valoarea realizată este în limitele necesarului estimat
	<i>vegetale</i>	21-24 g (15-31)	15,75-18 g (media:16,875) (11,25-23,25)	20,04	18,77	Valoarea realizată este în limitele necesarului estimat
Lipide (g)	<i>totale</i>	58-68 g (42-87)	43,5-51 g (media:47,25) (31,5-65,25)	48,31	2,24	Valoarea realizată este în limitele necesarului estimat
	<i>animale</i>	44-51 g (32-65)	33-38,25 g (media:35,75) (24-48,75)	34,85	-2,51	Valoarea realizată este în limitele necesarului estimat
	<i>vegetale</i>	14-17 g (10-22)	10,5-12,75 g (media:11,625) (7,5-16,5)	13,46	15,75	Valoarea realizată este în limitele necesarului estimat
Glucide (g)		220-240 g (174-309)	165-180 g (media:172,5) (130,5-231,75)	150,74	-12,61	Valoarea realizată este în limitele necesarului estimat
Calciu (mg)		900 mg (800-1000)	675 mg (600-750)	601,29	-10,92	Valoarea realizată este în limitele necesarului estimat
Fier (mg)		9 mg (8-10)	6,75 mg (6-7,5)	9,38	38,96	Valoarea realizată depășește limita maximă a necesarului estimat

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
INSPECTORATUL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ HUNEDOARA
LOCALITATEA:
UNITATEA:
ANCHETĂ ALIMENTARĂ- LUNA FEBRUARIE

Bilanț alimentar

<i>Nr. crt.</i>	<i>Grupe alimentare</i>	<i>Necesar estimativ 75% (g/copil/zi)</i>	<i>Valori realizate (g/copil/zi)</i>	<i>%Abatere de la medie pe necesar estimativ 75%</i>
1	<i>Lapte și produse din lapte (în echivalent lapte)</i>	<i>525</i>	433,00	-17,52
2	<i>Carne și prep. din carne (în echivalent carne)</i>	<i>63,75</i>	76,05	19,29
3	<i>Pește și prep.din pește (în echivalent pește)</i>	<i>11,25</i>	0,00	-100,00
4	<i>Ouă</i>	<i>26,25</i>	27,30	4,00
5	<i>Grăsimi totale</i>	<i>24</i>	48,31	101,29
6	<i>Grăsimi animale</i>	<i>15</i>	34,85	132,36
7	<i>Grăsimi vegetale</i>	<i>9</i>	13,46	49,51
8	<i>Produse cerealiere (în echivalent făină)</i>	<i>120</i>	134,20	11,83
9	<i>Cartofi</i>	<i>112,5</i>	94,40	-16,09
10	<i>Alte legume</i>	<i>165</i>	173,17	4,95
11	<i>Leguminoase uscate</i>	<i>3,75</i>	0,00	-100,00
12	<i>Fructe</i>	<i>97,5</i>	102,26	4,88
13	<i>Zahăr și produse zaharoase</i>	<i>33,75</i>	13,75	-59,26

ART. 3, ORDIN Nr. 1563 din 12 septembrie 2008:

"Se permite depășirea rațiilor recomandate cu până la 20% la lapte și produse lactate, carne și preparate din carne, pește, legume și fructe."

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
INSPECTORATUL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ HUNEDOARA
LOCALITATEA:
UNITATEA:
ANCHETĂ ALIMENTARĂ- LUNA FEBRUARIE

<i>Macronutrienți</i>		<i>Valori normale (%)</i>	<i>Valoare realizată (%)</i>	<i>Abatere (%)</i>	<i>Interpretare</i>
<i>Proteine</i>	<i>totale</i>	14-16% (media 15%) din valoarea calorică realizată	17,29	1,29	Valoarea realizată este în limite normale
	<i>animale</i>	65% din proteinele totale	62,77	-2,23	Valoarea realizată este în limite normale
	<i>vegetale</i>	35% din proteinele totale	37,23	2,23	Valoarea realizată este în limite normale
<i>Lipide</i>	<i>totale</i>	30-35% (media 32,5%) din valoarea calorică realizată	34,43	0,00	Valoarea realizată este în limite normale
	<i>animale</i>	75% din lipidele totale	72,15	-2,85	Valoarea realizată este în limite normale
	<i>vegetale</i>	25% din lipidele totale	27,85	2,85	Valoarea realizată este în limite normale
<i>Glucide</i>		50-55% (media 52,5%) din valoarea calorică realizată	48,40	-1,60	Valoarea realizată este în limite normale

*-Se acceptă o abatere de până la 10%.

OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI:

Din punct de vedere caloric, repartizarea hranei va respecta pentru copiii de vârstă **4-6 ani**, următorul model: mic dejun 25% din calorii, prânz 40% din calorii, gustarea 10% din calorii, acestea totalizând **75% din necesarul zilnic al copilului**.

„Alimentația copilului preșcolar trebuie să respecte următoarele reguli:

- 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.
- Masa trebuie să se servească înainte de a-i fi foarte foame copilului, de a fi obosit sau iritat.
- Trebuie să se ofere câteva variante de alimente la alegere și cel puțin un aliment favorit.
- 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.
- Alimentele din meniu pot să aibă consistență și culori diferite, în vederea stimulării poftei de mâncare.
- 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.
- Masa trebuie să se încheie când copilul s-a săturat, devine neliniștit sau nu manifestă interes.”

**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
INSPECTORATUL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ HUNEDOARA
LOCALITATEA:
UNITATEA:
ANCHETĂ ALIMENTARĂ- LUNA FEBRUARIE**

Text preluat din **Ordinul nr. 1563/2008**, de la Anexa Nr. 2.

DATA: 29.02.2024

Întocmit de SC DIETAID EXPERT SRL prin:

N.D. : _____

N. D. ȘERBAN NICOLETA
Nutriționist - Dietetician - Autorizat
Consilier psihologic nutrițional
cod: 180182

Am luat la cunoștință,

Responsabil: _____

Director: _____

Administrator: _____

Medic: _____

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
 INSPECTORATUL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ HUNEDOARA
 LOCALITATEA:
 UNITATEA:
 ANCHETĂ ALIMENTARĂ-LUNA FEBRUARIE

ANCHETĂ ALIMENTARĂ COPII 15-19 ANI
LUNA FEBRUARIE

ANALIZA VALORILOR NUTRIȚIONALE

Macronutrienți și minerale		Necesar estimat/copil (15-19ani) 100%	Necesar estimat/copil (15-19ani) 95%	Valoare realizată /copil	Abatere de la medie pe necesar estimat 95%	Interpretare
Calorii		3150 Kcal (2500-3450)	2992,5 Kcal (2375-3277,5)	2942,81	-1,66	Valoarea realizată este în limitele necesarului estimat
Proteine (g)	totale	108-123 g (85-135)	102,6-125,4 (media: 114) (80,75-128,25)	118,05	3,55	Valoarea realizată este în limitele necesarului estimat
	animale	54-62 g (43-68)	51,3-58,9 (media: 55,5) (40,85-64,6)	63,58	14,57	Valoarea realizată este în limitele necesarului estimat
	vegetale	54-55 g (43-67)	51,3-52,25 (media: 51,77) (40,85-63,65)	54,46	5,20	Valoarea realizată este în limitele necesarului estimat
Lipide (g)	totale	85-102 g (68-112)	80,75-96,9 g (media: 88,82) (64,6-106,4)	101,79	14,61	Valoarea realizată este în limitele necesarului estimat
	animale	57-71 g (48-78)	54,15-67,45 g (media: 60,8) (45,6-74,1)	64,99	6,89	Valoarea realizată este în limitele necesarului estimat
	vegetale	25-37 g (24-34)	23,75-35,15 g (media: 29,45) (22,8-32,3)	31,40	6,63	Valoarea realizată este în limitele necesarului estimat
Glucide (g)		423-466 g (335-505)	401,85-442,27 g (media: 422,06) (318,25-479,75)	370,95	-12,11	Valoarea realizată este în limitele necesarului estimat
Calciu (mg)		1200 mg (1100-1300)	1140 mg (1045-1235)	801,18	-29,72	Valoarea realizată este sub limita minimă a necesarului estimat
Fier (mg)		15,5 mg (13-18)	14,72 mg (12,35-17,1)	20,35	38,24	Valoarea realizată depășește limita maximă a necesarului estimat

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
INSPECTORATUL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ HUNEDOARA
LOCALITATEA:
UNITATEA:
ANCHETĂ ALIMENTARĂ-LUNA FEBRUARIE

Bilanț alimentar

<i>Nr. crt.</i>	<i>Grupe alimentare</i>	<i>Necesar estimativ 95% (g/copil/zi)</i>	<i>Valori realizate (g/copil/zi)</i>	<i>%Abatere de la medie pe necesar estimativ 95%</i>
1	<i>Lapte și produse din lapte (în echivalent lapte)</i>	<i>665</i>	546,25	-17,86
2	<i>Carne și prep. din carne (în echivalent carne)</i>	<i>199,5</i>	231,33	15,95
3	<i>Pește și prep. din pește (în echivalent pește)</i>	<i>30,875</i>	0,00	-100,00
4	<i>Ouă</i>	<i>47,5</i>	49,70	4,63
5	<i>Grăsimi totale</i>	<i>45,125</i>	96,39	113,61
6	<i>Grăsimi animale</i>	<i>23,75</i>	64,99	173,65
7	<i>Grăsimi vegetale</i>	<i>21,375</i>	31,40	46,91
8	<i>Produse cerealiere (în echivalent făină)</i>	<i>389,5</i>	383,95	-1,42
9	<i>Cartofi</i>	<i>204,25</i>	165,60	-18,92
10	<i>Alte legume</i>	<i>327,75</i>	407,49	24,33
11	<i>Leguminoase uscate</i>	<i>10,45</i>	22,00	110,53
12	<i>Fructe</i>	<i>180,5</i>	211,10	16,95
13	<i>Zahăr și produse zaharoase</i>	<i>64,125</i>	33,00	-48,54

ART. 3, ORDIN Nr. 1563 din 12 septembrie 2008:

"Se permite depășirea rațiilor recomandate cu până la 20% la lapte și produse lactate, carne și preparate din carne, pește, legume și fructe."

**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
INSPECTORATUL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ HUNEDOARA
LOCALITATEA:
UNITATEA:
ANCHETĂ ALIMENTARĂ-LUNA FEBRUARIE**

<i>Macronutrienți</i>		<i>Valori normale(%)</i>	<i>Valoare realizată (%)</i>	<i>Abatere (%)</i>	<i>Interpretare</i>
<i>Proteine</i>	<i>totale</i>	14-16% (media 15%) din valoarea calorică realizată	16,45	0,45	Valoarea realizată este în limite normale
	<i>animale</i>	50% din proteinele totale	53,86	3,86	Valoarea realizată este în limite normale
	<i>vegetale</i>	50% din proteinele totale	46,14	-3,86	Valoarea realizată este în limite normale
<i>Lipide</i>	<i>totale</i>	25-30% (media 27,5%) din valoarea calorică realizată	31,48	1,48	Valoarea realizată este în limite normale
	<i>animale</i>	70% din lipidele totale	63,85	-6,15	Valoarea realizată este în limite normale
	<i>vegetale</i>	30% din lipidele totale	30,85	0,85	Valoarea realizată este în limite normale
<i>Glucide</i>		55-60% (media 57,5%) din valoarea calorică realizată	51,68	-3,32	Valoarea realizată este în limite normale

*-Se acceptă o abatere de până la 10%.

OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI:

Din punct de vedere caloric, repartizarea hranei va respecta pentru copiii de vârstă 15-19 ani, următorul model: mic dejun 25% din calorii, prânz 40% din calorii, gustare 2 10% din calorii, iar cina 20% din calorii; acestea totalizând **95% din necesarul zilnic al copilului**.

Având în vedere condițiile speciale impuse pentru depozitarea respectiv gătitarea peștelui, s-a hotărât că acesta nu va fi inclus în meniul copiilor, pentru a evita eventualele situații neplăcute.

DATA: 29.02.2024

Întocmit de SC DIETAID EXPERT SRL prin:

N.D. Șerban Nicoleta : _____

N. D. ȘERBAN NICOLETA
Nutriționist - Dietetician - Agrijorizat
CERȘIER PSIHOPEDAGOGIC Națională
cod: 140113

Am luat la cunoștință,

Director: _____

Responsabil: _____

Medic: _____