

## PRINCIPII DE ALIMENTAȚIE ȘI NUTRIȚIE

O alimentație sănătoasă și echilibrată este unul dintre factorii principali pentru menținerea sănătății, de aceea alimentația copiilor este importantă. O alimentație sănătoasă la copii necesită consumul unei varietăți de alimente nutritive și presupune consumul de fructe și legume, alimente din cereale, produse lactate și alimente bogate în proteine.

Nutriția copiilor care frecventează cele 7 grupe din cadrul Creșei Lugoj respectă principiile unei alimentații sănătoase conform Legii nr. 123/2008, OMS nr. 1563/2008 și OMS nr. 1955/1995.

Alimentația beneficiarilor creșei este diversificată cuprinzând alimente din toate grupele și subgrupele alimentare. Alimentația este adaptată vârstei copiilor, stării de sănătate și anotimpului, asigurând un aport de calorii și nutrienți în conformitate cu recomandările OMS nr. 1563/2008 – principii care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți.

Hrana copiilor este preparată în bucătăria Creșei Lugoj, conform meniului întocmit și vizat de către un cadru medical al creșei. La prepararea hranei se folosesc produse proaspete și de cea mai bună calitate. Hrana preparată și servită copiilor este adaptată specificului vârstei, ținând cont de capacitatea de masticăție redusă, de capacitatea de digestie redusă și de posibile intoleranțe alimentare.

Necesarul mediu zilnic de calorii pentru copii cu vârste între 1 și 3 ani, este de 1.300 calorii/zi - conform OMS nr. 1563/2008.

Porția de hrană a copiilor de la creșă, reprezentând 70% - 80% (910 - 1040 calorii) din necesarul zilnic, va fi repartizată astfel:

- Micul dejun – 15% din totalul porției alimentare zilnice: va fi compus din produse care pot fi consumate preparate, dar și semi-preparate sau nepreparate (ex. sandwich-uri, cereale cu lapte, iaurt, oua, ardei, roșii, castraveț, pâine, unt, ceai ș.a.)
- Gustare ora 10 – aprox 10% din totalul porției alimentare zilnice: va fi compusă din fructe/ prăjiturile/ biscuiți/ budinci/ iaurt ș.a.
- Masa de prânz – 60% din totalul porției alimentare zilnice: va fi compusă din:
  - Felul 1 : supă/ ciorbă/ supă cremă (150 ml)
  - Felul 2 : carne fiartă de pui/ curcan/ iepure/ vițel/ porc cu garnitură de legume/ orez/ paste făinoase/ legume/ preparate fără carne și salată de sezon (200-250 g)
- Gustare ora 15 – aprox 15% din totalul porției alimentare zilnice: prăjiturile/ budinci/ iaurturi/ fructe ș.a.

Ancheta alimentară - pentru aprecierea aportului caloric și al grupelor de alimente consumate pe zi de un copil se întocmește ancheta alimentară, pe o perioadă de 10 zile lucrătoare. Această ancheta stabilește conținutul alimentar în calorii și substanțe nutritive, proteine, lipide, glucide, vitamine și minerale.