MONITORUL OFICIAL AL ROMÂNIEI

Anul 193 (XXXVII) — Nr. 179

PARTEA I
LEGI, DECRETE, HOTĂRÂRI ȘI ALTE ACTE

Vineri, 28 februarie 2025

SUMAR

Nr. — Pagina

DECIZII ALE CURȚII CONSTITUȚIONALE

Decizia nr. 459 din 15 octombrie 2024 referitoare la excepția de neconstituționalitate a dispozițiilor art. 382 lit. h) și ale art. 597 alin. (2) lit. b) din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019 privind Codul administrativ 2–4

Decizia nr. 496 din 17 octombrie 2024 referitoare la excepția de neconstituționalitate a dispozițiilor art. 50 alin. (3) și ale art. 346 alin. (6) din Codul de procedură penală 4–6

ACTE ALE ORGANELOR DE SPECIALITATE ALE ADMINISTRAȚIEI PUBLICE CENTRALE

541. — Ordin al ministrului sănătății pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți în unitățile de învățământ preuniversitar 7–16

DECIZII ALE CURȚII CONSTITUȚIONALE

CURTEA CONSTITUȚIONALĂ

DECIZIA Nr. 459
din 15 octombrie 2024

referitoare la excepția de neconstituționalitate a dispozițiilor art. 382 lit. h) și ale art. 597 alin. (2) lit. b) din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019 privind Codul administrativ

Marian Enache — președinte
Mihaela Ciochină — judecător
Cristian Deliorga — judecător
Dimitrie-Bogdan Licu — judecător
Gheorghe Stan — judecător
Livia Doina Stanciu — judecător
Elena-Simina Tănăsescu — judecător
Varga Attila — judecător
Simina Popescu-Marin — magistrat-asistent

Cu participarea reprezentantului Ministerului Public, procuror Ioan-Sorin-Daniel Chiriazi.

1. Pe rol se află soluționarea excepției de neconstituționalitate a dispozițiilor art. 382 și ale art. 597 din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019 privind Codul administrativ, excepție ridicată de Cătălin Irinel Bălăucă în Dosarul nr. 5.830/3/2020* al Tribunalului București — Secția a VIII-a conflicte de muncă și asigurări sociale și care formează obiectul Dosarului Curții Constituționale nr. 92D/2021.

2. La apelul nominal lipsesc părțile. Procedura de înștiințare este legal îndeplinită.

3. Cauza fiind în stare de judecată, președintele Curții acordă cuvântul reprezentantului Ministerului Public, care pune concluzii de respingere, ca neîntemeiată, a excepției de neconstituționalitate. Invocă Decizia Curții Constituționale nr. 60 din 12 februarie 2020.

C U R T E A,

având în vedere actele și lucrările dosarului, reține următoarele:

4. Prin Încheierea din 7 ianuarie 2021, pronunțată în Dosarul nr. 5.830/3/2020*, **Tribunalul București — Secția a VIII-a conflicte de muncă și asigurări sociale a sesizat Curtea Constituțională cu excepția de neconstituționalitate a dispozițiilor art. 382 și ale art. 597 din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019 privind Codul administrativ.** Excepția a fost ridicată de Cătălin Irinel Bălăucă într-o cauză având ca obiect soluționarea cererii de acordare a unor drepturi bănești pentru cadrele militare în activitate.

5. **În motivarea excepției de neconstituționalitate** autorul acesteia susține, în esență, că prevederile legale criticate din cuprinsul Ordonanței de urgență a Guvernului nr. 57/2019 sunt neconstituționale, deoarece dispun în materii în care competența de legiferare aparține exclusiv Parlamentului. De asemenea, apreciază că în preambulul Codului administrativ nu se distinge condiția de urgență, care, potrivit Constituției, trebuie îndeplinită în cazul adoptării ordonanțelor de urgență ale Guvernului. Guvernul nu este abilitat să emită acte cu putere de lege organică, iar Parlamentul nu a abilitat până în prezent Guvernul printr-o lege de abilitare să emită ordonanța de urgență criticată. Susține că prevederile legale criticate, care exclud categoria militarilor din categoria funcționarilor publici, contravin considerentelor cuprinse în paragraful 26 din Decizia Curții Constituționale nr. 34 din 9 februarie 2016, potrivit cărora militarii sunt o categorie specială de funcționari publici.

6. **Tribunalul București — Secția a VIII-a conflicte de muncă și asigurări sociale** nu și-a exprimat opinia asupra excepției de neconstituționalitate, contrar dispozițiilor art. 29 alin. (4) din Legea nr. 47/1992 privind organizarea și funcționarea Curții Constituționale.

7. Potrivit prevederilor art. 30 alin. (1) din Legea nr. 47/1992, încheierea de sesizare a fost comunicată președinților celor două Camere ale Parlamentului, Guvernului și Avocatului Poporului, pentru a-și exprima punctele de vedere asupra excepției de neconstituționalitate.

8. **Președinții celor două Camere ale Parlamentului, Guvernul** și **Avocatul Poporului** nu au comunicat punctele lor de vedere asupra excepției de neconstituționalitate.

C U R T E A,

examinând încheierea de sesizare, raportul întocmit de judecătorul-raportor, concluziile procurorului, prevederile legale criticate, raportate la dispozițiile Constituției, precum și Legea nr. 47/1992, reține următoarele:

9. Curtea Constituțională a fost legal sesizată și este competentă, potrivit dispozițiilor art. 146 lit. d) din Constituție, precum și ale art. 1 alin. (2), ale art. 2, 3, 10 și 29 din Legea nr. 47/1992, să soluționeze excepția de neconstituționalitate.

10. **Obiectul excepției de neconstituționalitate**, astfel cum rezultă din dispozitivul încheierii de sesizare, îl constituie dispozițiile art. 382 și ale art. 597 din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019 privind Codul administrativ, publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 555 din 5 iulie 2019.

11. Din examinarea considerentelor încheierii de sesizare și a notelor scrise ale autorului excepției, Curtea observă că, în realitate, criticile de neconstituționalitate vizează art. 382 lit. h) și art. 597 alin. (2) lit. b) din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019. De asemenea, Curtea observă că, ulterior sesizării sale, partea introductivă a dispozițiilor art. 382 din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019 a fost modificată prin art. I pct. 1 din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 191/2022 pentru modificarea și completarea Ordonanței de urgență a Guvernului nr. 57/2019 privind Codul administrativ, publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 1280 din 30 decembrie 2022. Însă, având în vedere Decizia Curții Constituționale nr. 766 din 15 iunie 2011, publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 549 din 3 august 2011, potrivit căreia „sunt supuse controlului de constituționalitate și legile sau ordonanțele ori dispozițiile din legi sau din ordonanțe ale căror efecte juridice continuă să se producă și după ieșirea lor din vigoare”, Curtea urmează să rețină ca obiect al excepției prevederile art. 382 lit. h) și ale art. 597 alin. (2) lit. b) din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019, având următorul cuprins:

— Art. 382 lit. h): *„**Categorii de personal bugetar cărora nu li se aplică prevederile privind funcționarii publici***

Prevederile prezentului titlu nu se aplică următoarelor categorii de personal bugetar: (…)

h) personalul militar;”;

— Art. 597 alin. (2) lit. b): *„La data intrării în vigoare a prezentului cod, se abrogă: (...)*

b) Legea nr. 188/1999 privind Statutul funcționarilor publici, republicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 365 din 29 mai 2007, cu modificările și completările ulterioare, cu excepția prevederilor art. 20, 20[1]-20[10], ale art. 60 alin. (3), ale art. 60[1]-60[4], 62[1]-62[13] și ale anexei nr. 2 care se aplică pentru realizarea evaluării performanțelor profesionale individuale ale funcționarilor publici pentru activitatea desfășurată în anul 2019;".

12. În opinia autorului excepției, prevederile legale criticate încalcă dispozițiile din Constituție cuprinse în art. 1 alin. (3)-(5) privind statul român, art. 15 privind universalitatea, art. 16 privind egalitatea în drepturi, art. 21 privind accesul liber la justiție, art. 47 privind nivelul de trai, art. 52 privind dreptul persoanei vătămate de o autoritate publică, art. 61 privind rolul și structura Parlamentului, art. 73 privind categoriile de legi, art. 76 privind adoptarea legilor și a hotărârilor, art. 108 privind actele Guvernului și art. 115 privind delegarea legislativă.

13. Examinând excepția de neconstituționalitate, Curtea reține că prevederile art. 382 lit. h) din Codul administrativ instituie regula excluderii personalului militar de la aplicarea prevederilor din cod referitoare la statutul funcționarilor publici, iar dispozițiile art. 597 alin. (2) lit. b) din același act normativ dispun, în esență, abrogarea Legii nr. 188/1999 privind Statutul funcționarilor publici, republicată, cu modificările și completările ulterioare, cu excepția prevederilor legale expres menționate.

14. În ceea ce privește critica de neconstituționalitate care vizează excluderea, prin dispozițiile legale criticate, a personalului militar din categoria funcționarilor publici, Curtea constată că aceasta nu poate fi reținută. Statutul cadrelor militare este reglementat distinct prin Legea nr. 80/1995, publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 155 din 20 iulie 1995, lege cu caracter organic. În jurisprudența sa, Curtea a reținut că prevederile art. 73 alin. (3) lit. j) din Constituție, potrivit cărora prin lege organică se reglementează statutul funcționarilor publici, nu au incidență în cauzele referitoare la cadrele militare, deoarece statutul cadrelor militare este guvernat de prevederile cuprinse în art. 118 alin. (2) din Constituție, în virtutea cărora structura sistemului național de apărare, pregătirea populației, a economiei și a teritoriului pentru apărare, precum și statutul cadrelor militare se stabilesc prin lege organică. Așadar, Curtea a reținut că, potrivit dispozițiilor art. 73 alin. (3) lit. t) coroborate cu art. 118 alin. (2) din Constituție, statutul cadrelor militare se stabilește prin lege organică (a se vedea Decizia nr. 71 din 29 ianuarie 2019, publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 352 din 7 mai 2019, paragraful 17, sau Decizia nr. 307 din 8 mai 2018, publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 579 din 9 iulie 2018, paragraful 23).

15. Constatând că, astfel cum rezultă din dispozițiile art. 118 alin. (2) din Constituție, în ceea ce privește reglementarea statutului profesional, cadrele militare reprezintă o categorie juridică distinctă de cea a funcționarilor publici, vizată prin dispozițiile art. 73 alin. (3) lit. j) din Legea fundamentală, nu poate fi reținută nici încălcarea art. 16 din Constituție privind egalitatea în drepturi, care nu interzice reguli specifice în cazul unei diferențe de situații. Astfel cum a reținut Curtea Constituțională în jurisprudența sa, ar fi contrar art. 16 alin. (1) din Constituție să se pretindă uniformitate acolo unde există diferențe de situație clare și obiective sau, după caz, de regim juridic aplicabil (a se vedea, spre exemplu, Decizia nr. 782 din 12 mai 2009, publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 406 din 15 iunie 2009).

16. Referitor la critica de neconstituționalitate formulată în raport cu art. 1 alin. (4), art. 61 și art. 115 din Constituție, Curtea constată că dispozițiile legale criticate nu contravin principiului separației și echilibrului puterilor în stat, iar reglementarea în cauză, pe calea ordonanței de urgență, nu echivalează cu subrogarea Guvernului în competența de legiferare a Parlamentului. În jurisprudența sa, Curtea Constituțională a statuat că delegarea legislativă este o instituție specifică dreptului constituțional și presupune transferul de atribuții de la Parlament către executiv în anumite condiții prevăzute de legea de abilitare ori de Constituție. Este, prin urmare, o limitare a monopolului parlamentar în materia legiferării, care însă își găsește o justificare unanim acceptată ce izvorăște din principiul separației și al colaborării puterilor în stat (a se vedea în acest sens Decizia nr. 1.438 din 4 noiembrie 2010, publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 16 din 7 ianuarie 2011). Delegarea legislativă a Guvernului de a emite ordonanțe poate opera în temeiul Constituției, potrivit art. 115 alin. (4), în cazul ordonanțelor de urgență, sau în temeiul legii de abilitare adoptate cu respectarea alin. (1) al aceluiași articol. Interdicția reglementării de către Guvern în domeniul legii organice privește numai ordonanțele Guvernului adoptate în baza unei legi speciale de abilitare, această interdicție decurgând direct din textul constituțional. O asemenea limitare nu este prevăzută însă de alin. (4) al art. 115 din Constituție, referitor la ordonanțele de urgență, care nu reprezintă o varietate a ordonanței emise în temeiul unei legi speciale de abilitare, ci reprezintă un act normativ adoptat de Guvern în temeiul unei prevederi constituționale care permite Guvernului, sub controlul strict al Parlamentului, să facă față unor situații extraordinare a căror reglementare nu poate fi amânată (a se vedea Decizia nr. 120 din 16 martie 2004, publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 296 din 5 aprilie 2004).

17. În esență, analizând problema caracterului organic al normelor pe care ordonanța de urgență le cuprinde, Curtea a reținut că, potrivit prevederilor Legii fundamentale, Guvernul poate reglementa, prin intermediul ordonanței de urgență, și în domeniul rezervat legilor organice (a se vedea, spre exemplu, Decizia nr. 112 din 16 februarie 2006, publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 208 din 7 martie 2006).

18. Distinct, Curtea reține că dispozițiile art. 108 alin. (3) și ale art. 115 alin. (1) din Constituție, referitoare la ordonanțele Guvernului emise în temeiul unei legi speciale de abilitare, nu sunt aplicabile în speță, de vreme ce obiectul excepției de neconstituționalitate este reprezentat de dispozițiile unei ordonanțe de urgență a Guvernului.

19. Așa fiind, pentru argumentele arătate în prealabil, Curtea reține că opțiunea legiuitorului delegat concretizată în instituirea, pe calea ordonanței de urgență criticate, a regulii neaplicării dispozițiilor titlului privind funcționarii publici din acest act normativ în cazul personalului militar nu este de natură să încalce dispozițiile constituționale antereferite.

20. În ceea ce privește critica de neconstituționalitate formulată prin raportare la dispozițiile art. 115 alin. (4) din Constituție, din perspectiva exigențelor constituționale privind adoptarea Ordonanței de urgență a Guvernului nr. 57/2019, Curtea observă că, în jurisprudența sa, a analizat o critică similară și a constatat caracterul neîntemeiat al acesteia (a se vedea în acest sens Decizia nr. 60 din 12 februarie 2020, publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 369 din 8 mai 2020). Curtea a constatat că Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019 a fost adoptată cu respectarea condițiilor prevăzute de art. 115 alin. (4) din Constituție, referitoare la: a) existența unei situații extraordinare; b) urgența reglementării; și c) motivarea urgenței în cuprinsul ordonanței. Curtea a subliniat că Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019 este un act normativ deosebit de complex, care cuprinde o multitudine de măsuri, astfel că ar fi fost imposibil ca în cuprinsul preambulului să se facă referire la fiecare dintre acestea, util fiind, în acest sens, și instrumentul de prezentare a ordonanței de urgență spre dezbatere Parlamentului, respectiv expunerea de motive la proiectul de lege pentru aprobarea acestei

ordonanțe de urgență, care conține explicații pe larg cu privire la măsurile reglementate (a se vedea Decizia nr. 60 din 12 februarie 2020, precitată, paragrafele 47-71).

21. Referitor la invocarea Deciziei Curții Constituționale nr. 34 din 9 februarie 2016, publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 286 din 15 aprilie 2016, Curtea reține că, în prezenta cauză, considerentele acestei decizii nu pot fi aplicate *mutatis mutandis*, deoarece dispozițiile Legii nr. 188/1999, supuse controlului de constituționalitate cu acel prilej, au fost abrogate.

22. În plus, Curtea precizează că aspectele referitoare la interpretarea și aplicarea dispozițiilor legale excedează controlului de constituționalitate, fiind de competența instanțelor judecătorești.

23. Distinct, Curtea observă că, în contradicție cu dispozițiile art. 10 alin. (2) din Legea nr. 47/1992 privind organizarea și funcționarea Curții Constituționale, potrivit cărora *„Sesizările trebuie făcute în formă scrisă și motivate”*, autorul prezentei excepții nu a arătat în ce constă încălcarea celorlalte dispoziții din Constituție invocate. În consecință, fiind nemotivate, susținerile privind încălcarea dispozițiilor constituționale cuprinse în art. 1 alin. (3) și (5) privind statul român, art. 15 privind universalitatea, art. 21 privind accesul liber la justiție, art. 47 privind nivelul de trai și art. 52 privind dreptul persoanei vătămate de o autoritate publică nu au relevanță în cauză.

24. Pentru considerentele expuse mai sus, în temeiul art. 146 lit. d) și al art. 147 alin. (4) din Constituție, al art. 1-3, al art. 11 alin. (1) lit. A.d) și al art. 29 din Legea nr. 47/1992, cu unanimitate de voturi,

CURTEA CONSTITUȚIONALĂ

În numele legii

DECIDE:

Respinge, ca neîntemeiată, excepția de neconstituționalitate ridicată de Cătălin Irinel Bălăucă în Dosarul nr. 5.830/3/2020* al Tribunalului București — Secția a VIII-a conflicte de muncă și asigurări sociale și constată că dispozițiile art. 382 lit. h) și ale art. 597 alin. (2) lit. b) din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019 privind Codul administrativ sunt constituționale în raport cu criticile formulate.

Definitivă și general obligatorie.

Decizia se comunică Tribunalului București — Secția a VIII-a conflicte de muncă și asigurări sociale și se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I.

Pronunțată în ședința din data de 15 octombrie 2024.

PREȘEDINTELE CURȚII CONSTITUȚIONALE
MARIAN ENACHE

Magistrat-asistent,
Simina Popescu-Marin

CURTEA CONSTITUȚIONALĂ

D E C I Z I A Nr. 496
din 17 octombrie 2024

referitoare la excepția de neconstituționalitate a dispozițiilor art. 50 alin. (3) și ale art. 346 alin. (6) din Codul de procedură penală

Marian Enache	— președinte
Mihaela Ciochină	— judecător
Cristian Deliorga	— judecător
Dimitrie-Bogdan Licu	— judecător
Laura-Iuliana Scântei	— judecător
Gheorghe Stan	— judecător
Livia Doina Stanciu	— judecător
Elena-Simina Tănăsescu	— judecător
Varga Attila	— judecător
Mihaela Ionescu	— magistrat-asistent

Cu participarea reprezentantului Ministerului Public, procuror Nicoleta-Ecaterina Eucarie.

1. Pe rol se află soluționarea excepției de neconstituționalitate a dispozițiilor art. 50 alin. (3) și ale art. 346 alin. (6) din Codul de procedură penală, excepție ridicată de Sorina Pintea în Dosarul nr. 9.657/3/2020/a1 al Tribunalului București — Secția I penală și care formează obiectul Dosarului Curții Constituționale nr. 1.682D/2020.

2. La apelul nominal lipsește autoarea excepției. Procedura de înștiințare este legal îndeplinită.

3. Cauza fiind în stare de judecată, președintele Curții acordă cuvântul reprezentantului Ministerului Public, care pune concluzii de respingere, ca neîntemeiată, a excepției de neconstituționalitate și, în acest sens, invocă considerente ale deciziilor Curții Constituționale nr. 35 din 9 februarie 2016 și nr. 181 din 21 martie 2017.

CURTEA,

având în vedere actele și lucrările dosarului, constată următoarele:

4. Prin Încheierea din 2 octombrie 2020, astfel cum a fost îndreptată prin Încheierea din 7 octombrie 2020, pronunțate în Dosarul nr. 9.657/3/2020/a1, **Tribunalul București — Secția I penală a sesizat Curtea Constituțională cu excepția de neconstituționalitate a dispozițiilor art. 50 alin. (3) și ale art. 346 alin. (6) din Codul de procedură penală.** Excepția a fost ridicată de Sorina Pintea în procedura de cameră preliminară în cadrul căreia a fost invocată excepția necompetenței teritoriale a Tribunalului București.

5. **În motivarea excepției de neconstituționalitate**, autoarea acesteia susține, în esență, că dispozițiile art. 346 din Codul de procedură penală, care reglementează soluțiile

posibile ce pot fi dispuse la finalul procedurii de cameră preliminară, permit ca judecătorul să se pronunțe în faza de cameră preliminară nu numai asupra chestiunii competenței teritoriale, ci și asupra legalității/nelegalității probelor, a actelor de urmărire penală și a caracterului eventual inform al actului de sesizare al instanței, concluzie ce rezultă din faptul că norma juridică criticată face trimitere la dispozițiile art. 50 alin. (3) din același act normativ, care menționează expres că probele administrate, actele îndeplinite și măsurile dispuse se mențin în situația constatării unei necompetențe teritoriale. Precizează că legislația actuală permite și alte soluții potențiale, ca urmare a diverselor necorelări legislative, de vreme ce, în ipoteza în care judecătorul de cameră preliminară constată neregularități ale actului de sesizare sau în cazul aplicării sancțiunilor prevăzute de art. 280-282 din Codul de procedură penală, acesta poate dispune trimiterea la parchet a dosarului de urmărire penală, sesizând procurorul cu încheiere, acesta din urmă având obligația ca în termen de 5 zile să procedeze la remediere. Or, autoarea excepției susține că o astfel de încheiere nu ar trebui să existe atunci când este analizată în camera preliminară problema competenței teritoriale a instanței. Reține că dispozițiile art. 54 din Codul de procedură penală, referitoare la competența judecătorului de cameră preliminară, presupun întrunirea cerinței premisă a competenței inițiale a instanței din cadrul căreia să facă parte judecătorul — magistrat de cameră preliminară competent, instanța competentă teritorial, material și funcțional fiind un element necesar, preexistent dispozițiilor art. 52 din același act normativ, astfel cum prevăd și dispozițiile art. 345 alin. (3) din Codul de procedură penală. Totodată, arată că hotărârii, prin care judecătorul se pronunță asupra excepției necompetenței teritoriale a instanței, îi sunt aplicabile dispozițiile art. 50 alin. (1) și (4) din Codul de procedură penală, în sensul că aceasta este definitivă, nu este supusă căilor de atac și se pronunță „de îndată" ce excepția este invocată. Observă că încheierile pronunțate în cadrul procedurii de cameră preliminară și care vizează legalitatea probelor, a actelor de urmărire penală și regularitatea actului de sesizare al instanței sunt supuse unui dublu grad de jurisdicție în sensul că se pot ataca cu contestație. În aceste condiții, susține că, din interpretarea normelor precitate, rezultă că o hotărâre poate fi simultan și definitivă, și nedefinitivă.

6. **Tribunalul București — Secția I penală** apreciază că excepția de neconstituționalitate este parțial întemeiată. În acest sens, apreciază că dispozițiile art. 346 alin. (6) din Codul de procedură penală întrunesc cerințele de previzibilitate ale legii procesual penale, întrucât stabilesc cu claritate caracterul definitiv al încheierii de cameră preliminară. Reține că, prin stabilirea cu celeritate a competenței, aceste prevederi garantează, iar nu împiedică soluționarea cauzei într-un termen rezonabil. Consideră că normele procesual penale menționate nu încalcă nici dreptul la un proces echitabil, nu contravin nici valorilor arătate expres în art. 1 alin. (5) din Constituție și, cu atât mai puțin, dispozițiilor din art. 11 alin. (1) și (2) din Legea fundamentală. Cu privire la dispozițiile art. 50 alin. (3) din Codul de procedură penală, reține că, deși, în principiu, necompetența teritorială nu atrage decât posibila nulitate relativă, condiționată de existența unei vătămări, și salvgardarea probelor deja administrate, apreciază, totuși, că textul intră în coliziune cu dispozițiile art. 21 din Constituție, întrucât sunt menținute probele, deși nu au fost administrate nemijlocit în fața instanței învestite după declinarea de competență. Reține, totodată, că aceste probe nu mai pot fi readministrate în fața instanței învestite după declinarea cauzei, din moment ce legea prevede menținerea automată a acestora.

7. Potrivit prevederilor art. 30 alin. (1) din Legea nr. 47/1992, încheierea de sesizare a fost comunicată președinților celor două Camere ale Parlamentului, Guvernului și Avocatului Poporului, pentru a-și exprima punctele de vedere asupra excepției de neconstituționalitate.

8. **Președinții celor două Camere ale Parlamentului, Guvernul** și **Avocatul Poporului** nu au transmis punctele lor de vedere asupra excepției de neconstituționalitate ridicate.

C U R T E A,

examinând încheierea de sesizare, raportul întocmit de judecătorul-raportor, concluziile procurorului, dispozițiile legale criticate, raportate la prevederile Constituției, precum și Legea nr. 47/1992, reține următoarele:

9. Curtea Constituțională a fost legal sesizată și este competentă, potrivit dispozițiilor art. 146 lit. d) din Constituție, precum și ale art. 1 alin. (2), ale art. 2, 3, 10 și 29 din Legea nr. 47/1992, să soluționeze excepția de neconstituționalitate.

10. **Obiectul excepției de neconstituționalitate** îl constituie dispozițiile art. 50 alin. (3) și ale art. 346 alin. (6) din Codul de procedură penală, care au următorul cuprins:

— Art. 50 alin. (3): *„(3) În cazul declinării pentru necompetență teritorială, probele administrate, actele îndeplinite și măsurile dispuse se mențin."*;

— Art. 346 alin. (6): *„(6) Dacă apreciază că instanța sesizată nu este competentă, judecătorul de cameră preliminară procedează potrivit art. 50 și 51, care se aplică în mod corespunzător."*

11. În opinia autoarei excepției de neconstituționalitate, prevederile criticate contravin atât dispozițiilor constituționale ale art. 1 alin. (5) care consacră principiul legalității, ale art. 11 alin. (1) și (2) privind dreptul internațional și dreptul intern și ale art. 21 alin. (3) privind dreptul părților la un proces echitabil, cât și prevederilor art. 6 privind dreptul la un proces echitabil, din Convenția pentru apărarea drepturilor omului și a libertăților fundamentale.

12. Examinând excepția de neconstituționalitate, Curtea reține că motivele de neconstituționalitate formulate de autoare privesc, pe de o parte, faptul că, potrivit textelor de lege criticate, în cazul declinării pentru necompetență teritorială, probele administrate, actele îndeplinite și măsurile dispuse se mențin și, totodată, aspectul că hotărârea de declinare a competenței nu este supusă niciunei căi de atac, pe de altă parte.

13. Având în vedere criticile astfel formulate, Curtea reține că dispozițiile art. 50 din Codul de procedură penală se aplică indiferent dacă verificarea competenței s-a realizat din oficiu sau ca urmare a ridicării unei excepții de necompetență de către părți sau persoana vătămată. Declinarea de competență poate interveni în orice fază a procesului penal (în cazul necompetenței materiale sau personale a instanței inferioare celei competente potrivit legii) sau numai până la începerea cercetării judecătorești la prima instanță (în ipoteza necompetenței teritoriale, respectiv a necompetenței materiale sau personale a instanței superioare celei competente potrivit legii).

14. Totodată, Curtea reține că procedura privind declinarea de competență nu diferă de cea din reglementarea anterioară, astfel cum era prevăzută în art. 42 din Codul de procedură penală din 1968. Astfel, art. 42 alin. 3 din Codul de procedură penală din 1968 prevedea, similar normelor procesual penale în vigoare, faptul că, în cazul declinării pentru necompetență teritorială, actele îndeplinite ori măsurile dispuse se mențin. De asemenea, Curtea observă că, dacă instanța admite excepția de necompetență, își declină competența prin sentință definitivă, art. 50 alin. (4) din Codul de procedură penală stabilind, similar art. 42 alin. 4 din Codul de procedură penală din 1968, că hotărârea de declinare a competenței nu este supusă căilor de atac. În schimb, dacă instanța respinge excepția de necompetență, aceasta se pronunță prin încheiere, care va putea fi atacată numai odată cu fondul [în temeiul art. 408 alin. (2) din Codul de procedură penală].

15. În același fel, art. 50 alin. (1) din Codul de procedură penală prevede că instanța care își declină competența trimite, de îndată, dosarul instanței de judecată desemnate ca fiind competentă prin hotărârea de declinare [similar dispozițiilor art. 42 alin. 1 din Codul de procedură penală din 1968]. Aceste prevederi sunt de natură să răspundă nevoii de celeritate a procesului penal, fiind necesar ca o cauză să ajungă în cel mai scurt timp în fața instanței competente.

16. În aceste condiții, Curtea reține că declinarea de competență nu are caracterul unei judecăți, pentru că în cadrul acestei proceduri nu se soluționează fondul cauzei, ci un incident în administrarea justiției, inerent bunei funcționări a sistemului judiciar. În jurisprudența sa, examinând normele procesual penale privind recuzarea, Curtea a reținut că „procedura asupra cercetării și judecării cererii de recuzare" este o procedură incidentală, al cărei obiect este cu totul distinct de obiectul propriu al procesului penal la care se referă, această procedură nu are caracter jurisdicțional penal în sens material, ci caracter administrativ-judiciar, iar actele ce se îndeplinesc în această procedură conform normelor procesului penal, îi dau un caracter jurisdicțional numai în sens formal. Totodată, Curtea a reținut că proceduri similare se regăsesc și cu privire la alte instituții — cum ar fi strămutarea, desemnarea altei instanțe, declinarea de competență, trimiterea cauzei la alt parchet și trecerea cauzei de la un organ de cercetare la altul — care nu soluționează fondul cauzei, ci un incident în administrarea justiției, în scopul bunei funcționări a sistemului judiciar (Decizia nr. 500 din 30 iunie 2016, publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 743 din 23 septembrie 2016, paragraful 24).

17. Așa încât, ținând seama atât de natura instituției, cât și de imperativul celerității procesului penal, Curtea nu poate reține că dispozițiile art. 50 alin. (3) din Codul de procedură penală sunt de natură să încalce dispozițiile constituționale invocate de autoare. De altfel, Curtea constată că, în materie procesual penală, instituția juridică analizată asigură justa măsură între interesul de salvgardare a actelor efectuate de instanța necompetentă și principiul legalității. Așadar, dacă declinarea a fost determinată de competența materială sau după calitatea persoanei, instanța căreia i s-a trimis cauza poate menține, motivat, probele administrate, actele îndeplinite și măsurile dispuse de instanța care și-a declinat competența [art. 50 alin. (2) din Codul de procedură penală], iar, în cazul declinării pentru necompetență teritorială, probele administrate, actele îndeplinite și măsurile dispuse se mențin în mod obligatoriu [art. 50 alin. (3) din Codul de procedură penală], întrucât, în această din urmă ipoteză, actele și măsurile dispuse sunt îndeplinite cu respectarea competenței materiale și personale.

18. În continuare, Curtea observă că, în practica judiciară aferentă legii procesual penale anterioare (Curtea de Apel Târgu Mureș — Secția penală, pentru minori și de familie, Decizia nr. 55/R din 23 ianuarie 2014), s-a decis că, odată admisă o excepție de necompetență, instanța nu mai poate dispune restituirea cauzei la procuror pentru refacerea urmăririi penale, ci trebuie să aplice dispozițiile privind declinarea competenței și trimiterea dosarului instanței de judecată arătate ca fiind competentă. Acest lucru rezulta, pe de o parte, din caracterul imperativ al art. 42 alin. 1 Codul de procedură penală din 1968, care nu lăsa la aprecierea instanței dacă va trimite sau nu dosarul instanței competente, după ce a admis excepția de necompetență materială. Pe de altă parte, art. 43 alin. 6 din Codul de procedură penală din 1968 permitea instanței care își declina competența doar să ia măsurile și să efectueze „actele ce reclamă urgență" (de pildă, măsurile preventive). Curtea observă că aceste din urmă prevederi au fost preluate în actuala lege procesual penală, în art. 51 alin. (5), care stabilește, în mod identic, că *„Instanța care și-a declinat competența ori care s-a declarat competentă cea din urmă ia măsurile și efectuează actele ce reclamă urgență."* Totodată, caracterul imperativ al normei reglementate la art. 42 alin. 1 Codul de procedură penală din 1968 rămâne actual și în ceea ce privește soluția legislativă în vigoare, cu atât mai mult cu cât legiuitorul a adăugat în cuprinsul acesteia din urmă particula *„de îndată"*. Astfel, instanța care își declină competența trimite, de îndată, dosarul instanței de judecată desemnate ca fiind competentă prin hotărârea de declinare [art. 50 alin. (1) din Codul de procedură penală în vigoare].

19. Cu alte cuvinte, dacă necompetența materială, teritorială sau funcțională se ivește în faza camerei preliminare, judecătorul de cameră preliminară, după admiterea unei asemenea excepții, nu poate decât să își decline competența în favoarea judecătorului de cameră preliminară de la instanța competentă. În acest sens reglementează și art. 346 alin. (6) din Codul de procedură penală, potrivit căruia, dacă apreciază că instanța sesizată nu este competentă, judecătorul de cameră preliminară procedează potrivit art. 50 și 51 din același act normativ, care se aplică în mod corespunzător.

20. În ceea ce privește susținerea potrivit căreia, contrar dispozițiilor constituționale și convenționale privind dreptul la un proces echitabil, hotărârea de declinare a competenței nu este supusă niciunei căi de atac, Curtea reține că, atât timp cât dispozițiile criticate răspund nevoii de celeritate a procesului penal, fiind necesar ca o cauză să ajungă în cel mai scurt timp în fața instanței competente, acestea constituie norme de procedură a căror reglementare este de competența exclusivă a legiuitorului, care, potrivit art. 126 alin. (2) și art. 129 din Constituție, poate institui, în considerarea unor situații deosebite, reguli speciale de procedură și de exercitare a căilor de atac.

21. Pentru considerentele expuse mai sus, în temeiul art. 146 lit. d) și al art. 147 alin. (4) din Constituție, precum și al art. 1-3, al art. 11 alin. (1) lit. A.d) și al art. 29 din Legea nr. 47/1992, cu unanimitate de voturi,

C U R T E A C O N S T I T U Ț I O N A L Ă

În numele legii

D E C I D E:

Respinge, ca neîntemeiată, excepția de neconstituționalitate ridicată de Sorina Pintea în Dosarul nr. 9.657/3/2020/a1 al Tribunalului București — Secția I penală și constată că dispozițiile art. 50 alin. (3) și ale art. 346 alin. (6) din Codul de procedură penală sunt constituționale în raport cu criticile formulate.

Definitivă și general obligatorie.

Decizia se comunică Tribunalului București — Secția I penală și se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I.

Pronunțată în ședința din data de 17 octombrie 2024.

PREȘEDINTELE CURȚII CONSTITUȚIONALE
MARIAN ENACHE

Magistrat-asistent,
Mihaela Ionescu

ACTE ALE ORGANELOR DE SPECIALITATE ALE ADMINISTRAȚIEI PUBLICE CENTRALE

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

ORDIN
pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți în unitățile de învățământ preuniversitar

Văzând Referatul de aprobare cu nr. 541R din 17.02.2025 al Direcției generale asistență medicală și sănătate publică din cadrul Ministerului Sănătății,

având în vedere prevederile art. 9 lit. a) din Legea nr. 123/2008 pentru o alimentație sănătoasă în unitățile de învățământ preuniversitar,

în temeiul art. 7 alin. (4) din Hotărârea Guvernului nr. 144/2010 privind organizarea și funcționarea Ministerului Sănătății, cu modificările și completările ulterioare,

ministrul sănătății emite următorul ordin:

Art. 1. — Se aprobă Lista alimentelor nerecomandate pentru a fi comercializate în unitățile de învățământ preuniversitar și tabelul de alegeri alimentare, cuprinse în anexa nr. 1, care face parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 2. — Se aprobă principiile care stau la baza unei alimentații sănătoase la copii și adolescenți, prevăzute în anexa nr. 2, care face parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 3. — Se aprobă necesarul zilnic de calorii și macronutrienți, vitamine și elemente minerale, necesarul zilnic de apă pentru copii și adolescenți, prevăzut în anexa nr. 3, care face parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 4. — Se aprobă definirea porțiilor pe grupe alimentare și necesarul zilnic estimativ al numărului de porții pentru alcătuirea meniului la copii și adolescenți, prevăzute în anexa nr. 4, care face parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 5. — Pentru ducerea la îndeplinire a art. 10 și 11 din Legea nr. 123/2008 pentru o alimentație sănătoasă în unitățile de învățământ preuniversitar se vor respecta reglementările din Ordinul ministrului sănătății nr. 1.456/2020 pentru aprobarea Normelor de igienă din unitățile pentru ocrotirea, educarea, instruirea, odihna și recreerea copiilor și tinerilor, cu modificările ulterioare, referitoare la alimentația școlarilor și preșcolarilor în unitățile de învățământ, precum și dispozițiile prezentului ordin.

Art. 6. — Operatorii economici care prepară, distribuie și/sau comercializează alimente în incinta unităților de învățământ preuniversitar trebuie să facă dovada compoziției alimentelor prin etichetă, specificații de la producător sau buletine de analiză.

Art. 7. — Unitățile de învățământ și operatorii economici care prepară, distribuie și/sau comercializează alimente în incinta unităților de învățământ vor duce la îndeplinire prevederile prezentului ordin.

Art. 8. — La data publicării prezentului ordin se abrogă Ordinul ministrului sănătății nr. 1.563/2008 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți, publicat în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 651 din 15 septembrie 2008.

Art. 9. — Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I.

p. Ministrul sănătății,
Adriana Pistol,
secretar de stat

București, 17 februarie 2025.
Nr. 541.

ANEXA Nr. 1

LISTA
alimentelor nerecomandate pentru a fi comercializate în unitățile de învățământ preuniversitar și tabelul de alegeri alimentare

Nr. crt.	Alimente nerecomandate pentru comercializare	Limita de la care alimentele devin nerecomandate pentru comercializare
1.	Alimente cu conținut mare de zaharuri*	Peste 15 g zaharuri/100 g produs
2.	Alimente cu conținut mare de grăsimi	Peste 20 g/100 g produs, din care, cumulativ: — grăsimi saturate peste 5 g/100 g produs; — acizi grași trans peste 1g /100 g produs.
3.	Alimente cu conținut mare de sare	Peste 1,5 g sare/100 g produs (sau peste 0,6 g sodiu/100 g produs)
4.	Băuturi răcoritoare, energizante și băuturi pentru sportivi**, băuturi calde de tip cafea/ceai instant	—
5.	Alimente cu conținut ridicat de calorii pe unitatea de vânzare	Peste 300 kcal pe unitatea de vânzare
6.	Alimente neambalate***	—
7.	Alimente neetichetate****	

* Fac excepție fructele proaspete, fructele uscate/deshidratate neîndulcite 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 fructele și legumele proaspete.
**** Conform legii în vigoare.

Tabel de alegeri alimentare*

Alimentele și băuturile oferite copiilor din colectivități sunt împărțite în tabele, conform grupelor alimentare: fructe și legume, cereale, produse din cereale și amidonoase, lapte, derivate din lapte și alternative, carne, produse din carne și alternative. În fiecare tabel al grupelor alimentare, alegerile alimentare sunt clasificate ca „A se servi cel mai des", „A se servi ocazional" și „Nerecomandat a se servi", astfel:

„A se servi cel mai des":

— alimentele din această categorie sunt cele mai sănătoase opțiuni cu adaos minim de grăsimi, zahăr sau sare și surse bogate de nutrienți esențiali dezvoltării optime;

— alimentele din această categorie sunt recomandate a fi servite cel mai des, la toate mesele și gustările, în cantități adecvate în funcție de vârstă.

„A se servi ocazional":

— alimentele din această categorie conțin cantități mai mari de grăsimi, zahăr sau sare adăugate și/sau cantități reduse de nutrienți esențiali;

— nu este permisă servirea mai mult de trei porții de alimente pe săptămână calculate cumulat din toate listele, din această categorie.

„Nerecomandat a se servi":

— alimentele din această categorie conțin cantități foarte mari de grăsimi, zahăr sau sare adăugate și/sau cantități reduse de nutrienți esențiali.

Există, de asemenea, un tabel dedicat „Alte ingrediente alimentare", care nu se încadrează în niciunul dintre grupurile de alimente menționate mai sus, și un ultim tabel „Nerecomandat a se servi", care conține alimente cu un risc de sufocare, care nu pot fi servite din considerente de siguranță sau din cauza unei valori nutriționale foarte scăzute.

a) Fructe și legume

Se recomandă alegerea legumelor și a fructelor preparate cu puține sau fără adaos de grăsimi, zahăr sau sare; limitarea sucului de fructe pentru copii; alegerea legumelor și a fructelor proaspete și neprocesate, cât mai des.

Se recomandă consumul zilnic de minimum o porție de legume verzi și/sau o porție de legume sau fructe portocalii.

Exemple de legume verzi: fasole verde, broccoli, varză, gulie, praz, salată verde, mazăre verde, spanac, dovlecei, sparanghel, varză de Bruxelles, ruccola și ierburi aromatice verzi (pătrunjel, mărar, mentă, busuioc, frunze de țelină etc.).

Exemple de legume și fructe portocalii: morcovi, dovleac, caisă, mango, nectarină, piersică, portocală, mandarină, clementină.

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Fructe și legume proaspete, congelate, gătite, conservate și uscate/deshidratate	Exemple: — fructe și legume proaspete; — fructe și legume congelate fără adaos de sare sau zahăr; — sosuri de legume sau fructe fără adaos de sare sau zahăr; — legume și fructe gătite; — mâncare pentru copii din fructe sau legume la borcan fără adaos de sare și zahăr; — legume conservate (conservă sau borcan) fără lichidul de conservare; — sos de tomate sau bulion cu conținut redus de sodiu/sare.	Exemple: — suc de fructe sau legume între 50% și 100%; — fructe uscate sau deshidratate neîndulcite; — fructele din compotul de fructe fără adaos de îndulcitori; — sos de tomate sau bulion care nu are un conținut redus de sare; — murături cu conținut redus de sare și zahăr.	Exemple: — suc de fructe îndulcit; — legume și fructe prăjite în baie de ulei/pane; — compot de fructe în sirop sau cu îndulcitori artificiali; — legume și fructe ambalate cu sos; — piure de fructe cu adaos de zahăr; — mâncare pentru copii din fructe sau legume la borcan cu adaos de sare și/sau zahăr.

b) Cereale, produse din cereale și amidonoase

Se recomandă ca cel puțin jumătate din produsele cerealiere oferite în fiecare zi să fie cereale integrale și ca produsele din cereale/amidonoasele alese să fie cu adaos redus de grăsimi, zahăr și sare.

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Pâine	Produse în care cerealele integrale sunt primele pe lista ingredientelor produsului (sunt în cantitatea cea mai mare sau unic ingredient)**, cu condiția să se ia în considerare recomandările zilnice de fibre pentru categoria de vârstă aferentă Exemple: — pâine, chiflă, covrig, brioșă, lipie, tortilla; — aluat de pizza din cereale integrale; — clătite sau vafe din cereale integrale.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Exemple: — pâine, covrigi, chifle multicereale; — pâine, chiflă, covrig, brioșă, lipie, tortilla din făină albă; — aluat de pizza din fainâ albă.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor și au adaos de sare, zahăr și/sau grăsimi nesănătoase (saturate/trans) Exemple: — pâine îndulcită sau aromată; — pizza congelată.

* Ghid de prevenție. Stilul de viață sănătos și alte intervenții preventive prioritare pentru boli netransmisibile, în asistența medicală primară, vol. 1. https://insp.gov.ro/download/cnepss/metodologii_ghirduri_recomandrari_si_evidente_stintifice/ghiduri_si_recomandari/Ghid-Volumul-1-web.pdf

** A nu se confunda produsele cerealiere integrale cu cele negre (făină neagră, pâine neagră) sau cu cele din grâu dur (de exemplu: paste).

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Paste, orez și alte cerealiere/produse cerealiere	Produse în care cerealele integrale sunt primele pe lista ingredientelor produsului (sunt în cantitatea cea mai mare sau unic ingredient)*, cu condiția să se ia în considerare recomandările zilnice de fibre pentru categoria de vârstă aferentă Exemple: — grâu, porumb, orez, ovăz, secară, bulgur, hrișcă, cușcuș, amarant, tapioca, mei, quinoua; — orez brun, sălbatic sau integral, tăiței din orez integral; — paste din grâu integral și cereale.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Exemple: — orez alb; — paste albe; — tăiței din orez alb.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor și au adaos de sare, zahăr și/sau grăsimi nesănătoase (saturate/trans) Exemple: cereale, orez sau paste aromatizate/condimentate și preambalate (de exemplu, cu: usturoi, ierburi, pui, legume), orez instant.
Cartofi și cartofi dulci	Exemple: — cartofi piure, copți sau fierți.	—	Exemple: — cartofi prăjiți în baie de ulei; — cartofi ambalați (de exemplu: chipsuri).
Produse preparate prin coacere	Produse coapte preparate la fața locului/în unitate cu cereale integrale ca ingredient și fără ingrediente din categoria „A nu se servi” Exemple: — plăcinte cu făină integrală coapte; — brioșe din cereale integrale.	Produse la cuptor preparate la fața locului/în unitate fără cereale integrale și cu oricare ingredient din categoria „A nu se servi” Exemple: — batoane de tip granola sau de cereale; — biscuiți, checuri, brioșe; — vafe și clătite preambalate; — produse la cuptor preparate dintr-un amestec sau aluat prefabricate.	Produse de patiserie cumpărate din magazin în care cerealele integrale nu se află în primele 3 ingrediente Exemple: — prăjituri din comerț, plăcinte, produse de patiserie, cornuri, gogoși; — biscuiți, prăjiturele graham, brioșe cu ciocolată sau bucăți de bomboane; — batoane de granola sau de cereale glazurate.
Gustări/Snackuri pe bază de cereale	Biscuiți și gustări pe bază de cereale integrale ca prim ingredient (sunt în cantitatea mai mare sau unic ingredient) Exemple: — rondele de orez brun; — biscuiți/crackers de cereale integrale.	Biscuiți și gustări pe bază de cereale, care nu au cereale integrale ca prim ingredient Exemple: — covrigi (ușor sărați sau nesărați).	Biscuiți și gustări pe bază de cereale, care nu au cereale integrale ca prim ingredient și au cantități de grăsime, zahăr sau sare mai mari decât cele recomandate [conform anexei nr. 1 lit. a) la ordin] Exemple: — popcorn ambalat pentru cuptor cu microunde**; — rondele de orez aromate; — rondele din orez alb.
Cereale reci și calde gata de consum	Produse în care cerealele integrale sunt primele pe lista de ingrediente Zahăr: ≤ 8 g la 30 g porție Exemple: — fulgi de ovăz, fulgi de porumb, fulgi de orez, fulgi de hrișcă, fulgi de quinoa, fulgi de orz, fulgi de secară, fulgi de amarant; — alte cereale reci/uscate.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Zahăr: 8-12 g la 30 g porție Exemple: — unele cereale reci/uscate.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Zahăr >12 g la 30 g porție Exemple: — cereale cu ciocolată/miere; — fulgi de ovăz îndulciți preambalați.

* A nu se confunda produsele cerealiere integrale cu cele negre (făină neagră, pâine neagră) sau cu cele din grâu dur (de exemplu: paste).
** Acest aliment are un risc de sufocare pentru copiii cu vârsta sub 4 ani.

c) Lapte, derivate din lapte și alternative

Se recomandă alăptarea exclusiv în primele șase luni de viață a copilului, cu continuarea alăptării până în jurul vârstei de doi ani, conform Organizației Mondiale a Sănătății

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Lapte și băuturi pe bază de lapte	Exemple: — lapte pasteurizat parțial degresat de 1,5% pentru copiii cu vârsta peste 3 ani.	Exemple: — lapte integral pasteurizat și lapte cu cacao pentru copiii cu vârsta peste 3 ani.	Exemple: — lapte pasteurizat cu arome (de exemplu: ciocolată/cacao, vanilie, căpșuni) pentru copiii cu vârsta peste 3 ani; — milkshake-uri din comerț; — lapte nepasteurizat.
Băuturi și produse fermentate pe bază de plante	Exemple: — băutură de soia, migdale, ovăz, caju, orez neîndulcit și fortifiat, iaurt de soia, cocos, migdale, caju neîndulcit pentru copiii cu vârsta de peste 3 ani.	Exemple: — băutură de soia, migdale, ovăz, caju, orez îndulcit în limita recomandărilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin, aromat și fortifiat; — iaurt de soia, cocos, migdale, caju îndulcit în limita recomandărilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin și aromatizate.	Exemple: —
Iaurt și lactate de băut	Exemple: — iaurt, sana, chefir, lapte bătut neîndulcit din lapte pasteurizat; — iaurt cu adaos de fructe proaspete, preparat în unitate.	Exemple: — iaurturi din comerț cu preparate de fructe care se înscriu în limita recomandărilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin.	Exemple: — iaurturi sub 1,5% procent de grăsime; — iaurturi sau lactate de băut din lapte nepasteurizat.
Deserturi pe bază de lapte		Exemple: — budincă preparată în blocul alimentar din unitatea de învățământ/catering.	Exemple: — înghețată, prăjitură/tort de înghețată și sendvișuri de înghețată; — budinci instant sau preambalate; — mâncăruri pentru copii cu denumirea „desert”, „cremă”.
Brânzeturi	Exemple: — brânzeturi slabe (sub 20% grăsime) din lapte pasteurizat: brânză de vacă proaspătă, cottage cheese, telemea proaspătă, mozzarella proaspătă, ricotta, urdă proaspătă, cremă de brânză slabă etc.	Exemple: — brânzeturi semigrase (între 20 și 40% grăsime) și grase (între 40 și 60% grăsime) din lapte pasteurizat: feta, mozzarella, cheddar, parmezan.	Exemple: — brânză topită (felii, triunghiuri); — brânzeturi prăjite în baie de ulei; — brânzeturi afumate; — brânzeturi din lapte nepasteurizat: brie, brânză de burduf, roquefort, gorgonzola.

d) Carne, produse din carne și alternative

Se recomandă introducerea cu regularitate și a altor surse de proteine pe lângă cele de origine animală (carne, pește, ouă și lactate) și a celor de origine vegetală, cum sunt leguminoasele (fasole uscată, mazăre uscată, linte, năut, soia și produse de soia) și fructele oleaginoase (nuci, migdale, caju, alune de pădure, fistic, semințe de dovleac, floarea-soarelui, susan etc.). Se recomandă carnea slabă și prepararea ei cu adaos mic sau deloc de grăsimi sau sare.

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Carne	Exemple: — pui, curcan, fără condimente, cu excepția cazului în care condimentele se adaugă la fața locului; — carne tocată* foarte slabă de pui, curcan.	Exemple: — carne de vită slabă (sub 10 g grăsime/100 g), carne de porc slabă (sub 15 g grăsime/100 g) fără condimente, cu excepția cazului în care se adaugă la fața locului; — carne tocată* foarte slabă de vită, porc, chiftele, pentru burgeri din carne slabă, realizată în blocul alimentar al unității de învățământ/firmei de catering; — șuncă de pui, curcan sau porc; — organe și preparate din organe (de exemplu, pate) pregătite în blocul alimentar din unitatea de învățământ/firma de catering.	Exemple: — carne prăjită/pane în baie de ulei; — mezeluri: cârnăciori, crenvurști, salam, pastramă, parizer, bacon, kaizer; — pui rotisat din comerț; — aripioare și/sau costițe.

* Carnea se va toca în blocul alimentar din cadrul unității de învățământ/catering.

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Pește**	Exemple: — pește proaspăt, congelat sau conservat, (de exemplu: sardine, macrou, heringi, crap, somn, somon, păstrăv, doradă) fără sosuri, sare sau condimente, cu excepția cazului în care se adaugă la fața locului.	Exemple: — conservă de sardine, ton sau somon cu adaos de sare și fără adaos de zahăr sau grăsimi; — baghete sau chifteluțe de pește preparate la fața locului și gătite la cuptor.	Exemple: — pește prăjit/pane în baie de ulei; — pește proaspăt, congelat sau la conservă cu un conținut mare de mercur; — pește afumat.
Ouă	Exemple: — ouă preparate termic fără sau cu minim de adaos de ulei.	—	Exemple: — ouă prăjite în baie de ulei.
Fructe oleaginoase și leguminoase (fasole, linte, năut, mazăre, soia)	Exemple: — fructe oleaginoase crude (nesărate și neprăjite): nuci, alune, migdale, alune de pădure, caju, fistic, semințe de in, semințe de susan, semințe de chia, semințe de floarea-soarelui, semințe de dovleac***; — unt de arahide, caju, migdale, pastă tahini (fără adaos de zaharuri, sare și grăsimi); — leguminoase uscate gătite; — leguminoase uscate, la conservă fără lichid; — humus.	Exemple: — burger vegetal/chiftele vegetale pregătite în blocul alimentar din unitatea de învățământ/firma de catering.	Exemple: — fructe oleaginoase cu arome (ciocolată, miere, zahăr) sau prăjite și sărate; — fructe oleaginoase mai mari decât semințele de susan pentru copiii cu vârsta sub 4 ani; — unt din fructe oleaginoase cu adaos de zaharuri, sare, grăsimi sau arome; — leguminoase la conservă cu adaos de zahăr și sau carne; — mezeluri vegetale din comerț.

Alte ingrediente alimentare

Ingredientele care nu se calculează ca atare pot fi servite/utilizate în cantități limitate. Cumulativ, cantitatea permisă într-o zi dintre ingredientele enumerate mai jos este: de 1 linguriță (5 ml) până la 2 linguri (30 ml), atât ca ingredient folosit în prepararea alimentelor, cât și servite lângă/împreună cu preparatele principale.

Exemple:

— sosuri: muștar și smântână slabă din comerț, sos pesto, ketchup, sos de brânză sau alte sosuri preparate în blocul alimentar din cadrul unității de învățământ/firma de catering;

— grăsimi și uleiuri: ulei de rapiță, ulei de soia, ulei de măsline, ulei de floarea-soarelui, unt, toppinguri: cocos, parmezan, măsline;

— miere;

— dulceață/gem îndulcit, siropuri, zahăr — conform recomandărilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin.

Nu sunt recomandate: sunt alimente care trebuie evitate sau servite rar și în cantități mici.

Alimente sărace în nutrienți și bogate în zaharuri și grăsimi	Alimente cu risc de sufocare	Alimente cu risc pentru siguranță alimentară
Următoarele ingrediente/alimente/băuturi nu vor fi servite deoarece nu conțin sau au cantități minime de nutrienți esențiali și/sau conțin cantități mari adăugate de sare, zahăr sau grăsimi nesănătoase: — băuturi aromate de fructe; — prăjituri, gogoși, plăcinte, frișcă din comerț; — bomboane (inclusiv cele gumate), jeleuri, acadele, caramele, bezele; — ciocolată; — deserturi înghețate (de exemplu: înghețată, tort de înghețată); — ulei de cocos; — untură; — ulei de palmier; — murături cu conținut crescut de sare; — chipsuri (de cartofi, de legume), tortilla, sărățele, salatini, covrigei, pufuleți, nachos).	Alimentele tari, mici, rotunde, netede și lipicioase pot provoca sufocarea copiilor mici. Următoarele alimente nu sunt sigure pentru copiii cu vârsta sub 4 ani: — pești cu oase; — gumă de mestecat. Pentru evitarea riscului de sufocare, următoarele alimente pot fi servite copiilor sub 4 ani, sub următoarele forme: — alimente cu texturi fibroase (de exemplu: țelină, ananas) tocate mărunt; — legume sau fructe tari, crude, tăiate felii subțiri sau răzuite; — unturi din fructe oleaginoase (de exemplu, unt de arahide) doar întins subțire pe pâine; — fructe oleaginoase mai mari decât semințele de susan se servesc doar tocate sau mărunțite; — struguri întregi și roșii cherry doar tăiate în sferturi.	Următoarele alimente nu se servesc din cauza riscului ridicat pentru sănătate: — laptele nepasteurizat; — brânzeturi și iaurturi din lapte nepasteurizat (de exemplu: brie, camembert, roquefort și gorgonzola etc.); — pește afumat la rece; — ouă crude sau insuficient gătite; — preparate care conțin următoarele: înghețată, mousse, maioneză și sosuri; — carne preparată termic insuficient; — fructe de mare, crustacee sau pește crude; — suc sau cidru nepasteurizat; — băuturi energizante.

** A se alterna în meniu peștele slab cu peștele gras.

*** Aceste alimente pot fi aspirate de copiii cu vârsta sub 4 ani, ceea ce poate conduce la sufocare. Nucile și semințele trebuie tocate sau măcinate pentru copiii sub această vârstă.

ANEXA Nr. 2

PRINCIPIILE DE BAZĂ
ale alimentației sănătoase la 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 varietăți alimentare, ceea ce înseamnă consumul de alimente din toate grupele și subgrupele alimentare pe parcursul unei zile;

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) evitarea consumului de alimente cu conținut mare de grăsimi saturate (unt, untură, carne grasă) și/sau zahăr adăugat.

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

a) Conducerile unităților de învățământ preșcolar 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.

Meniurile vor asigura un aport caloric și nutritiv în conformitate cu recomandările prevăzute la anexa nr. 3A la ordin — Necesarul zilnic de calorii și macronutrienți, pentru copii și adolescenți și la anexa nr. 3B la ordin — Necesarul zilnic de vitamine și elemente minerale pentru copii și adolescenți, 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.

b) Pentru aprecierea cantității și calității alimentelor consumate în medie pe zi de un copil se va realiza un calcul pe baza foilor de alimente scoase din magazie zilnic, a etichetelor nutriționale sau pe baza meniurilor servite pe o perioadă de 10 zile lucrătoare (în două săptămâni consecutive), completate de rețetarul aferent în lunile februarie, mai, septembrie și noiembrie. Pe baza informațiilor cumulate pe cele 10 zile se va calcula rația medie pe copil.

c) Conținutul alimentelor în calorii și în anumite substanțe nutritive (proteine, lipide și glucide) se va stabili prin calcul, folosindu-se tabele de compoziția alimentelor sau programe destinate acestui scop, rezultatele obținute comparându-se cu necesarul zilnic consemnat în anexa nr. 3 la ordin.

d) 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.

e) În grădinițele cu orar de zi și cu orar prelungit rațiile realizate trebuie să reprezinte 75-80% din rațiile recomandate în tabelul din anexa nr. 3 la ordin.

f) Anchetele alimentare vor fi efectuate de către personal medical calificat, și anume: medici din cabinetele medicale din unitățile de învățământ, dieteticieni, medici igieniști și medici de diabet, nutriție și boli metabolice.

g) 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.

h) Se vor folosi metode de preparare sănătoase (fierbere, preparare la abur, coacere). Mâncărurile gen tocături sunt acceptate numai dacă sunt prelucrate termic prin fierbere sau la cuptor. Ouăle se recomandă a fi servite fierte tari, ca omletă la cuptor și nu se recomandă prăjirea, ochiurile românești, ouăle preparate termic insuficient.

i) Pentru a asigura aportul de vitamine și elemente minerale corespunzător se vor servi salatele din cruditați, precum și legume/frunze adăugate în supe și ciorbe.

j) Se interzice folosirea alimentelor din categoria proteinelor animale (carne, pește, ouă) în stare crudă, de exemplu, a cremelor cu ouă și frișcă nepreparate termic și a maionezelor.

4. Alimentația copilului preșcolar trebuie să respecte următoarele reguli:

a) Alimentația trebuie să cuprindă o varietate largă de alimente din grupele de bază, așa cum sunt descrise în anexa nr. 4 la ordin.

b) În grădinițe trebuie să existe un orar de mese fix.

c) 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.

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

e) Principiul variației: alimentația trebuie să cuprindă o varietate largă de alimente din grupele de bază, menționate în anexa nr. 4 la ordin, pentru asigurarea rației zilnice de nutrienți.

f) Trebuie asigurată o hidratare corespunzătoare vârstei copiilor, adolescenților și adulților, conform necesarului de apă recomandat la anexa nr. 3C la ordin.

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

a) să asigure un necesar de calorii, macronutrienți 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 conform recomandărilor din anexa nr. 3B — Necesarul zilnic de vitamine și elemente minerale, pentru copii si adolescenți — prin consumul de carne de vacă, pasăre și porc, legume — inclusiv fasole și alune, cerealele integrale sau fortifiate, vegetale cu frunze verzi;

d) gustarea să fie formată din fructe, lapte și produse lactate cu un conținut de grăsime corespunzător recomandărilor din anexa nr. 1 lit. b) la ordin;

e) să asigure o hidratare corespunzătoare vârstei, menționată la anexa nr. 3C la ordin — Necesarul de apă la copii și adolescenți.

NECESARUL ZILNIC
de calorii și macronutrienți, vitamine și elemente minerale, necesarul zilnic de apă pentru copii și adolescenți

Anexa nr. 3A. **Necesarul zilnic de calorii și macronutrienți, pentru copii și adolescenți**

		Copii			Adolescenți		
					Băieți		Fete
		3-6 ani	7-10 ani	11-14 ani	15-17 ani	11-14 ani	15-17 ani
Energie (kcal)*	Necesar mediu	1469	1786	2543	2297	3176	2531
	Variații posibile în funcție de caracteristicile grupului	1170-1820	1390-2170	2030-3130	2700-3680	1910-2720	2220-2840
Carbohidrați (g)*	Necesar mediu	191	228	330	408	297	323
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric	171-199	152-317	222-458	296-538	209-398	243-415
Carbohidrați (%)*		45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Fibre (g)**		25	25	25-31	31-38	38	26
Lipide (g)*	Necesar mediu	44	53	76	94	69	75
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric	25-68	29-81	44-117	58-138	41-102	48-107
Lipide (%)*		20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
AGS (%)*		CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
AAL (%)*		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
AL (%)*		4	4	4	4	4	4
EPA + DHA (mg)*		250	250	250	250	250	250
AGT*		CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
Proteine	Necesar mediu g/zi	37	58	70	101	124	90
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric Se recomandă ca minimum 35% din proteine să fie de origine animală.	45-66	57-83	79-113	99-141	72-102	79-113
Proteine (%)		12-20	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20

AGS = acizi grași saturați
CMPP = cât mai puțin posibil
AAL = acid alfalinolenic
AL = acid linolenic
AGT = acizi grași trans
EPA = acid eicosapentaenoic;
DHA = acid docosahexaenoic.

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019
** Conform IOM-Institute of Medicine — https://nap.nationAALcademies.org/catalog/10490/dietary-reference-intakes-for-energy-carbohydrate-fiber-fat-fatty-acids-cholesterol-protein-and-amino-acids.

Anexa nr. 3B. **Necesarul zilnic de vitamine și elemente minerale pentru copii și adolescenți**

a) Vitamine*

Grupa de vârstă	B1 Tiamină	B2 Riboflavină	B3 Niacină	B4 Colină	B5 Acid Pantotenic — mg —	B6 Piridoxină — µg —	B7 Biotină	B9 Acid folic	B12 Cobalamină	C	A	D	D	K
	(mg/MJ) (a)	(mg/zi)	(mg/MJ) (a)	(mg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(µg/zi)	(µg/zi)	(µg/zi)	(mg/zi)	(µg/zi)	(µg/zi)	(UI/zi) (b)	(µg/zi)
Copii														
3-6 ani	0,1	0,7	1,6	170	4	0,7	25	140	2,5	30	300	15	600	20
7-10 ani	0,1	1	1,6	250	4	1	25	200	3,5	45	400	15	600	30
Băieți														
11-14 ani	0,1	1,4	1,6	340	5	1,4	35	270	3,5	70	600	15	600	45
15-17 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,7	35	330	4	100	750	15	600	65
>18 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,7	40	330	4	110	750	15	600	70
Fete														
11-14 ani	0,1	1,4	1,6	340	5	1,4	35	270	3,5	70	600	15	600	45
15-17 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,6	35	330	4	90	650	15	600	65
>18 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,6	40	330	4	95	650	15	600	70

1 µg — micrograme;
UI — unități internaționale;
1 µg = 40 UI;
1 MJ = 238,83 kcal.

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019

b) Elemente minerale*

Grupa de vârstă	Calciu	Fosfor	Magneziu	Fier	Zinc	Iod	Potasiu	Mangan	Molibden	Seleniu	Cupru	Sodiu	Clor	Fluor
	(mg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(µg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(µg/zi)	(µg/zi)	(mg/zi)	(g/zi)	(g/zi)	(mg/zi)
Copii														
3-6 ani	800	440	230	7	5,5	90	1.100	1	20	20	1	1,3	2	1
7-10 ani	800	440	300	11	7,4	90	1.800	1,5	30	35	1,1	1,7	2,6	1,5
Băieți														
11-14 ani	1.150	640	300	11	10,7	120	2.700	2	45	55	1,3	2	3,1	2,2
15-17 ani	1.150	640	300	11	14,2	130	3.500	3	65	70	1,3	2	3,1	3,2
18-24 ani	1.000	550	350	11	9,4	150	3.500	3	65	70	1,6	2	3,1	3,4
Fete														
11-14 ani	1.150	640	300	13	10,7	120	2.700	2	45	55	1,1	2	3,1	2,3
15-17 ani	1.150	640	300	13	11,9	130	3.500	3	65	70	1,1	2	3,1	2,8
18-24 ani	1.000	550	300	16	7,5	150	3.500	3	65	70	1,3	2	3,1	2,9

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019

Anexa nr. 3C. **Necesarul zilnic de apă la copii și adolescenți**

Vârstă	Copii, adolescenți și adulți	Necesarul zilnic de apă (ml/zi)
3-8 ani	Băieți și fete	1.600
9-13 ani	Băieți	2.100
	Fete	1.900
14-18 ani	Băieți	2.500
	Fete	2.000

Apă = apă potabilă, apă din umiditatea alimentelor, în condiții moderate de activitate fizică la temperaturi de mediu moderate.

ANEXA Nr. 4

D E F I N I R E A
porțiilor pe grupe alimentare și necesarul zilnic estimativ al numărului de porții pentru alcătuirea meniului la copii și adolescenți

Definirea porțiilor pe grupe alimentare

Grupa alimentară	Mărimea porției	Kcal și macronutrienți/porție
Legume	Legume cu frunze verzi crude = 100 g Legume crude = 100 g Legume fierte/congelate/conservate = 80 g Pastă de tomate = 30 g Bulion/Suc de roșii = 100 g	Aproximativ 25 kcal, 5 g CH, 2 g P, 0 g L Legumele prezintă variații mari în conținutul caloric/100 g.
Fructe	Fructe proaspete = 100-120 g Fructe gătite/congelate/conservate (fără zahăr adăugat) = 100-120 g Fructe uscate/confiate, deshidratate = 20 g Suc de fructe proaspăt (fără zahăr adăugat) = 150 ml	Aproximativ 60 kcal, 15 g CH, 0 g P, 0 g L
Produse din cereale și amidonoase	Pâine (1 felie medie) = 30 g 1/2 lipie sau tortilla = 30 g Biscuiți fără cremă = 20 g 3 rondele de orez = 20 g Cereale uscate/nefierte (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, quinoa, mei, hrișcă, amarant, fulgi de ovăz, fulgi de porumb, fulgi de orez, fulgi de hrișcă, fulgi de quinoa, fulgi de orz, fulgi de secară, fulgi de amarant) = 20 g Cereale fierte (paste făinoase, orez, quinoa, mei, hrișcă, amarant, cușcuș) = 70 g Mămăligă = 100 g Popcorn simplu = 20 g Făină = 20 g Brioșe/Chec/Clătite simple = 30 g Cartofi albi/Dulci fierți/Copți = 80 g	Aproximativ 80 kcal, 15 g CH, 0-3 g P, 1-2 g L
Lapte, brânzeturi, iaurt/chefir/sana/lapte bătut și alternative vegetale	Lapte = 125 ml Brânzeturi slabe = 40 g Brânzeturi semigrase = 30 g Brânzeturi grase = 20 g Iaurt = 125 g Băutură vegetală îmbogățită cu calciu = 125 ml Iaurt vegetal îmbogățit cu calciu = 125 ml	Aproximativ 50-80 kcla, 6 g CH, 4 g P, 0-4 g L + 150 mg Ca
Alimente proteice: carne, pește, ouă, leguminoase uscate și fructe oleaginoase	Carne (albă/roșie — negătită) = 40 g carne procesată = 40 g Pește și fructe de mare (negătite) = 40 g Ouă = 55 g (1 buc. sau 3 albușuri) Organe (ficat, pipote etc.) (negătite) = 40 g Tofu/Soia = 70 g	Aproximativ 45-100 kcal, 0 g CH, 6-9 g P, 0-8 g L
	Leguminoase uscate (fasole, linte, mazăre galbenă, năut) = 30 g Leguminoase uscate gătite (fasole, linte, mazăre galbenă, năut) = 70 g	100-125 kcal, 15-20 g CH, 5-7 g P, 0-7 g L
	Fructe oleaginoase (nuci, migdale, caju, semințe de floarea-soarelui, semințe de dovleac, semințe de chia) = 30 g	140-190 kcal, 5-7 g CH, 5-7 g P, 12-15 g L

Grupa alimentară	Mărimea porției	Kcal și macronutrienți/porție
Grăsimi	Unt vegetal (migdale, caju, arahide) = 10 g Cacao pudră = 10 g Fulgi de cocos = 10 g Avocado = 30 g Măsline (fără sâmburi) = 30 g Ulei vegetal (măsline, rapiță, floarea-soarelui) = 5 g Smântână = 30 g Unt = 10 g	Aproximativ 45-60 kcal, 0-3 g CH, 0-2 g P, 5g L

CH = carbohidrați

P = proteine

L = lipide (grăsimi)

Necesarul zilnic estimativ al numărului de porții pentru alcătuirea meniului la copii și adolescenți

Grupa alimentară	4-6 ani	7-10 ani	11-14 ani	15-17 ani
Legume	2	2,5-3	4	4
Fructe	2	2,5-3	2,5-3	3
Produse cerealiere și amidonoase	7	9	12-13	14-15
Lapte/Iaurt/Chefir/Sana/Lapte bătut și alternative vegetale, brânzeturi	3,5	3,5	4	4
Alimente proteice: carne, pește, ouă, leguminoase uscate și fructe oleaginoase	1,5 în proporție echilibrată între diferitele surse	2 în proporție echilibrată între diferitele surse	3 în proporție echilibrată între diferitele surse	4 în proporție echilibrată între diferitele surse
Grăsimi	3-4	4-5	6-7	7-8

EDITOR: PARLAMENTUL ROMÂNIEI — CAMERA DEPUTAȚILOR

MONITORUL OFICIAL

„Monitorul Oficial” R.A., Str. Parcului nr. 65, sectorul 1, București; 012329
C.I.F. RO427282, IBAN: RO55RNCB0082006711100001 BCR
și IBAN: RO12TREZ7005069XXX000531 DTCPMB (alocat numai persoanelor juridice bugetare)
Tel. 021.318.51.29/150, fax 021.318.51.15, e-mail: marketing@ramo.ro, www.monitoruloficial.ro

Relații cu publicul: șos. Panduri nr. 1, bloc P33, sectorul 5, București; 050651.
Tel. 021.401.00.73, 021.401.00.78/79/83.
Pentru publicări, încărcați actele pe site, la: https://www.monitoruloficial.ro, secțiunea Publicări.

5 948493 636557

Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 179/28.II.2025 conține 16 pagini. Prețul: 9,60 lei **ISSN** 1453—4495