

TABEL CENTRALIZATOR PENTRU CONTROLUL RAȚIEI ALIMENTARE CREȘA PENTRU EDUCAȚIE TIMPURIE 03-14.02.2025

	Lapte si lactate	Carne si carnate	Peste si preparate din peste	Oua	Grasimi comerciale	Grasimi animale	Grasimi vegetale	Produse cerealiere	Cartofi	Alte legume	Leguminoase uscate	Fructe	Zahar si produse zaharoase
Rația zilnică recomandată	700	60	0	30	25	15	10	90	110	210	0	100	35
Rația recomandată ajustată (80%)	560	48	0	24	20	12	8	72	88	168	0	80	28
Aport real	431	56	0	27	23	13	10	85	89	178	0	172	9
Abatere	-23%	+17%	0	+13%	+15%	+8%	+25%	+18%	+1%	+6%	0	+115%	-68%

	Calorii	Proteine totale	Proteine animale	Proteine vegetale	Lipide totale	Lipide animale	Lipide vegetale	Glucide
Rația zilnică recomandată	1300(900-1800)	44-51 (31-70)14-16% din val.calorica	31-36 (22-49)70% din proteine totale	13-15 (9-21)30% din proteine totale	49-60 (34-77)35-40% din val.calorica	37-45 (26-58)75% din lipide totale	12-15 (8-19)25% din lipide totale	143-168 (100-222)45-53% din val.calorica
Rația recomandată ajustată (80%)	1040 (720-1440)	35,2-40,8 (24,8-56)14-16% din val.calorica	24,8-28,8 (17,6-39,2)70% din proteine totale	10,4-12 (7,2-16,8)30% din proteine totale	39,2-48 (27,2-61,6)35-40% din val.calorica	29,6-36 (20,8-46,4)75% din lipide totale	9,6-12 (6,4-15,2)25% din lipide totale	114,4-134,4 (80-177,6)45-53% din val.calorica
Aport real	1031	42,8 (17% din val.calorică)	28,7 (67% din prot.totale)	14,1 (33% din prot.totale)	39,6 (36% din val.calorică)	26,8 (68% din lipide totale)	12,8 (32% din lipide totale)	118,7 (47% din val.calorică)
Abatere	-1%	+5%	0%	+18%	0%	-9%	+7%	0%

Observații și recomandări: Rezultatele anchetei alimentare din această perioadă indică un aport ușor mai scăzut de calorii (-1%), consecința aportului scăzut de lapte și produse lactate, care determină scăderea lipidelor animale (-9%). Se observă un aport crescut de produse cerealiere (+18%) ceea ce determină un aport crescut de proteine vegetale (+18%). În general a fost satisfăcut necesarul zilnic de calorii și substanțe nutritive. Se recomandă creșterea aportului de lapte și produse lactate, precum și respectarea în continuare a rețetarului.