

Reformularea alimentelor - de la alimentele furnizate în incinta unităților de învățământ la alimentele din supermarket

SL dr. Cîrnațu Daniela

Facultatea de medicină, Universitatea de Vest "Vasile Goldiș" Arad

medic primar igienă Institutul Național de Sănătate Publică –Centrul Regional Timișoara

Stadiul actual – legislație relevantă pentru alimentația în unitățile de învățământ

- **LEGE nr. 123 din 27 mai 2008**
pentru o alimentație sănătoasă în unitățile de învățământ preuniversitar
- **ORDIN nr. 1.563 din 12 septembrie 2008**
pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți
- **ORDIN nr. 1.456 din 25 august 2020**
pentru aprobarea Normelor de igienă din unitățile pentru ocrotirea, educarea, instruirea, odihna și recreerea copiilor și tinerilor
- **ORDIN 438 din 30 martie 2021**
privind asigurarea asistenței medicale a preșcolarilor, elevilor din unitățile de învățământ preuniversitar și studenților din instituțiile de învățământ superior pentru menținerea stării de sănătate a colectivităților și pentru promovarea unui stil de viață sănătos

LEGE nr. 123 din 27 mai 2008 pentru o alimentație sănătoasă în unitățile de învățământ preuniversitar

- prin colectivități se înțelege toate unitățile de învățământ preuniversitar de stat și particulare, inclusiv centrele de vacanță, unități ce asigură servicii similare, creșele și unitățile destinate găzduirii elevilor după terminarea programului școlar.



- În incinta unităților de învățământ sunt interzise prepararea, comercializarea și distribuirea oricăror alimente conținute în lista
- Meniurile servite în cantinele sau locațiile asimilate cu cantinele din colectivități sunt avizate de către personalul medical și aprobate de către conducătorul unității.

LISTA ALIMENTELOR NERECOMANDATE PREȘCOLARILOR ȘI ȘCOLARILOR

Alimente nerecomandate	Limita de la care alimentele devin nerecomandate	Exemple de categorii de alimente nerecomandate care prin conținut sau forma de prezentare pot fi
Alimente cu conținut mare de zaharuri	Peste 15 g zaharuri/100 g produs	Prăjituri, bomboane, acadele, alte produse similare
Alimente cu conținut mare de grăsimi	Peste 20 g grăsimi /100g produs din care, cumulativ: - grăsimi saturate peste 5 g/100 g produs - acizi grași trans peste 1 g/100 g produs	- hamburgeri , pizza, produse de tip patiserie. Cartofi prăjiți, alte alimente preparate prin prăjire - maioneze, margarină, brânză topită, brânzeturi tartinabile cu conținut de grăsime >20%
Alimente cu conținut mare de sare	Peste 1,5 g sare/100 g produs (sau peste 0,6 g sodiu/100 g produs)	- chipsuri, biscuiți sărați, covrigei sărați, sticksuri sărate, snacksuri, alune sărate, semințe sărate, brânzeturi sărate, alte produse similare]
Băuturi răcoritoare		orice tip de băuturi răcoritoare cu excepția apei potabile îmbuteliate sau a apei minerale îmbuteliate
Alimente cu conținut ridicat de calorii pe unitatea de vânzare	Peste 300 kcal pe unitatea de vânzare	- orice tip de aliment care, prin conținut, aduce un aport de calorii de peste 300 kcal pe unitate de vânzare
Alimente neambalate		alimente vrac sandvișuri
Alimente neetichetate		alimente care nu respectă prevederile HG nr. 106/2002 privind etichetarea alimentelor, cu modificările și completările ulterioare

* Fac excepție fructele 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 bananele și citricele.

**** Pentru crearea unor deprinderi nutriționale sanogene se recomandă etichetarea nutrițională.

Blocuri alimentare din unitățile de învățământ – controale Inspekția sanitară de stat (septembrie 2021)

- Nr. controale efectuate - 379
- Nr. total sancțiuni - 26, din care:
 - nr. avertismente - 17
 - nr. amenzi – 9
 - total valoare amenzi – 23.000 lei.
- Retrageri produse alimentare – 45.35 kg



Controale ale documentelor

- Se examinează documentele comerciale și documentele necesare, cum ar fi certificatele de sănătate

Controale ale identității

- Examinare vizuală pentru a asigura corespondența dintre documente și etichetarea și conținutul lotului

Controale fizice

- Verificare pe produsul alimentar
- Pot include prelevarea de probe pentru analize și teste de laborator

La raft

- Înainte de 1989 – produsele alimentare trebuiau să se încadreze în standardul de ramură
- Acum, avem standardul de firmă
- Supravegherea conținutului în nutrienți, prin analizarea mâncărilor servite în unitățile de alimentație colectivă s-a redus



Valori referinta- Regulamentul CE - 1169/2011

PARTEA B – CONSUMUL DE REFERINȚĂ PENTRU VALOAREA ENERGETICĂ ȘI NUTRIENȚI SELECTAȚI, ALȚII DECÂT VITAMINELE ȘI MINERALELE (ADULȚI)

Valoarea energetică sau nutrient	Consumul de referință
Valoarea energetică	8 400 kJ/2 000 kcal
Grăsimi totală	70 g
Acizi grași saturați	20 g
Glucide	260 g
Zaharuri	90 g
Proteine	50 g
Sare	6 g

Nutrienți de interes

□ Sare

Reducerea cantitatii de sare din alimentele prelucrate (pâine, carne procesată, alimente gata preparate și gustări)

-Adaptarea etichetele nutriționale pentru a ajuta consumatorii să identifice produsele cu conținut redus de sare

□ Zahăr

Reducerea cantitatii de zahăr adăugat (cereale pentru micul dejun, produse de panificație (inclusiv prăjituri și biscuiți), fructe și produse din fructe de pădure (inclusiv gemuri și băuturi), produse lactate (inclusiv lapte, iaurturi și înghețată), zahăr și produse de cofetarie (inclusiv ciocolata, dulciuri și tartine dulci) și băuturi zaharoase).

-Adaptarea etichetele nutriționale care ajută consumatorii să identifice produsele cu conținut redus de zahăr/fără zahăr

□ Grăsimi saturate

Reducerea cantitatea de grăsimi saturate din lapte și produse lactate, alimente gata preparate și carne procesată.

- Folosirea noi grăsimi lichide în gătit și coacere pentru a înlocui grăsimile saturate cu acizi grași (poli)nesaturați

□ Grăsimile trans

Eliminarea acizii grași trans din margarină, produse de patiserie, prăjituri și biscuiți (măsuri legislative* și voluntare)

- Conștientizarea impactului negativ al grăsimilor trans asupra sănătății

- Folosirea etichetarii nutrițională fără TFA (grasimi trans)

FĂRĂ ADAOS DE SARE/SODIU



- O mențiune care indică faptul că nu au fost adăugate sare/sodiu într-un produs alimentar și orice altă mențiune care poate avea același înțeles pentru consumator poate fi utilizată numai dacă produsul nu conține adaos de sodiu/sare sau orice alt ingredient care conține adaos de sare/sodiu, iar produsul nu conține mai mult de 0,12 g sodiu sau valoarea echivalentă pentru sare, per 100 g sau 100 ml.”

CONȚINUT REDUS DE [DENUMIREA SUBSTANȚEI



- «Mențiunea „conținut redus de grăsimi saturate” și orice altă mențiune care poate avea același înțeles pentru consumator, poate fi utilizată în cazul în care:
 - (a) suma acizilor grași saturați și a acizilor grași trans în produsul purtând mențiunea este cu cel puțin 30% mai mică decât suma acizilor grași saturați și a acizilor grași *trans* într-un produs similar; precum și
 - (b) conținutul de acizi grași *trans* în produsul purtând mențiunea este egală sau mai mică decât în cazul unui produs similar.
- Mențiunea „conținut redus de zaharuri” și orice altă mențiune care poate avea același înțeles pentru consumator, poate fi utilizată numai în cazul în care aportul energetic al produsului care poartă mențiunea este egal sau mai mic decât aportul energetic al unui produs similar. »

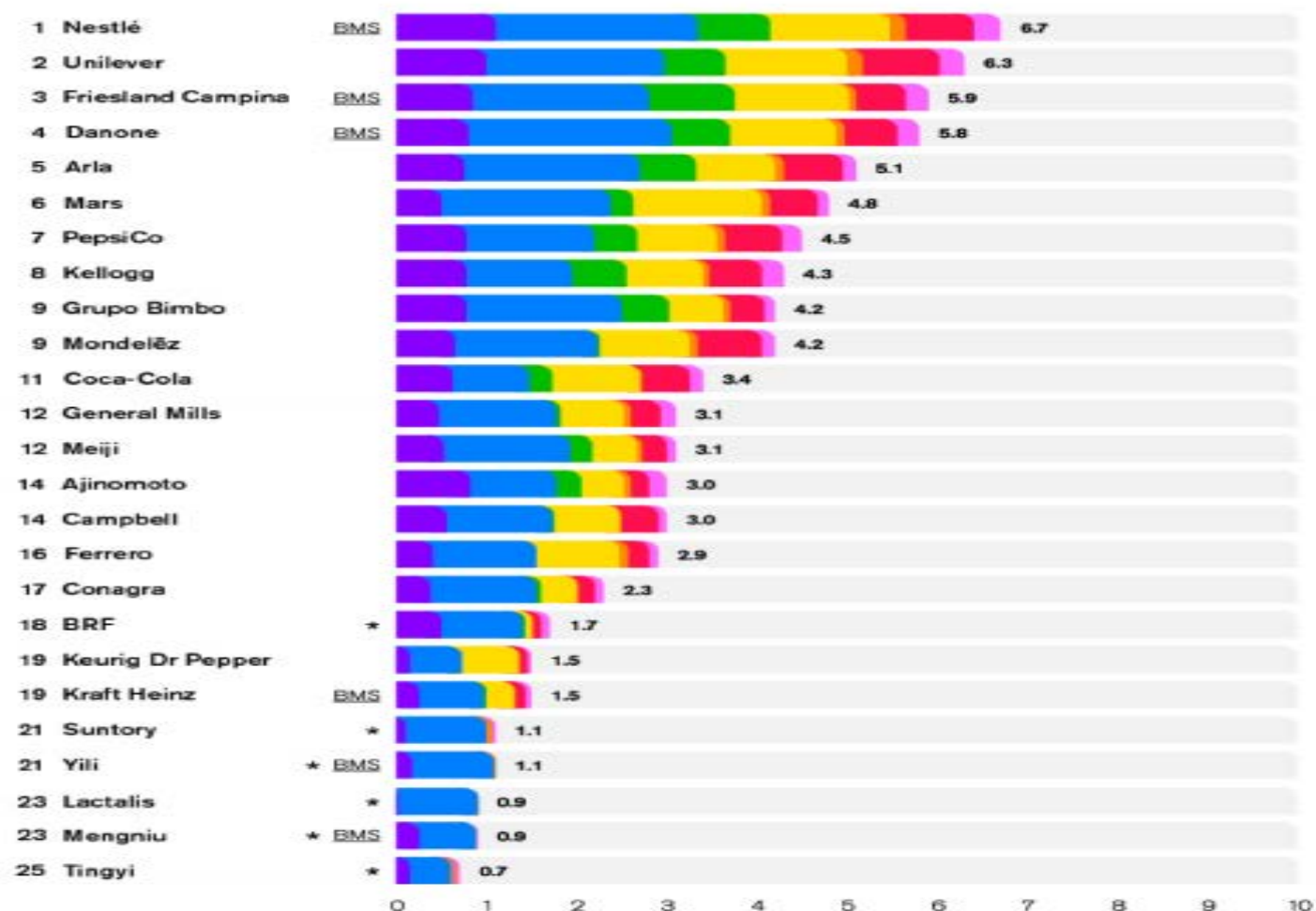
«ACUM CU X% MAI PUȚINĂ(E) [ENERGIE, GRĂSIMI, GRĂSIMI SATURATE, SARE/SODIU ȘI/SAU ZAHARURI]

- Produsele reformulate în care reducerea este de cel puțin 15% pentru aportul energetic, conținutul de grăsimi, grăsimi saturate, zaharuri și sare/sodiu pot purta mențiunea „Acum cu X% mai puțină(e) [energie, grăsimi, grăsimi saturate, sare/sodiu și/sau zaharuri]” sau orice altă mențiune care poate avea același înțeles pentru consumator.
- Această mențiune va fi urmată de o indicare a conținutului de substanță nutritivă sau de energie pentru care este făcută mențiunea, înaintea reformulării, exprimată per 100g sau 100ml.
- O mențiune poate fi utilizată timp de maximum un an după introducerea pe piață a produsului reformulat.
- Produsele care au fost introduse pe piață sau etichetate înainte de sfârșitul acestei perioade, pot continua să fie comercializate până la epuizarea stocurilor

Nivel european – proiect Best ReMap

- ofertă sporită de opțiuni mai sănătoase de alimente procesate (prin reducerea conținutului de sare, zahăr și grăsimi) disponibile pe (super)piețele UE;
- presiune redusă de marketing a alimentelor și băuturilor nesănătoase asupra copiilor;
- calitate superioară a meniurilor în cadrul instituțiilor publice.

Global Index 2021 Final Ranking



A Governance (12.5%)
 B Products (35%)
 C Accessibility (15%)
 D Marketing (20%)
 E Lifestyles (2.5%)
 F Labeling (10%)
 G Engagement (5%)

BMS: Assessed against the BMS methodology. An adjustment based on the BMS score is incorporated in the overall score.

* Did not provide information to ATNI



Grăsimi totale ►

Alege produse cu mai puțin de **3 g/100 g**.

Grăsimi saturate ►

Alege produse cu cel mai mic număr de grăsimi saturate, sub **1,5 g/100 g**.

Alte nume pentru ingrediente bogate în grăsimi saturate: grăsimi/uleiuri animale, unt, ghee/unt clarificat, substanțe solide din lapte, nucă de cocos, ulei/lapte/cremă de cocos, smântână, untură, ulei de palmier, margarină.

Fibre ►

Nu toate etichetele includ fibre. Alege pâine și cereale cu minimum **3 g/porție**.

Informații nutriționale

Porții per pachet – 16
0 porție – 30 g (2/3 cana)

	Per porție	Per 100 g
Energie	103 kcal/432 kJ	344 kcal/1.441 kJ
Proteine	2,8 g	9,3 g
Grăsimi		
Totale	0,4 g	1,2 g
Saturate	0,1 g	0,3 g
Carbohidrați		
Total	18,9 g	62,9 g
Zaharuri	3,5 g	11,8 g
Fibre	6,4 g	21,2 g
Sodiu	65 mg	215 mg

Ingrediente: cereale (76%) (grâu, ovăz, orez), tărațe de psyllium (11%), stafide, zahăr, extract de malț, miere, sare.

Ingrediente ▲

Sunt listate de la cele mai multe, la cele mai puține, în funcție de greutate. Folosește această listă pentru a verifica primele 3 ingrediente, aproape de conținutul de grăsimi saturate, sare și zahăr adăugat.

◀ Porții + 100 g

Când compari nutrienți din alimente asemănătoare, folosește coloana de **100 g**. Când calculezi câți kJ/kcal sau ce cantitate dintr-un nutrient vei mânca, folosește coloana de **porție**.

Energie

Pentru o greutate sănătoasă, **femeile** au nevoie de 2.000 kcal (8.400 kJ)/zi; **bărbații** au nevoie de 2.500 kcal (10.500 kJ)/zi.

Zaharuri

Nu trebuie să eviți complet zahărul, doar cantitățile mai mari de zahăr adăugat. Dacă produsul conține peste 15 g/100 g, verifică dacă zahărul (denumit așa sau nu) apare ◀ printre primele ingrediente din listă.

Alte nume pentru zahărul adăugat: zahăr brun/brut, miere, sirop de arțar, malț, concentrat din suc de fructe, sirop/îndulcitor de porumb, molasă, maltoză, dextroză, sucroză, lactoză, fructoză, glucoză.

◀ Sodiu (Sare)

Alege alimentele cu cel mai puțin sodiu (sare): **sub 0,1 g sodiu (0,3 g sare)/100 g**.

țelină/cu usturoi/cu ceapă, sodiu, ascorbat de sodiu, bicarbonat de sodiu, nitrat/nitrit de sodiu, glutamat monosodic/MSG.

Alte nume pentru ingrediente bogate în sare: praf de copt, extract de carne/drojdie, sare de mare, sare cu

SanoVita



Asociația SAMIAS
și
Danone România

Despre | Cursuri de nutriție | Grădinițe | Părinți | Shop | Rețete | Noutăți | [Donează](#) [0 items](#)

Danone introduce sistemul de etichetare Nutri-Score pe produsele sale de pe piața din România

IN NOUATATI



Danone își arată susținerea pentru adoptarea sistemului de etichetare

p-content/uploads/2021/04/nutriscore-poza-fara-scris.jpeg

și Score, avuând în vedere că acest lucru este un pas important în direcția unei alimentații sănătoase.

Căutare...



Please follow & like us :)



Articole recente



Pe 5 noiembrie gătim (din nou) sănătos



Pe 28 octombrie gătim cu Dia



Obezitatea: un pericol mare, de la
vârste mici



Baton cu ovăz și fructe

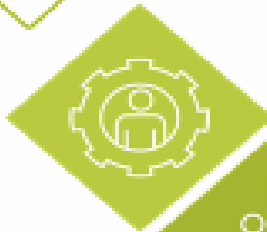


Spune-mi ce ai în frigider...

Plăți securizate, cu cardul



KEY FACTS



Coordination | Work Package 1
National Institute of Public Health Slovenia (NIJZ)



Dissemination | Work Package 2
Semmelweis University, Hungary



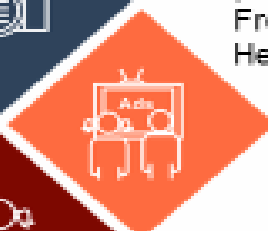
Evaluation | Work Package 3
The Finnish Institute for Health and Welfare, Finland



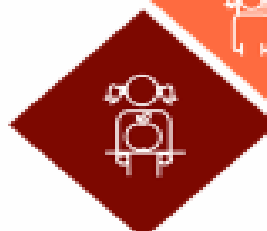
**Sustainability and Integration into National Policies
| Work Package 4**
Istituto Superiore di Sanità, Italy



**EU Harmonised reformulation and processed food monitoring
| Work Package 5**
French Agency for Food, Environmental and Occupational
Health & Safety – ANSES, France)



**Best practices in reducing marketing of unhealthy food products
to children and adolescents | Work Package 6**
Directorate General of Health of Portugal and Irish Department of Health, Portugal, Ireland



Public procurement of food in public institutions | Work Package 7
National Institute of Public Health Slovenia – NIJZ, Slovenia

BEST-REMAP IN NUMBERS

7.5 million Euro

6 million
Euro funded by EC (80%)

3 years duration
(Oct 2020–Sept 2023)

24
countries

36
partners



Argumente reformulare produse alimentare pentru populația generală

- □ Reformularea alimentelor bogate în zahăr, sare și grăsimi este un factor semnificativ pentru prevenirea generală a bolilor epidemice de timpurile moderne – obezitatea și bolile cronice
- □ Mulți jucători și părți interesate din sectorul sănătății și agroalimentare își recunosc rolul în această situație și de răspund solicitărilor pentru crearea unui mediu alimentar sănătos
- □ Chiar și atunci când nu sunt impuse prin lege, reformulările ar putea și ar trebui implementate, aducând multiple avantaje pentru poziționarea IMM-urilor pe piață (recunoaștere de către consumatori, responsabilitate socială, mediu mai sănătos)
- □ Creșterea gradului de conștientizare a importanței nutriției sănătoase în rândul consumatorilor a crescut cererea pentru opțiuni alimentare mai bune
- □ O provocare și o oportunitate pentru producătorii de alimente de a răspunde cererilor
- □ Avantaje: □ O mai bună poziționare pe „rafturi” prin obținerea de mențiuni nutriționale de ex. „mai puțin zahăr”, „sare redusă”, „fără TFA” etc. atrage un număr tot mai mare de consumatori conștienți de sănătate

Poziția operatorilor din industria alimentară

- Industria alimentară este conștientă de importanța reformulării alimentelor pentru sănătatea consumatorului;
- – IMM-urile cunosc noile cerințe legale (promulgarea acizilor grași trans) sau inițiativele de promovare a sănătății (de exemplu, sare reducere);
- –În general, reformularea alimentelor este în curs de dezvoltare pe baza unor acorduri voluntare între industria alimentară și autorități;
- – Uneori, lipsesc discuții la nivel guvernamental/agenții despre reformularea alimentelor;
- – Unele guverne au decis o abordare „pe bază de voluntariat” legată de reformularea alimentelor;
- –Asociațiile din industrie informează, ajută la educarea membrilor lor, încurajează industria alimentară și a băuturilor pentru a reduce produsele care conțin sare, grăsimi și zahăr, publică un ghid care oferă informații și sfaturi practice pentru întreprinderile despre cum să reducă sarea, adică în produsele din carne, luând în considerare factori precum siguranța alimentelor, etichetarea și aditivi;
- – Cele mai importante acțiuni de reformulare a alimentelor -în industria de panificație, pentru reducerea sării.

Contraargumente reformulare(IBA)

- pierderea proprietăților senzoriale (miros, aromă, gust sau textura);
- produsele de patiserie tipice nu pot fi produse într-o calitate suficientă dacă zahărul/sarea/grăsimile au fost reduse prea mult;
- modificările drastice ale compoziției alimentelor pot compromite siguranța alimentelor;
- reformularea alimentelor necesită o utilizare mai mare a aditivilor ca înlocuitori de sare, grăsimi și zahăr;
- reformularea alimentelor implică costuri mai mari și IMM-urile nu au resurse suplimentare pentru această acțiune;
- în industria cărnii, necesitatea unei perioade de valabilitate mai lungă este mai importantă, iar modificările compoziției ar putea duce la produse scumpe;
- în prezent alte tendințe, cum ar fi naturalitatea, alimentele organice, dietele cu emisii scăzute de carbon și alimentele locale sunt mai la modă decât alimentele reformulare;

Coordonare și legislație - bariere (IBA)

- - o abordare nestatală și coerentă
- - legislația nu este încă armonizată;
- - lipsa discuțiilor despre reformularea alimentelor la nivel guvernamental/agențiilor;
- - lipsa de coordonare și transparență la nivel național atât în industria alimentară, cât și în sectorul catering;
- - legislația nu creează un cadru favorizant pentru reformularea alimentelor;
- - comunicarea nu foarte bună între autorități și consumatori;
- - capacitatea limitată de a integra știința în procesele de luare a deciziilor.

Consumatori –bariere (IBA)

- - lipsa de conștientizare și educație cu privire la reformularea alimentelor;
- - nu au control asupra modificărilor produselor preferate;
- - o slabă înțelegere în ce constă o dietă echilibrată;
- - nu înțeleg informațiile etichetelor și există o lipsă de informații atunci când consumați/cumpărați de la mici producători, fără calorii sau etichete pentru a informa consumatorul;
- - este nevoie de educație, în special la copii și adolescenți, prin școli, mass-media.

Concluzii



Reformularea produselor alimentare are beneficii certe asupra stării de sănătate

Pentru a progresa în domeniu, este nevoie de perseverență, coerciție, educare și timp