

# Гігієна харчування

План:

1. Харчування та здоров'я.
2. Поняття про раціональне харчування.
3. Принципи раціонального харчування.
4. Енерговитрати.
5. Роль основних нутрієнтів в харчуванні та норми їх споживання.



## Харчування (аліментарний фактор) впливає на найважливіші показники здоров'я населення:

народжуваність і тривалість життя;

стан здоров'я та фізичний розвиток;

рівень працездатності;

захворюваність і смертність.

Аліментарні захворювання – захворювання, пов'язані з неправильним харчуванням (близько 100).

# **КЛАСИФІКАЦІЯ АЛІМЕНТАРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

## **I. Захворювання, пов'язані з нераціональним харчуванням.**

**1.1. Захворювання з повним голодуванням або недоїданням.**

**1.2. Захворювання часткової недостатності харчування.**

1.2.1. Білкової або білково-енергетичної

1.2.2. Вітамінної

1.2.3. Мінеральної

1.2.4. Недостатність ПНЖК

**1.3. Хвороби надлишкового харчування.**

1.3.1. Енергетичний надлишок

1.3.2. Білковий

1.3.3. Жировий

1.3.4. Вітамінний

1.3.5. Мінеральний

**1.4. Хвороби неправильного поєднання харчових продуктів**

**1.5. Хвороби неправильного режиму харчування**

## **II. Хвороби з аліментарним фактором ризику**

## **III. Хвороби, пов'язані з впливом недоброякісної їжі.**

3.1. Харчові інфекції

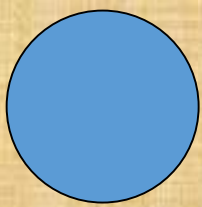
3.2. Харчові інвазії

3.3. Харчові отруєння

## **IV. Вторинні аліментарні захворювання при порушенні травлення та всмоктування нутрієнтів.**

## **V. Ферментопатії.**

## **VI. Харчова алергія.**



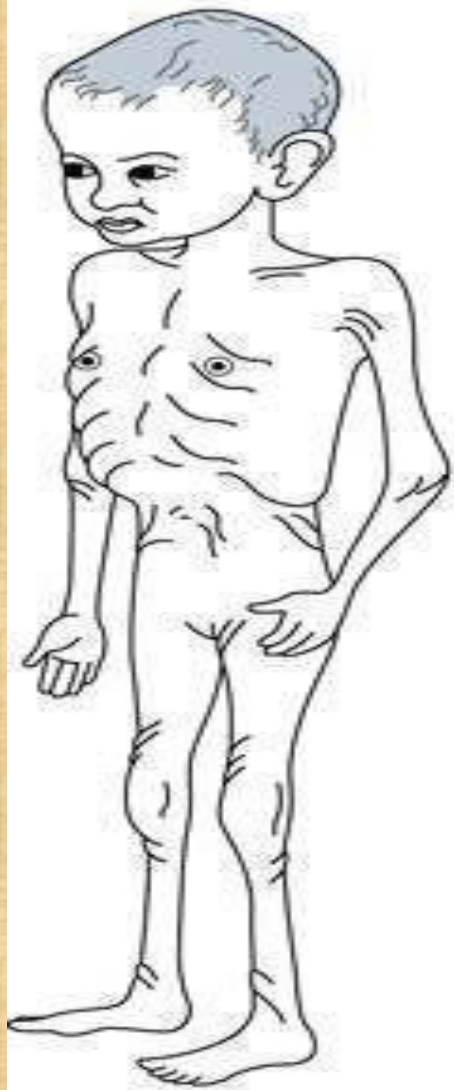
## • недостатність харчування

### **Білкова недостатність**

**\*квашіоркор** - білково-калорієва недостатність, головною причиною якої є нестача амінокислот, необхідних для синтезу білків. Клінічна картина: затримка росту, набряки, атрофії м'язів, дерматози, зміна кольору волосся, збільшення печінки, діарея, психомоторні зміни (*апатія, страдницький вигляд*).

**\*аліментарний маразм** - стан, що характеризується м'язовою атрофією, відсутністю підшкірно-жирової клітковини і дуже низькою вагою тіла у результаті прийому низькокалорійної їжі протягом тривалого часу, а також нестачі в ній білків та інших поживних речовин, що супроводжується інфекційними захворюваннями.

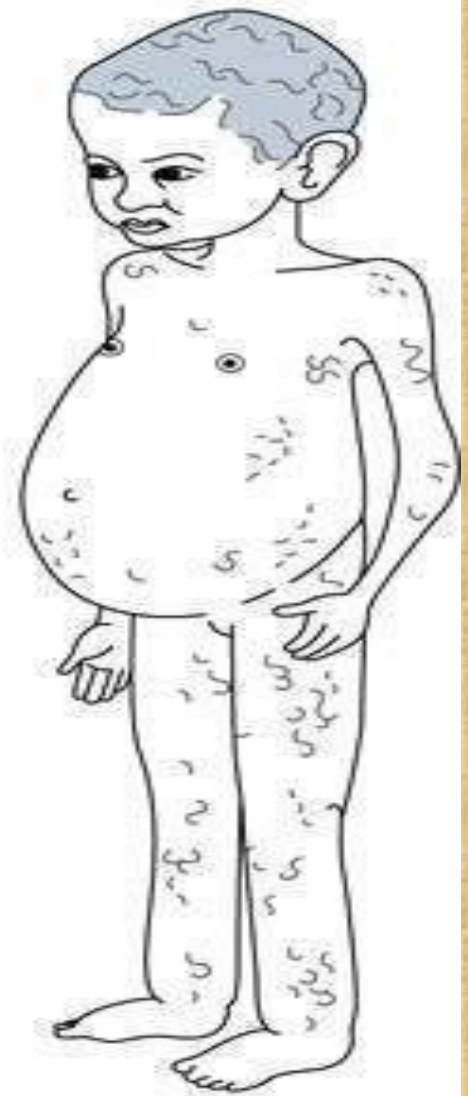




Маразм



Маразм-  
квashiоркор



Квashiоркор

Найчастіше у дітей спостерігаються дисгармонійний фізичний розвиток та імунодефіцитні стани. Ці захворювання при ускладненні загрожують життю дитини.

***Діти більш чутливі до білкового голодування, ніж дорослі.*** У країнах, де спостерігається різко виражений дефіцит білка у організмі, смертність дітей зростає у 20-50 разів. Тривале білкове голодування дітей до 3 років може викликати незворотні зміни, які залишаються на все життя. Інтелектуальний індекс у таких дітей нижчий, ніж у однолітків. Дорослі, які голодували у дитинстві, тяжче переносять стреси.



## ВИДИ ВІТАМІННОЇ НЕСТАЧІ



### АВІТАМІНОЗ

Відсутність в організмі якого-небудь вітаміну

### ГІПОВІТАМІНОЗ

Часткова нестача вітаміну



*Цинга, рахіт,  
куряча сліпота, пеллагра,  
бері-бері*



*Швидка стомлюваність,  
знижена працездатність,  
підвищена подразливість,  
зниження імунітету.*



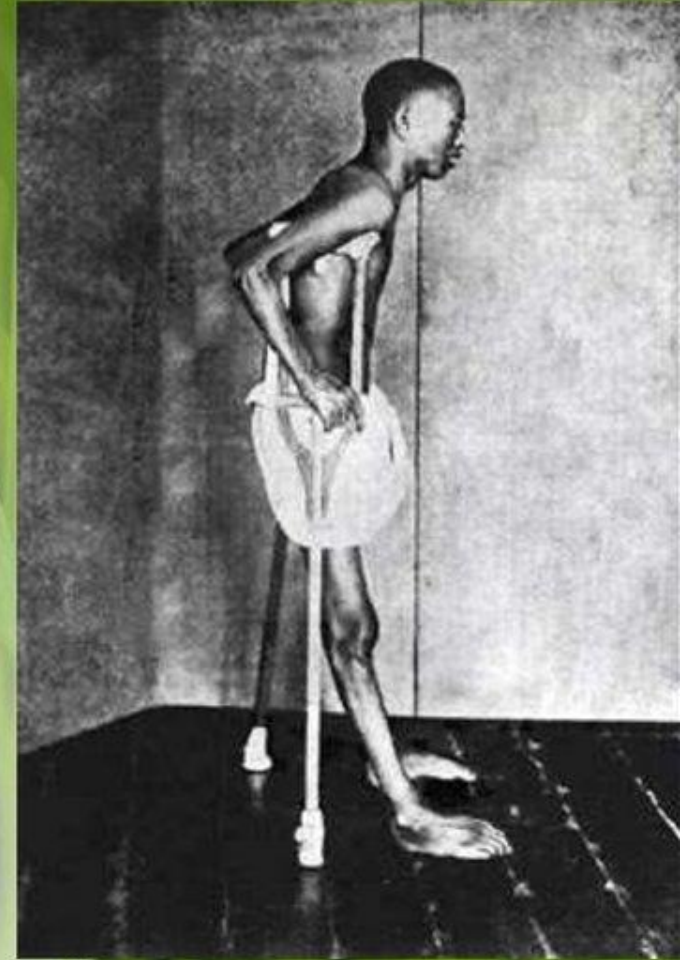
# Гіповітамінози, авітамінози

- **Рахіт** – це захворювання дітей перших двох років життя, яке виникає унаслідок **гіповітамінозу D** і характеризується порушенням усіх видів обміну речовин (в першу чергу - *мінерального – фосфорно-кальцієвого*) та ураженням *кістково-м'язевого апарату, внутрішніх органів, зниженням реактивності організму*



# Гіповітаміноз В1 (хвороба бері-бері)

- ураження нервової системи - від гіперестезії і парестезії до розвитку поліневритів і паралічів. У дітей раннього та дошкільного віку можливі прояви менінгізму, судоми; анорексія, зригування, блювання, закрепи, блідість, апатія, набряки підшкірної клітковини, прояви серцевої недостатності, виражена м'язова гіпотонія, задишка, зниження маси тіла, анемія, альбумінурія.
- Лікування полягає в забезпеченні повноцінного харчування, яке повинне включати молоко, печінку, яєчний жовток, м'ясо, горіхи, бобові, хліб грубого помолу.





Від 4 до 5 млрд людей  
у світі  
страждають  
від залізодефіциту

Дефіцит заліза –  
найчастіша причина  
анемії

Загальна популяція

Дефіцит заліза

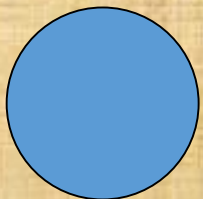
Залізодефіцитна  
анемія

Анемія

- Залізодефіцитна анемія уражає приблизно 15% населення світу
- У високорозвинених країнах 9,1% (111 млн) населення страждає від залізодефіцитної анемії

**Дефіцит заліза – найбільш поширений розлад харчування у світі**





## • надлишкове харчування

**Ожиріння** є аліментарним захворюванням соціального характеру (кожен третій у розвинених країнах).

\*Є причиною інвалідності та скорочення тривалості життя (на 10% нижче).

\*Сприяє розвитку інших патологій:  
нейроендокринних захворювань (діабет)(у 4 рази частіше, при важких формах ожиріння частота цукрового діабету в 30 разів вище).

\*Фактор ризику виникнення інфекційних захворювань (у 11 разів частіше).



# Ендемічний флюороз

При систематичному використанні питної води, що містить **надлишкові** кількості фтору, серед населення розвивається **ендемічний флюороз**. Він характеризується характерним враженням зубів (крапчатість емалі), порушенням процесів окостеніння скелета, виснаженням організму. Флюороз зубів проявляється у вигляді непрозорих крейдоподібних смужок чи цяток.



## Хвороби людини, пов'язані з особливостями харчування

Хвороби	Нестача в харчуванні	Надлишок у харчуванні	Додаткові фактори ризику
Хвороби серця (ІХС, інфаркт, інсульт)	Незамінні жири	Насичені жири	Тютюнокуріння, алкоголь
Гіпертензія	Калій, кальцій	Сіль, насичені жири	Надлишкова маса тіла, гіподинамія, ожиріння
Діабет		Жири, цукор	Ожиріння, гіподинамія, генетичний код
Ожиріння	Харчові волокна	Енергетичноємний раціон, цукор, жири, алкоголь	Гіподинамія
Жовчнокам'яна хвороба	Вітамін С, харчові	Сіль	Нестача секретії жовчних кислот
Хвороби печінки		Алкоголь	
Рак молочної залози		Жири	Пролактин
Рак шлунка	Овочі, фрукти	Алкоголь	Нітрати, здоба
Рак кишечника	Клітковина	Жири, цукор, м'ясо	
Артрити		Енергетичноємні раціони	
Карієс зубів	Фториди	Цукор	
Анемія	Залізо, фолати		
Зоб	Йод		

## Хвороби з аліментарним фактором ризику

Порушення характеру харчування, який впливає на жировий, холестериновий обмін і сприяє ранньому розвитку захворювань серцево-судинної системи та інших органів. Визначає особливості формування і розвитку цілої низки захворювань:

*\*раннього атеросклерозу,*

*\*коронарної недостатності,*

*\*гіпертонічної хвороби,*

*\*хвороб шлунково-кишкового тракту.*



# 8 НАЙБІЛЬШ АЛЕРГЕННИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

**Харчову алергію не слід плутати з харчовою непереносимістю.**  
**Організм алергіка виробляє «алергічні антитіла», або імуноглобулін E (IgE)**



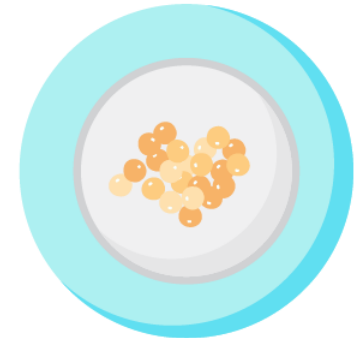
горіхи



риба



арахіс



соя



молюски та  
ракоподібні



злакові вироби,  
що містять глютен



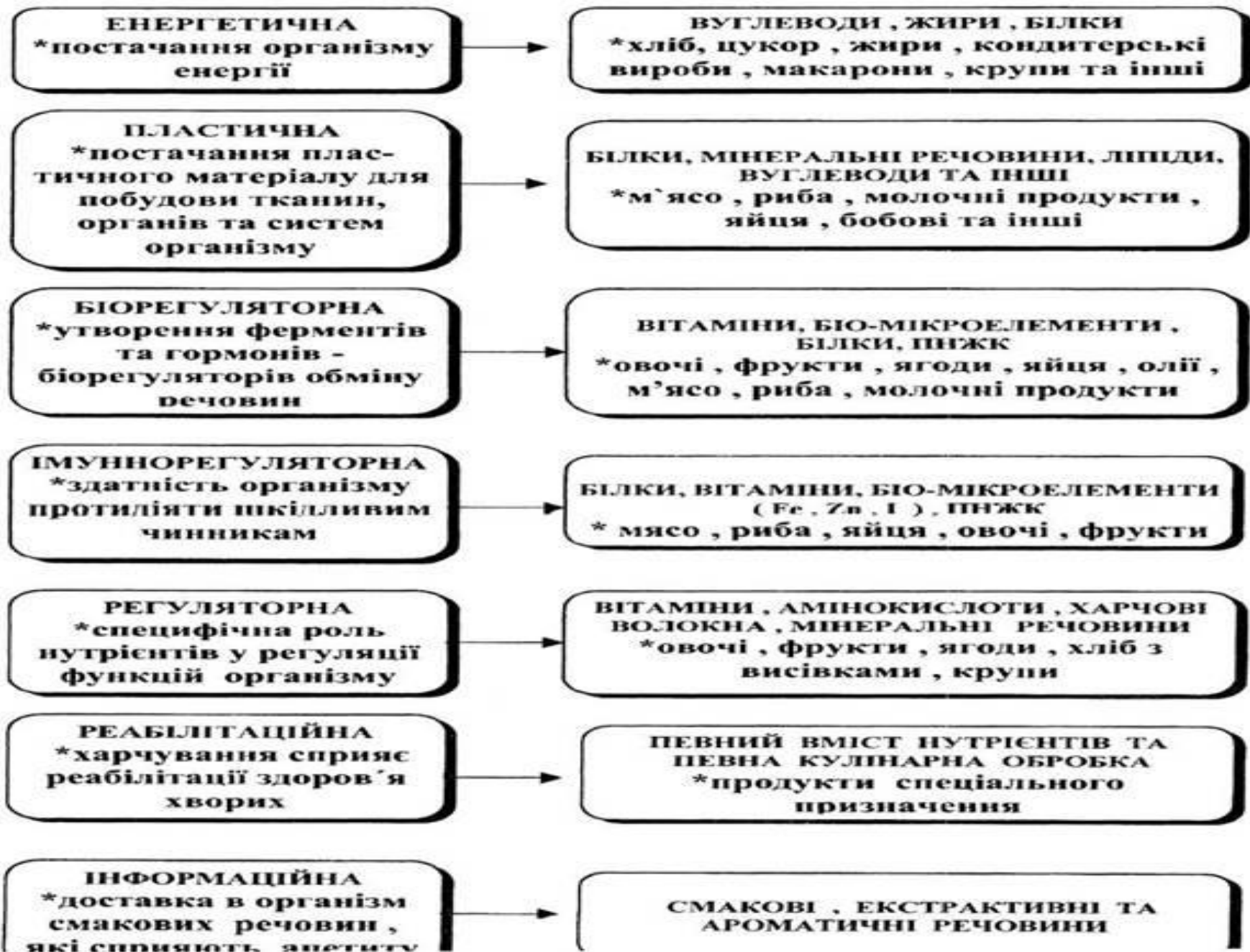
молочні  
продукти



яйця

**Поширеність харчової алергії складає 1–3% серед дорослих та 4–6% серед дітей**

## ФУНКЦІЇ ЇЖИ ТА ФАКТОРИ ЇХ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ







# **Раціональне харчування - це фізіологічно повноцінне харчування з урахуванням особливостей кожної людини, побудоване на наукових засадах і сприяє:**

**збереженню гомеостазу (постійності внутрішнього середовища організму);**

**підвищенню рівня здоров'я;**

**підвищенню опірності організму інфекціям;**

**збереженню (якнайдовше) високої працездатності і тривалості життя;**

**фізичному і розумовому розвитку підростаючого покоління.**

# Принципи раціонального харчування:

**відповідність енергетичним витратам** людини;

**збалансованість за хімічним складом** щодо основних поживних речовин - білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин і вітамінів (співвідношення Б, Ж і В у межах збалансованої мегакалорії буде виражатися як 1: 1,2: 4,6). Важливим є і співвідношення незамінних есенціальних речовин;

**дотримання оптимального режиму** харчування, що визначається кількістю прийомів їжі, інтервалами між ними, прийомами їжі в строго визначений час і правильним розподілом їжі по окремим її прийомам;

**різноманітність харчування** (необхідно близько 600 різних речовин, а 60 з них є життєвонеобхідними (есенціальними));

**доброякісність** їжі з **хорошими органолептичними якістьми**;

**індивідуалізація харчування.**

# Енерговитрати залежать від:

від виду діяльності;

характеру і обсягу роботи, що виконувалась;

від власної ваги людини;

емоційного стану;

від клімато-географічних умов і т.д.



# **МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**

## **НАКАЗ**

**14.01.2013 № 16**

**Про затвердження Методичних рекомендацій для лікарів загальної практики – сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування**

**У наказі зазначено, що**

ВООЗ рекомендує оцінювати енергетичні витрати з урахуванням віку людини, статі, ваги та рівня фізичної активності.

### ***Крок I: Визначення рівня основного обміну***

**Чоловік від 18 до 30 років =  $(0.0630 \times \text{маса тіла у кг} + 2.8957) \times 240$  ккал/день**

**Чоловік від 31 до 60 років =  $(0.0484 \times \text{маса тіла у кг} + 3.6534) \times 240$  ккал/день**

**Жінка від 18 до 30 років =  $(0.0621 \times \text{маса тіла у кг} + 2.0357) \times 240$  ккал/день**

**Жінка від 31 до 60 років =  $(0.0342 \times \text{маса тіла у кг} + 3.5377) \times 240$  ккал/день**

### ***Крок II: Визначення фактору фізичної активності***

**Низька (малорухомий спосіб життя < 30 хв. на день) - 1,3**

**Середній (помірні регулярні навантаження - 30 хв. - 60 хв. на день) - 1,5**

**Висока (інтенсивні регулярні навантаження або фізична робота > 60 хв. на день) - 1,7**

### ***Крок III: Оцінка загальних енергетичних витрат***

**Загальні енергетичні витрати = Рівень основного обміну x фактор активності**

Наприклад, жінка у віці 25 років із масою тіла 60 кг за розрахунками має основний обмін на рівні 1383 ккал, а її загальні енергетичні витрати при низькому рівні фізичної активності становлять  $1383 \text{ ккал} \times 1,3 = 1798 \text{ ккал}$ . Саме стільки енергії повинна отримувати пацієнтка для підтримки стабільної здорової маси тіла.

**Потреба організму людини у харчових речовинах і енергії залежить від безлічі факторів, серед яких найважливішими є:**

• маса тіла і зріст;

• вік;

• стать;

• величина основного обміну;

• тип, частота, інтенсивність і тривалість роботи;

• стресові навантаження;

• зміна режиму дня при переїздах і перельотах.



**Фізіологічні норми** - це науково обґрунтовані норми харчування, які повністю покривають енергетичні витрати організму і забезпечують його всіма речовинами у належних кількостях і у найбільш вигідних (оптимальних) співвідношеннях.

У фізіологічних нормах харчування розрізняють 2 сторони:

1) **кількісну** (повинна забезпечувати покриття енерговитрат організму)

2) **якісну** (розшифровується структура калорійності, тобто за рахунок яких харчових речовин забезпечується калорійність, а саме:

\*білки і мінеральні речовини Ca і P (з переважно пластичною ф-цією);

\*жири і вуглеводи (з переважно енергетичною ф-цією);

\*вітамін і мікроелементи та макроелементи - речовини, що виконують в організмі специфічну роль нормалізаторів обмінних процесів.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

НАКАЗ

03.09.2017 № 1073

Зареєстровано в Міністерстві  
юстиції України  
02 жовтня 2017 р.  
за № 1206/31074

## Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії

Відповідно до частини другої статті 3 Закону України «Про прожитковий мінімум», керуючись пунктом 8 Положення про Міністерство охорони здоров'я України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 25 березня 2015 року № 267, НАКАЗУЮ:

1. Затвердити Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії, що додаються.

2. Визнати таким, що втратив чинність, наказ Міністерства охорони здоров'я України від 18 листопада 1999 року № 272 «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії», зареєстрований в Міністерстві юстиції України 02 грудня 1999 року за № 834/4127.

В.о. Міністра

У. Супрун

ПОГОДЖЕНО:

Президент Національної академії  
медичних наук України  
Перший заступник  
Міністра аграрної політики  
та продовольства України

В.І. Цимбалюк

Максим Мартинюк

У Наказі МОЗ № 1073 від 03.09.2017 «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» враховано рекомендації та стандарти ВООЗ та Європейської агенції з харчової безпеки, зокрема – щодо зменшення норми калорійності для дітей різного віку. Проблема надмірної ваги та ожиріння у дітей і підлітків стає все масштабнішою у Європейському регіоні →

У оновлених нормах МОЗ ↓ норму потреби в енергії для дітей різних вікових груп за рахунок ↓ потреб у нетваринних білках та у вуглеводах.

Норми потреби у найбільш збалансованих тваринних білках ↑.

Одночасно, ↓ потреба у жирах для дітей дошкільного віку та ↑ аналогічна потреба у жирах для школярів.

Переглянуті норми потреб у мінералах та вітамінах для дітей та дорослих. Грунтуючись на результатах досліджень, рекомендаціях авторитетних українських та світових організацій у галузі охорони здоров'я, ↓ норма потреб у вітаміні А, ↑ норма вітаміну D, фолієвої кислоти.



***Тарілка здорового харчування*** – це сучасна модель здорового харчування, яка відображає збалансоване щоденне меню.

Включення основних груп корисних харчових продуктів забезпечує добову потребу людей різних вікових груп у ключових харчових речовинах – білках, жирах, вуглеводах, харчових волокнах, вітамінах, мінералах, мікроелементах, біофлавоноїдах тощо.



# ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Використовуйте здорові олії (оливкова олія, рапсове масло) для готування, салатів та до столу. Обмежте вживання масла. Уникайте трансжирів.



Що більше різних овочів ви їсте - тим краще. Картопля не враховується.

ОВОЧІ

ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ

Пийте воду, чай або каву (з малою кількістю або взагалі без цукру). Обмежте вживання молока/молочних продуктів (1-2 порції в день) і соку (1 маленька склянка в день). Уникайте солодких напоїв.



Їжте досить фруктів усіх кольорів.

ФРУКТИ

БІЛКИ

Їжте цільнозернові продукти (такі як коричневий рис, хліб та макарони з твердих сортів пшениці). Обмежте вживання очищеного зерна (білий рис та білий хліб).

Вибирайте рибу, птицю, бобові і горіхи; обмежте червоне м'ясо; уникайте бекону, холодних м'ясних нарізок та інше перероблене м'ясо.



**БУДЬТЕ АКТИВНІ!**

© Harvard University



Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)





# ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Споживайте щодня різноманітні та корисні продукти





# ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

Графік харчування у кожного свій, але ніколи не пропускайте сніданок та вечеряйте не менше ніж за 3 години до сну.

- Робіть 1-2 корисні перекуси до та після обіду.

- Ведіть активний спосіб життя.

- Не поспішайте, витрачайте на трапезу 20-30 хв, на перекус — не менше 10 хв.

- Пийте звичайну воду без домішок, орієнтуючись на відчуття спраги. Каву та чай краще вживати не під час їжі.

- Споживайте до 70 г на добу рослинної олії: оливкова, соняшникова, лляна, кукурудзяна.

300г овочів за 4-5 порцій та 75г бобів на добу

Фрукти та ягоди споживайте по 300г за 2 порції на добу

Споживайте кисломолочну продукцію низької та помірної жирності

- Споживайте менше оброблених продуктів, в яких забагато солі, жиру та цукру.

- Споживайте не більше 5г солі та 50г цукру на добу

- Обирайте цілюзернові хліб та хлібці, макарони - з твердих сортів пшениці, а рис – нешлифований.

- Замість сала або вершкового масла використовуйте корисні рослинні олії: соняшникову, кукурудзяну, лляну, оливкову.

2-3 рибні страви на тиждень. Переважно м'ясо птиці та 1-2 яйця на добу

70г цілюзернових злаків для жінки та 90 г – для чоловіка. 2 ложки горіхів та насіння на добу



# Тарілка здорового харчування



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ



## ВЖИВАЙТЕ ДОСТАТНЬО РІДИНИ

В еквіваленті 4% маси тіла



## СПОЖИВАЙТЕ НЕ БІЛЬШЕ

5 г солі та 50 г цукру на добу



## ФРУКТИ ТА ЯГОДИ

300 г за дві порції на добу



## ОВОЧІ ТА БОБОВІ

300 г овочів за 4-5 порцій та  
75 г бобів на добу



## РИБА, М'ЯСО, ЯЙЦЯ

- 2-3 рибні страви на тиждень
- переважно м'ясо птиці
- 1-2 яйця на добу



## ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ, ГОРІХИ ТА НАСІННЯ

- 70 г цільних злаків для жінки  
та 90 г - для чоловіка
- 2 ложки насіння та горіхів  
на добу



## МОЛОЧНА ТА КИСЛОМОЛОЧНА ПРОДУКЦІЯ

Низької та помірної жирності  
2-3 порції на добу



## КОРИСНІ ОЛІЇ ТА ЖИРИ

до 70 г на добу рослинної олії



# Здорова тарілка для дітей

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ДИТЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ ВІД 1 ДО 10 РОКІВ

JustFood.org.ua



7% молочні продукти (необов'язково)

3% концентровані нутрієнти (суперфуди)

25% кольорові овочі з низьким вмістом крохмалю

5% коренеплоди (крохмальовмісні)

10% фрукти, ягоди

10% крупи безглютенові, цільнозернові

25% продукти з високим вмістом білку

15% "здорові" жири



Раціон на день:  
1. Збалансовані сніданок, обід та вечеря  
2. Здорові перекуси 1-2 в день  
3. На рисунку зображені % - це % від ваги продуктів.



# НОВІ САНІТАРНІ НОРМИ ДЛЯ ШКІЛ

Новий санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти, затверджений Наказом МОЗ України №2205 від 25.09.2020

## БУЛО

Реалізація в буфеті продукції з високим вмістом солі, цукру, насичених жирів



Дозволено ковбасні вироби



Відсутня заборона на реалізацію енергетичних напоїв



Відсутні вимоги щодо організації харчування дітей з особливими дієтичними потребами



Відсутні вимоги щодо обмеження споживання солі, цукру та смаженої їжі



## СТАЛО

Заборонено до реалізації в буфетах та автоматах продукти із високим вмістом солі (чіпси, сніки, сухарики, сосиски)



Заборонено м'ясні та рибні продукти промислового виробництва (ковбаси, сосиски, рибні консерви тощо)



Заборонено реалізацію газованих та енергетичних напоїв, кави та кавових напоїв



Харчування дітей з особливими дієтичними потребами (в т.ч. непереносимість глютену та лактози) організовується на підставі медичної довідки



Обмеження споживання солі та цукру відповідно до рекомендацій ВООЗ



# НОВЕ ШКІЛЬНЕ МЕНЮ

## НОРМИ СПОЖИВАННЯ ОСНОВНИХ ГРУП ПРОДУКТІВ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ХАРЧУВАННЯ

1 порція на учня віком від 11 до 14 р. ■ До 31.12.2021 ■ 3 01.01.2022

<b>Овочі</b> 180 г  	<b>Фрукти та ягоди</b> 75 г  	<b>Соки</b> 75 г 	<b>Фрукти та ягоди сушені, горіхи</b> 200 г 8 г 25 г  
<b>Злакові, зернові та зернобобові</b> 30 г 150 г  	<b>Картюпля</b> 120 г 150 г  	<b>Хліб</b> 80 г 50 г  	<b>Борошно пшеничне</b> 10 г - 
<b>Риба</b> 25 г 90 г  	<b>М'ясо, птиця</b> 35 г 100 г  	<b>Яйця</b> ¼ шт. 1 шт. 	<b>Молоко</b> 20 мл 200 мл  
<b>Кефір, йогурт</b> 20 мл 125 мл  	<b>Сир кисломолочний</b> 20 г 125 г  	<b>Сир м'який</b> - 75 г 	<b>Сир твердий</b> - 15 г 
<b>Сметана</b> 6 г 25 г  	<b>Масло вершкове</b> 10 г 4 г  	<b>Рослинні олії</b> 10 г 6,5 г  	<b>Сіль</b> - 1,5 г 
<b>Цукор</b> 18 г 7,5 г  	<b>Какао</b> - 6 г 	<b>Чай</b> 0,1 г 0,5 г  	

## ПОЖИВНА ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ

Білки	31,8 г	25-29 г
у т.ч. тваринні	15 г	
Жири	30,7 г	25-29 г
у т.ч. тваринні	10 г	
Вуглеводи	143 г	98-114 г

975  
Ккал

720-840  
Ккал

## ЗАБОРОНЕНІ ПРОДУКТИ У ШКІЛЬНИХ ІДАЛЬНЯХ ТА БУФЕТАХ



М'ясні і рибні продукти промислового та кулінарного виробництва



Гриби



Непастеризоване молоко та його продукти



Кава



Кисле молоко



Холодець



М'ясні та рибні салати



Непастеризовані соки



Газовані напої



Консерви промвиробництва (крім пастеризованих соків без цукру)



Харчові концентрати



Холодники, паштети, зельци, форшмак



Вироби у фритюрі



Морси, напої із штучними барвниками/ароматизаторами/підсолоджувачами



Продукти з вмістом цукру більше 10 г на 100 г



Продукти з вмістом солі більше 10 г на 100 г



Продукти домашнього виробництва



Кондитерські вироби, вироби з кремом, морозиво



Макарони «по-флотськи» із сиром/м'ясом



Млинці із сиром/м'ясом



Креми

## ОСНОВНІ ОСОБЛИВОСТІ НОВОГО МЕНЮ



КАРТОПЛЮ ЯК ОКРЕМУ СТРАВУ МОЖНА ПРОПОНУВАТИ

≤ 2 р. на тиждень  
у разі 5-денного перебування в школі



≤ 3 р. на тиждень  
у разі 6-7-денного перебування

РИБНІ СТРАВИ



≥ 2 дні на тиждень

М'ЯСНІ СТРАВИ



≥ 3 дні на тиждень

ОВОЧІ ТА ФРУКТИ



щоденно

## У ШКОЛАХ ДОЗВОЛЯЄТЬСЯ КЕЙТЕРИНГ

СЛОВО і ДІЛО

Інфографіку створено за даними постанови КМУ №305 від 24.03.2021 р. «Про затвердження норм та порядку організації харчування у закладах освіти» та ін. відкритих джерел інформації станом на 20.01.2022 року





# Харчові відхилення

Добова норма споживання продуктів, у яких українці найбільше відхиляються від норми

Необхідна норма, г

