

Гігієна харчування. Роль основних нутрієнтів (білків) у харчуванні та норми їх споживання.

План:

1. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії.
2. Поняття «тарілка здорового харчування»
3. Роль основних нутрієнтів (білків) у харчуванні та норми їх споживання.



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.

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.



ВОДА

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.

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

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
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



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.

Protein, Dairy
& Healthy Fats

Vegetables
& Fruits



Whole
Grains

Міністерство сільського господарства разом із Міністерством охорони здоров'я та соціальних служб США офіційно у січні 2026 представили оновлені національні рекомендації щодо харчування

1

БИТВА ТИТАНІВ: DGA 2025-20230 vs Гарвардська тарілка

ЩО ЗМІНИЛОСЯ У СВІТОВИХ СТАНДАРТАХ?

Білок, молочні
продукти та
корисні жири

Фрукти,
овочі



Цільнозернові
продукти

Фрукти,
овочі



Складні вуглеводи,
цільнозернові
продукти

Білки, бобові та горіхи

VS



ЖИРИ: ТЕПЕР НЕ ЛИШЕ ОЛИВКОВА ОЛІЯ, А Й ВЕРШКОВЕ МАСЛО



МОЛОКО: ЗАМІСТЬ ЗНЕЖИРЕНОГО – ПОВНОЖИРНЕ



М'ЯСО: ЧЕРВОНЕ М'ЯСО ЗНОВУ В СПИСКУ РЕКОМЕНДОВАНИХ БІЛКІВ

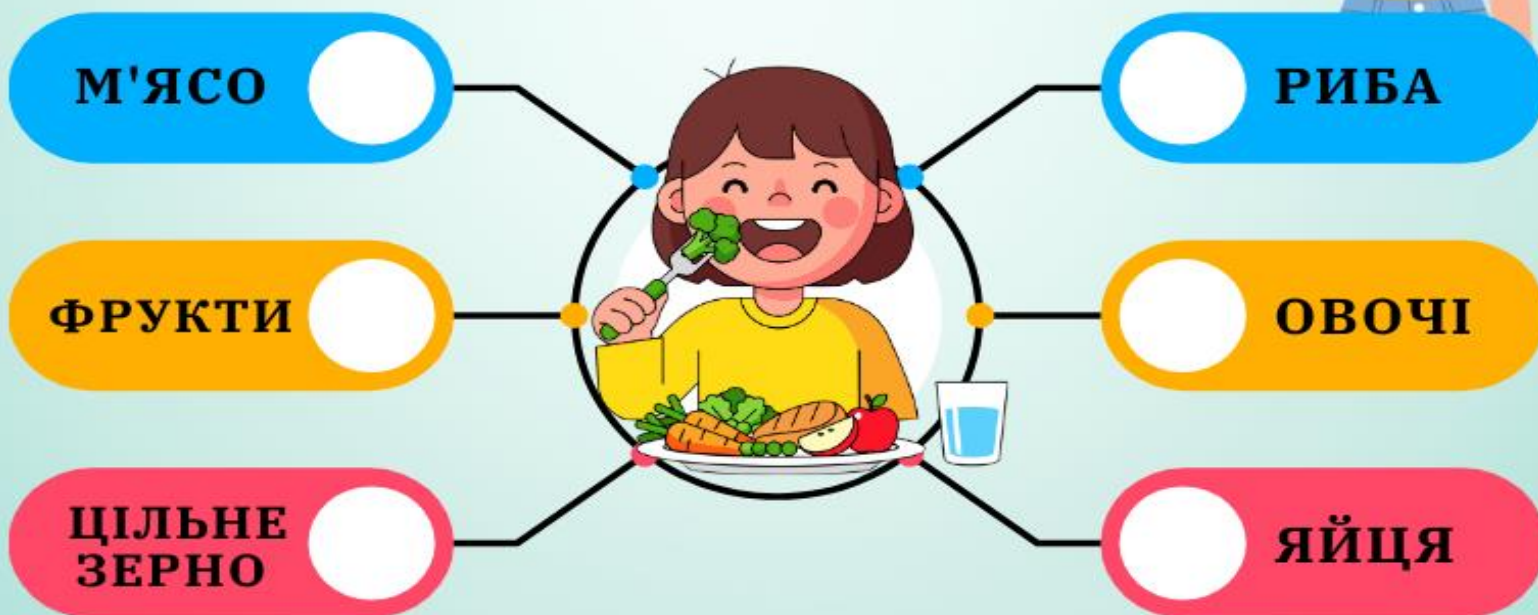
2

ГОЛОВНИЙ ПРИНЦИП – СПРАВЖНЯ ЇЖА

ЗАБУДЬТЕ ПРО ПІДРАХУНОК КАЛОРІЙ – ОБИРАЙТЕ СПРАВЖНЄ!

Оснoву раціoну мають складати цільні, нутрієтивно щільні продукти

Повертаємося до основ здоров'я!



3

ГЕТЬ УЛЬТРАОБРОБКУ! ЩО ХОВАЄТЬСЯ В УПАКОВЦІ?



Читайте склад:
якщо там забагато
незрозумілих слів –
це не їжа

Радикально скорочуйте споживання продуктів із рафінованими вуглеводами, додаванням цукрів (не більше 10 г на прийом їжі) та хімічними добавками



4

РЕАБІЛІТАЦІЯ МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ

МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ: ЖИР – ЦЕ НЕ ВОРОГ



НОВІ НАСТАНОВИ
РЕКОМЕНДУЮТЬ ПОВНОЖИРНІ
МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ БЕЗ
ДОДАНОГО ЦУКРУ

ЦЕ ДЖЕРЕЛО ЯКІСНОГО БІЛКА,
ВІТАМІНІВ ТА МІНЕРАЛІВ,
НЕОБХІДНИХ ДЛЯ ЕНЕРГІЇ ТА
МІЦНОСТІ ОРГАНІЗМУ



5

БІЛОК – БУДІВЕЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ

СКІЛЬКИ БІЛКА ВАМ ПОТРІБНО НАСПРАВДІ?



НАДАВАЙТЕ ПЕРЕВАГУ
ЯКІСНИМ БІЛКАМ

Орієнтир: 1,2–
1,6 грама білка
на кілограм
вашої ваги
щодня



ШКІЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ РІЗНИХ КРАЇН СВІТУ

 **Німеччина**

 **овочі**
(сезонні та регіональні)

 **М'ясо**

 **морська риба**

Частково обід оплачують батьки, а частково кошти виділяються з державного бюджету або їх відшкодовують засновники шкіл

 **Латвія**

 **овочі**

 **гречка або рис**

 **картопля**

 **М'ясо або риба**

Вартість обіду в деяких школах для 1-4 класів частково фінансуються, як із муніципального бюджету так і із державного, а для школярів 5-12 класів обід безкоштовний за рахунок самоврядування. Притому, що в інших школах для школярів 1-4 класів обід безкоштовний, а для старших класів — половину платить самоврядування, а другу половину батьки

 **США**

 **листя салату, огірок, морква, томати**

 **варене яйце**

 **курка-гриль**

 **нектар і фрукти**

 **домашній хліб**

 **тертий сир чеддер**

Сніданки та обіди майже в усіх муніципальних школах є безкоштовними. Для цього потрібно заповнити онлайн форму, в якій вказується дохід батьків

 **Японія**

 **рис із рибкою на грилі**

 **риба**

 **шпинат та паростки**

 **подають із супом-місо із свининою, молоком та сухими чорносливом**

Фінансування шкільних обідів здійснюється на місцевому рівні. Тож, муніципалітети оплачують трудові витрати, а батьки покривають вартість продуктів. Що стосується бідних сімей, то для них є більш дешеві або безкоштовні варіанти

 **Італія**

 **паста чи рис або суп із сезонних овочів**

 **рідко сир**

 **М'ясо або риба**

 **вода без газу**

 **гарнір чи овочі та фрукти**

Обіди платні, а для малозабезпечених сімей передбачена невелика знижка - від 10 до 15% від вартості обіду, а для зовсім бідних сімей обіди надаються безкоштовно

 **Іспанія**

 **перше**

 **друге**

 **десерт з свіжих соків або йогурту**

 **салат з свіжих овочів**

Частково обіди оплачують батьки і частково покривається коштом державних субсидій

 **Франція**

 **закуска**

 **основна страва**

 **сир**

 **десерт**

 **рибний день і день без м'яса**

Ціна за обід формується залежно від сукупного річного доходу сім'ї та може частково оплачуватися з місцевого бюджету. А далі за результатами цих документів обчислюється коефіцієнт вартості шкільних обідів для конкретної сім'ї

 **Португалія**

 **М'ясні страви (три дні)**

 **рибні страви (два дні)**

 **суп-пюре**

 **десерт-сезонні фрукти**

Державна школа вважається безкоштовною. Однак платити все ж доводиться. Раз на місяць буде приходити рахунок на оплату обідів. Суму, як і меню, встановлює батьківський комітет

 **Фінляндія**

 **смажений лосось**

 **запіканка з макаронів з фаршем**

 **піца**

 **«день супу» або каші та вегетаріанський день**

Всі діти харчуються безкоштовно

 **Велика Британія**

 **курячі нагетси**

 **салат**

 **певні фрукти (частіше, яблука)**

 **картопля**

 **гарох або кольорова капуста з сиром**

 **тістечко із заварним кремом**

Держава фінансує заходи щодо забезпечення якості шкільного харчування і частково субсидує шкільні обіди. Безкоштовні обіди мають діти малозабезпечених сімей

 **Україна**

в інших школах

 **сандвіч - булочка**

 **курка**

 **картопля**

 **листя салату і помідор**

 **фрукти або млинці і йогурт**

 **тефтелі, макарони**

 **салат зі свіжої капусти**

 **чай та апельсини чи сирники з чаєм**

 **перше**

 **друге**

 **компот**

У більшості шкіл діти початкових класів снідають безкоштовно, а обіди за рахунок бюджету лише для пільгових категорій, решта ж школярів купують обіди за кошти батьків

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



07 квітня 2021 року набрала чинності постанова Кабінету Міністрів України № 305 від 24.03.2021 року

«Про затвердження норм та порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку».

Що змінилося?

1

Визначено способи організації харчування

2

Конкретизовано режим харчування

3

Окреслено вимоги до планування меню

4

Розписано калорійність сніданку, обіду, вечері за віковими групами: 1-4 та 4—6 (7) років

5

Передбачено кількість білків, жирів і вуглеводів у стравах

6

Розраховано добову потребу в рідині для дітей різних вікових груп

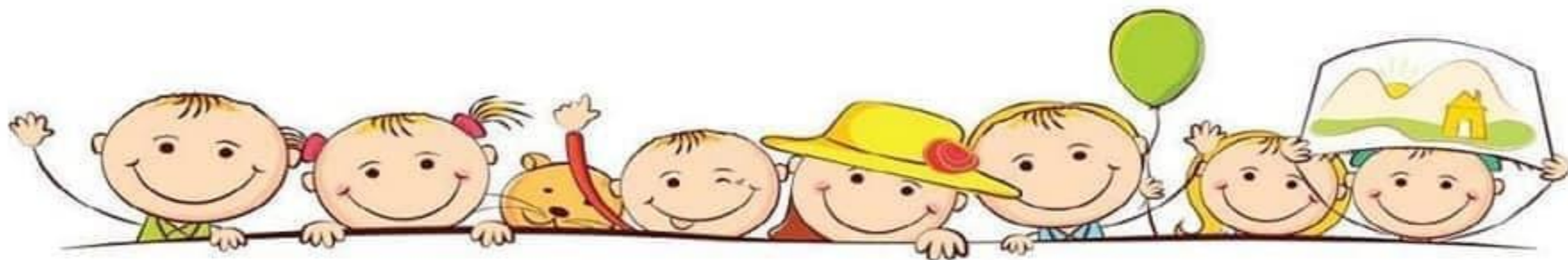
7

Визначено, як забезпечити харчуванням дітей з особливими дієтичними потребами

Порівняння норм харчування

Найменування продукту, (г на день)	Було	Стало
Хліб	20-120	60
Картопля	130-220	80-100
Овочі свіжі	180-260	180-240
Фрукти свіжі	45-100	120-160
Риба	20-50	80-120
М'ясо, м'ясопродукти	60-110	135-180
Молоко, кисломолочні продукти	350-500	200-400

Також обмежується кількість солі та цукру під час приготування страв і напоїв



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

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

ПОЖИВНА ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ

Білки	31,8 г
у т.ч. тваринні	15 г
Жири	30,7 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





Молоко

Лактоза**

ЗОКРЕМА

- Молоко (звичайне та сухе)
- Вершки (звичайні та сухі)
- Згущене молоко
- Вершкове масло
- Топлене масло (масло гхи)
- Молочний жир (в тому числі маргарин із вмістом молочного жиру)
- Масляний жир
- Буттеройль
- Твердий сир
- Кисломолочний сир
- Плавлений сир
- М'які сири типу моцарелла
- Кефір
- Рязанка
- Молочні закваски
- Простокваша
- Маслянка
- Йогурт
- Сироватка
- Молозиво
- Кисляк
- Ацидофілін
- Кумис
- Пахта

МІСТЯТЬСЯ У ТАКИХ ПРОДУКТАХ

- Молоко (звичайне та сухе)
- Вершки (звичайні та сухі)
- Згущене молоко
- Вершкове масло
- Молочний жир (в тому числі маргарин із вмістом молочного жиру)
- Масляний жир
- Буттеройль
- Твердий сир
- Кисломолочний сир
- Плавлений сир
- М'які сири типу моцарелла
- Кефір
- Рязанка
- Молочні закваски
- Простокваша
- Маслянка
- Йогурт
- Сметана
- Сироватка
- Молозиво
- Кисляк
- Ацидофілін
- Кумис
- Пахта
- Лактоза (молочний цукор)
- та продукти з них

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Продукти, які природно не містять лактозу
- Лактозвмісне молоко та молочні продукти у невеликій кількості
- Безлактозне молоко та молочні продукти
- Топлене масло (гхи)
- Продукти з позначенням "без лактози"

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Продукти, які природно не містять білки молока
- Рослинні напої, йогурти, масло, вершки, молоко тощо на основі сої, риса, мигдалю, кокоса, вієса
- Продукти з позначенням "без молока"



Має сумніви – не використовуй!
Не впевнений – перш за все раз!



Яйця

ЗОКРЕМА

- Жовток
- Білок
- Шарлува яєць
- Яєчний порошок
- Меланж
- та продукти з них



Уважно вивчай склад продукту перед приготуванням!



Горіхи

ЗОКРЕМА

- Мигдаль
- Лісовий горіх (фундук)
- Горіх грецький
- Кешью
- Пекан
- Бразильський горіх
- Фісташка
- Макадамія
- Кедрові горіхи
- та продукти з них



Ні продуктів з фразою "можливо містять слід..." одного із зазначених алергенів!



Селера

ЗОКРЕМА

- Корінь, листя, стебла і насіння селери
- Олія з селери
- Сушений порошок з кореня селери
- та продукти з них



Збороняється проносити звичайні страви над дітьми-членими!



Кунжут

ЗОКРЕМА

- Насіння кунжуту
- Кунжутна олія
- Кунжутний протеїн
- Тахіні (паста з насіння кунжуту)
- та продукти з них



Ретельно мий руки перед приготуванням дієтичного харчування!



Арахіс

ЗОКРЕМА

- Арахісова паста
- Арахісове масло
- Арахісова олія
- Плоди арахісу
- та продукти з них



Використовуй спеціально промарковане кухонне приладдя!



Гірчиця

ЗОКРЕМА

- Гірчичний порошок
- Гірчиця в зернах
- Гірчиця рідка
- Гірчична олія
- та продукти з них



Зберігати дієтичні продукти окремо від інших або на верхніх полицях у стільних шафах/холодильнику!



Риба

ЗОКРЕМА

- Морська та річкова риба
- Ікра
- Риб'ячий желатин (колаген)
- Риб'ячий жир
- Лососева олія
- Агар-агар
- Рибні консерви та пресерви (кілька, печінка тріски, шпроти, тощо)
- та продукти з них



Використовуй для смаження чи знадування тільки чисту олію!



Люпин

ЗОКРЕМА

- Боршно з люпину
- Насіння люпину
- та продукти з них



Спільна каструя? Пап'ятай: спочатку дієтичні страви, потім звичайні!



Молюски

ЗОКРЕМА

- Кальмари
- Мідії
- Устриці
- Устричний соус
- Морські гребінці
- Восм'яніг
- Риб'ячий жир
- Рапани
- та продукти з них



Зберігати дієтичні продукти окремо від інших або на верхніх полицях у стільних шафах/холодильнику!



Ракоподібні

ЗОКРЕМА

- Креветки
- Краб
- Рак
- Лобстер
- Омар
- М'ясо криля
- Олія криля
- та продукти з них



Пап'ятай про можливу перехресну контамінацію алергенами – дотримуйся рекомендацій!



Соя

ЗОКРЕМА

- Соеве молоко та йогурт
- Соевий соус
- Сир тофу
- Соева олія
- Соевий лецитин
- Соеве борошно
- Соевий ізолят
- Соевий протеїн
- та продукти з них



Використовуй окремі рушники для кожного виду дієтичного харчування!



Зернові (що містять глютен)

ЗОКРЕМА

- Пшениця, в тому числі манна крупа, кус-кус, булгур, спельта, дурум, полба, фарро, фріке, камут, пшенична крупа
- Жито, в тому числі крупа житня, житні пластівці, житне борошно
- Ячмінь, в тому числі перлова крупа, ячмінна крупа
- Овес, в тому числі вісяні пластівці, контаміновані глютенном
- Тритікале
- Хліб, хлібо-булочки та кондитерські вироби, в складі яких є пшеничне, житнє, ячмінне, вісянє борошно або крохмаль, ячмінна патока, солод ячменю, пшениці або жита
- Макаронні вироби, в складі яких є пшеничне, житнє, вісянє борошно або крохмаль
- Страви та вироби з м'яса або риби, в складі яких є пшеничне, житнє, ячмінне, вісянє борошно або крохмаль, зокрема у паніровці, томатному соусі, підливах
- Молочні продукти, у складі яких є пшениця, жито, ячмінь або овес та їх сліди
- Напої на основі солоду ячменю, пшениці або жита (хлібний квас тощо)
- Напої з обманою зерна (ячменю, пшениці, жита) та цикорію
- Дитячі молочні суміші, у складі яких є глютеннімі інгредієнти
- Солод з ячменю, пшениці або жита у різних формах: солодове молоко, молочні коктейлі з додаванням солоду, солодовий сироп, солодові ароматизатори, екстракт солоду, солодовий оцет

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Продукти, які природно не містять глютен
- Продукти з позначенням "без глютену" або знаком "перекреслений колосок"



Сульфіти

ЗОКРЕМА

- Їдка сульфінатна карамель (E150b)
- Сульфінто-аміачна карамель (E150d)
- Діоксид сірки (E220)
- Сульфат натрію (E221)
- Сульфат кальцію (E226)
- Метабісульфіт калію (E224)
- Бісульфіт натрію (гідросульфат натрію) (E222)
- Метабісульфіт натрію (E223)
- Сульфат калію (E225)
- Гідросульфат кальцію (E227)
- Гідросульфат калію (бісульфіт калію) (E228)

* Перелік речовин та харчових продуктів, що можуть викликати алергічні реакції або непереносимість згідно з Додатком №1 до Закону України від 6 грудня 2018 року №2639-VIII. Дієтчне харчування надається виключно на підставі довідки від лікаря.
** Лактоза викликає лише непереносимість.
*** Під дієтичними стравами та продуктами тут маються на увазі страви та продукти, що не містять алергенів.
**** Під алергенами тут маються на увазі речовини та харчові продукти, що можуть спричинити алергічні реакції або непереносимість у дітей з відповідною харчовою алергією або непереносимістю.

Харчові відхилення

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



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. Через проблему надмірної ваги та ожиріння у дітей і підлітків, що стає все масштабнішою у Європейському регіоні →

В 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.

Роль білків у харчуванні

- для пластичних процесів;
- для синтезу ферментів та гормонів;
- для імунних факторів та ін. (енергетичних – до 15%).



***У залежності від умісту в них замінних і незамінних амінокислот (30 амінокислот із 80 - най> значення у харчуванні):**

- повноцінні білки; - неповноцінні білки.

***Особливо цінними є 3 незамінні аміно-ти (триптофан, лізин, метіонін).**

***Найбільш цінний білок у продуктах тваринного походження (засвоюваність близько 90%).**

***Білки продуктів рослинного походження засвоюються гірше (біля 60%).**

***Будь-які способи зберігання, насамперед, білкових продуктів (у 1-шу чергу, м'ясних) ↓ харчову цінність.**

***Потреба у білках залежить від віку, статі, характеру трудової діяльності, здоров'я, кліматичних та національних особливостей і т.д.**

Харчова цінність білка залежить від його засвоюваності.

Білки рослинних продуктів важкодоступні для травних ферментів, тому в кишечнику вони засвоюються гірше, ніж білки тваринного походження.

Надлишок же тваринних білків у раціоні (м'ясо, риба), призводить до накопичення продуктів обміну пуринів – сечової кислоти і розвитку таких захворювань, як подагра, нирково-кам'яна хвороба та ін.

Норма споживання білків встановлюється на рівні 1,5-кратного значення білкового мінімуму і становить у дорослої здорової людини 1 г/кг ваги.

Білковий мінімум - *тіл-ть білків, при якому встановлюється азотисна рівновага (кіл-ть N, що надходить з їжею за добу, = кількості N, що виводиться з організму) - не менше 55-60 г. →*

У нашій країні встановлена оптимальна потреба дорослої людини у білку біля 80-100 г/добу.

Добова доза білка для здорової дорослої людини - не < 0,75 г білка у день на 1 кг ваги тіла, норма – 1 г/кг.

Для вагітних жінок і матерів-годувальниць добова доза ↑ приблизно на 20%.

З віком потреба у білках ↓ (на 1-й план не будівельна ф-ція їжі, а енергетична).

Добова потреба дорослого населення у білках та енергії (чоловіки)



Групи фізичної активності	Коефіцієнт фізичної активності (КФА)	Вік (років)	Енергія (ккал)	Білки (г)	
				всього	у тому числі, тваринні
I - працівники переважно розумової праці, дуже легка фізична активність	1,4	18-29	2450	80	40
		30-39	2300	75	37
		40-59	2100	68	34
II - працівники, зайняті легкою працею, легка фізична активність	1,6	18-29	2800	91	45
		30-39	2650	84	42
		40-59	2500	80	39
III - працівники середньої тяжкості праці, середня фізична активність	1,9	18-29	3300	106	52
		30-39	3150	100	47
		40-59	2950	96	48
IV - працівники важкої фізичної праці, висока фізична активність	2,2	18-29	3900	108	54
		30-39	3700	102	51
		40-59	3500	96	48
V - працівники особливо важкої фізичної праці, дуже висока фізична активність	2,5	18-29	4100	117	58,5
		30-39	3900	111	55,5
		40-59	3700	104	52

Добова потреба дорослого населення у білках та енергії (жінки)

Групи фізичної активності	КФА	Вік (років)	Енергія, ккал	Білки, г	
				всього	у тому числі, тваринні
I	1,4	18-29	2000	61	30
		30-39	1900	59	29
		40-59	1800	58	28
II	1,6	18-29	2200	66	34
		30-39	2150	65	32
		40-59	2100	63	32
III	1,9	18-29	2600	76	40
		30-39	2550	74	39
		40-59	2500	72	38
IV	2,2	18-29	3050	87	46
		30-39	2950	84	45
		40-59	2850	82	43
Додатково до норми відповідно до фізичної активності та віку					
Вагітні			+350	30	20
Годуючі (1-6 міс.)			+500	45	34
Годуючі (7-12 міс.)			+450	40	26



Добова потреба осіб похилого віку у білках та енергії



Стать	Вік (років)	Енергія (ккал)	Білки (г)
Чоловіки	60-74	2000	65
	75 і старші	1800	53
Жінки	60-74	1800	58
	75 і старші	1600	52



Для дітей потреба у білках визначається віковими нормами (до 2,9-2 г/кг).

З розрахунку на кг маси тіла новонародженим необхідно 2,2 г білку на добу, у 1 рік – біля 3 г; у 10 років – біля 2-2,5 г; у 14-17 років – 1,7 г.

У абсолютних значеннях потреба білка (г/добу) становить відповідно від 53 (у 3 роки) до 93 (юнаки 14-17 років); більша частина з них – білки тваринного походження, що містять усі незамінні амінокислоти (*лейцин, фенілаланін, лізин, валін, треонін, триптофан, метіонін, лейцин, ізолейцин, цистин, гістидін*). Уважається, що **дітям особливо важливе надходження перших п'яти з них**, бо важливо не тільки забезпечити кількість білка, але й якість. **Для дітей незамінними є 10 амінокислот** (до 5 років незамінною амінокислотою є **гістидін**).

При заняттях спортом, особливо на фоні значного збільшення м'язової маси, потреба у білках підвищується у 1,5-2,0 рази.

Добова потреба дитячого населення у білках та енергії

Вікова група	Стать	Енергія	Білки, г	
		ккал	загальна кількість	тваринні
0-3 місяці*	хлопчики та дівчатка	120	2,2	2,2
4-6 місяців*	хлопчики та дівчатка	115	2,6	2,5
7-12 місяців*	хлопчики та дівчатка	110	2,9	2,3
1-3 роки	хлопчики та дівчатка	1385	53	37
4-6 років	хлопчики та дівчатка	1700	58	41
6 років (учні)	хлопчики та дівчатка	1800	60	43
7-10 років	хлопчики та дівчатка	2100	72	51
11-13 років	хлопчики	2400	84	62
11-13 років	дівчатка	2300	78	55
14-17 років	юнаки	2700	93	68
14-17 років	дівчата	2400	83	59



Постанова Кабінету Міністрів України № 305 від 24.03.2021 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»

4. М'ясо, риба, молоко та молочні продукти, яйця, бобові та горіхи є основними джерелами білку.

Додатковим джерелом корисних білків є злакові, зернові.

Орієнтовна кількість білків для сніданку, обіду та вечері, а також добова потреба у білку для різних вікових груп наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

{Пункт 4 із змінами, внесеними згідно з Постановою КМ [№ 786 від 28.07.2021](#)}

Вікова група	Кількість білка на сніданок, вечерю, грамів	Кількість білка на обід, грамів	Добова потреба у білку, грамів
1-4 роки	13-15	15-18	53
4-6 (7) років	14-17	17-20	58
6*-11 років	18-21	21-25	72
11-14 років	21-25	25-29	84
14-17 років	23-27	27-32	93

Продукти багаті тваринним білком



М'ясо 11-20 %



Риба 5-23 %



Морепродукти 3-18 %



Молочні 3-28 %



Яйця 10-13 %

Продукти багаті рослинним білком



Соя 34.9 %



Горіхи 10-25 %



Гречка 12.6 %



Спаржа, шпинат 2-3 %



Авокадо 2 %

Для створення позитивного азотистого балансу амінокислоти повинні надходити в організм у строго певній кількості і пропорціях відповідно до кількості незамінних амінокислот.

Незбалансованість амінокислотного складу білкових продуктів, препаратів здатна завдати істотної шкоди, так як надлишок замінних амінокислот при дефіциті незамінних викликає посилення процесів катаболізму, а саме - розпаду м'язового білка (Гуменюк, Кіркільевський, 2004).

Нестача навіть однієї амінокислоти утруднює використання інших для синтезу власних білків. Н-д, у складі тканинного білка валін, аргінін і триптофан містяться в пропорції 1: 1: 1, але якщо їх співвідношення у харчовому раціоні становить 1: 1: 0,5, то засвоєння їх усіх встановлюється за амінокислотою, що міститься у мінімальній кількості (0,5: 0,5: 0,5), а таке співвідношення призведе до втрати білка.

Особливо цінними є три незамінні амінокислоти - триптофан, метіонін, лізин, тому оцінка збалансованості амінокислотного складу білків саме за їх вмістом (співвідношення 1 : 3 : 4).

Потреба організму спортсменів у білку може ↑ у 2 рази у порівнянні з нормою через:

*2- і 3-разові щоденні тренування;

*високе нервове напруження під час змагань;

*↓ активності імунної системи;

*несприятливі метеоумови під час проведення змагань.

Не можна перевищувати 3 г/кг маси тіла, т. як порушуються ф-ції печінки і нирок.

При ↑ енерговитрат частка білка у калорійному забезпеченні раціону повинна бути дещо ↓.

Тваринний білок - не < 50% (краще 60%) від загальної к-ті білка у раціоні, у юних спортсменів - 70% .