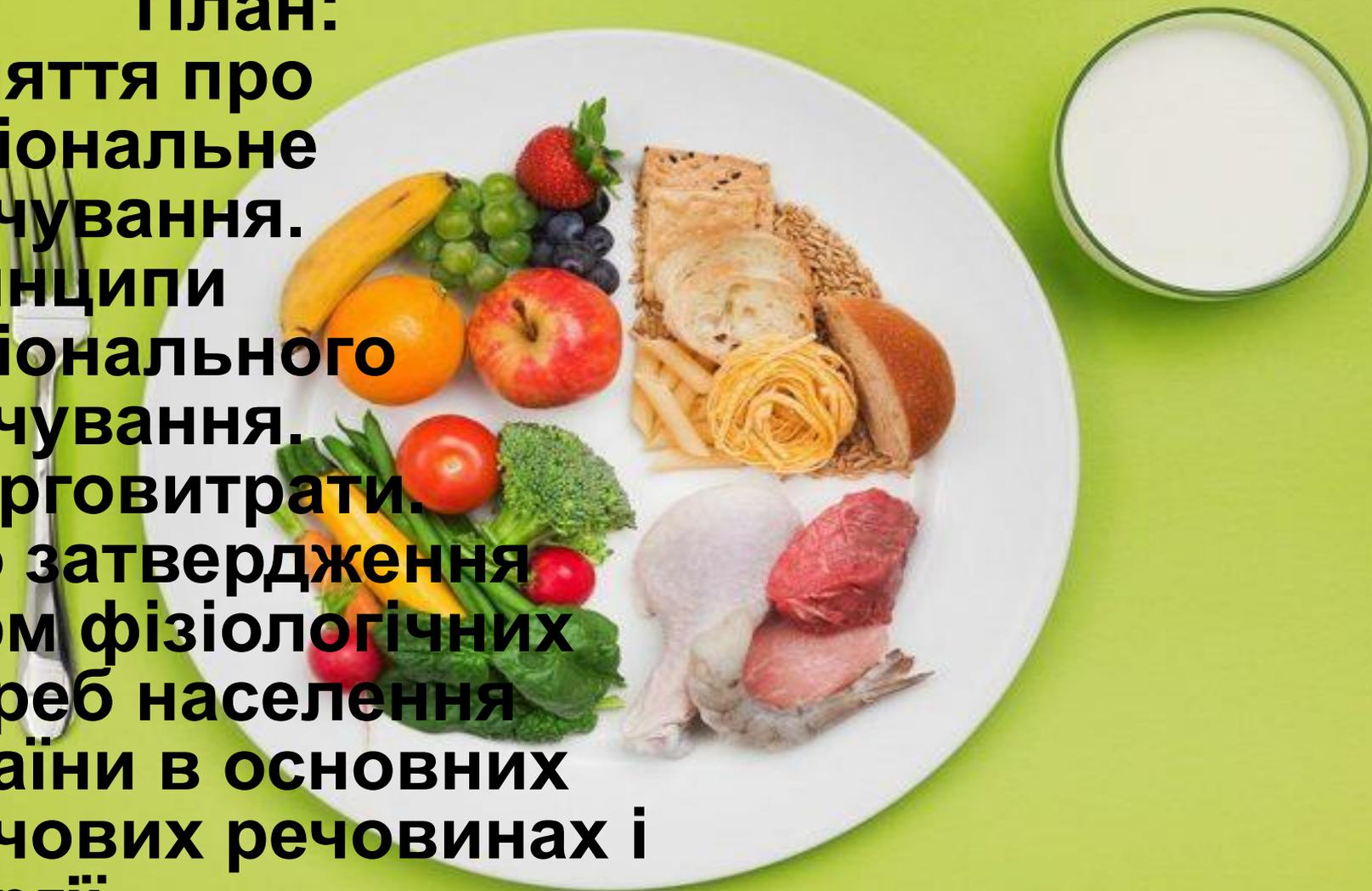
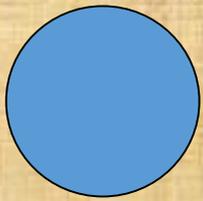


# Гігієна харчування. Принципи раціонального харчування

План:

1. Поняття про раціональне харчування.
2. Принципи раціонального харчування.
3. Енерговитрати.
4. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії.





## • 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

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

## Хвороби з аліментарним фактором ризику

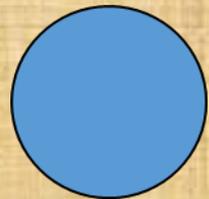
Порушення характеру харчування, який впливає на жировий, холестериновий обмін і сприяє ранньому розвитку захворювань серцево-судинної системи та інших органів, визначає особливості формування і розвитку цілої низки захворювань:

\* раннього атеросклерозу;

\* коронарної недостатності;

\* гіпертонічної хвороби;

\* хвороб шлунково-кишкового тракту.



## Хвороби, пов'язані з впливом недоброякісної їжі

**Харчові отруєння** - це гострі (рідше хронічні) захворювання, що виникають в результаті вживання їжі, істотно контамінованої (*лат. contaminatio* — «змішання») умовно-патогенними видами мікроорганізмів, або такої, що містить токсичні для організму речовини мікробної і немікробної природи. Відносяться захворювання, що виникають, як правило, у двох і > осіб після вживання однаковою їжі за умови лабораторного підтвердження її винності у виникненні захворювання.

За епідеміологічними ознаками харчові отруєння прийнято поділяти на 3 групи: мікробної природи, немікробної природи та нез'ясованої етіології.

# 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)**



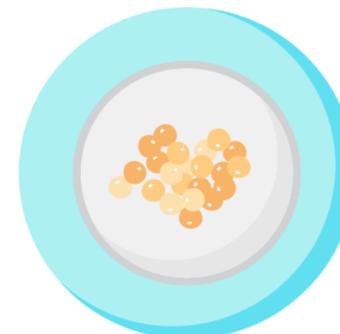
горіхи



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**

## Відповідно до рекомендацій ВООЗ виділяють наступні види індивідуального харчового статусу (ІХС) :

### ***звичайний харчовий статус***

характеризується відповідністю маси тіла і обміну речовин критеріям фізіологічної норми, наявністю незначних нутрієнтних дефіцитів або надмірностей, які не впливають на структуру і функції організму; адаптаційні резерви достатні для звичайних умов життєдіяльності;

### ***оптимальний статус***

характеризується підвищеними адаптаційними резервами, які дозволяють функціонувати організму в екстремальних ситуаціях без порушення гомеостазу;

### ***надлишковий статус***

характеризується невідповідністю маси тіла або обміну речовин критеріям фізіологічної норми, наявністю значних нутрієнтних надмірностей, які впливають на структуру і функції органів і систем.

### ***недостатній статус***

характеризується невідповідністю маси тіла або обміну речовин критеріям фізіологічної норми, наявністю значних нутрієнтних дефіцитів, які впливають на структуру і функції органів і систем.

## У свою чергу, недостатній та надлишковий статус підрозділяють на:

- • неповноцінний, для якого характерно зниження адаптаційних можливостей. Визначення цього виду ІХС найбільш зручно за допомогою функціональних проб, що оцінюють толерантність до навантаження;
- • преморбідний характеризується наявністю мікросімptomів аліментарної недостатності, насамперед, вітамінів та мінералів, або надлишку, н-д, маси тіла;
- • патологічний при якому мають місце явні ознаки захворювань аліментарного генезу.

Методика вивчення і оцінки харчового статусу людини рекомендована ВООЗ базується на визначенні та оцінці таких критеріїв:

**антропометричних показників та індексів на їх підставі;**

**клінічних ознак нутрієнтної недостатності або надмірності;**

**особливості обміну нутрієнтів (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів).**

# Для дослідження ІХС можуть бути використані наступні методи:

- **біометричний** – визначення антропометричних особливостей;

- **фізіологічний** – визначення течії фізіологічних процесів за рахунок дослідження та аналізу основних фізіологічних констант (ЧСС, АТ, температури, частоти дихальних рухів тощо);

- **біохімічний** – лабораторне дослідження та оцінка стану ферментних систем, рівня харчових речовин і їх метаболітів у біологічних субстратах;
- **клінічний** – виявлення наявності або відсутності ознак дефіциту або надлишку нутрієнтів;

- **епідеміологічний** – визначення і оцінка можливих зв'язків між споживанням певних харчових продуктів і розвитком захворювань за допомогою статистичного аналізу;

- **енергометричний** – визначення і оцінка енергетичних витрат

Групи здоров'я населення

Різновиди харчування

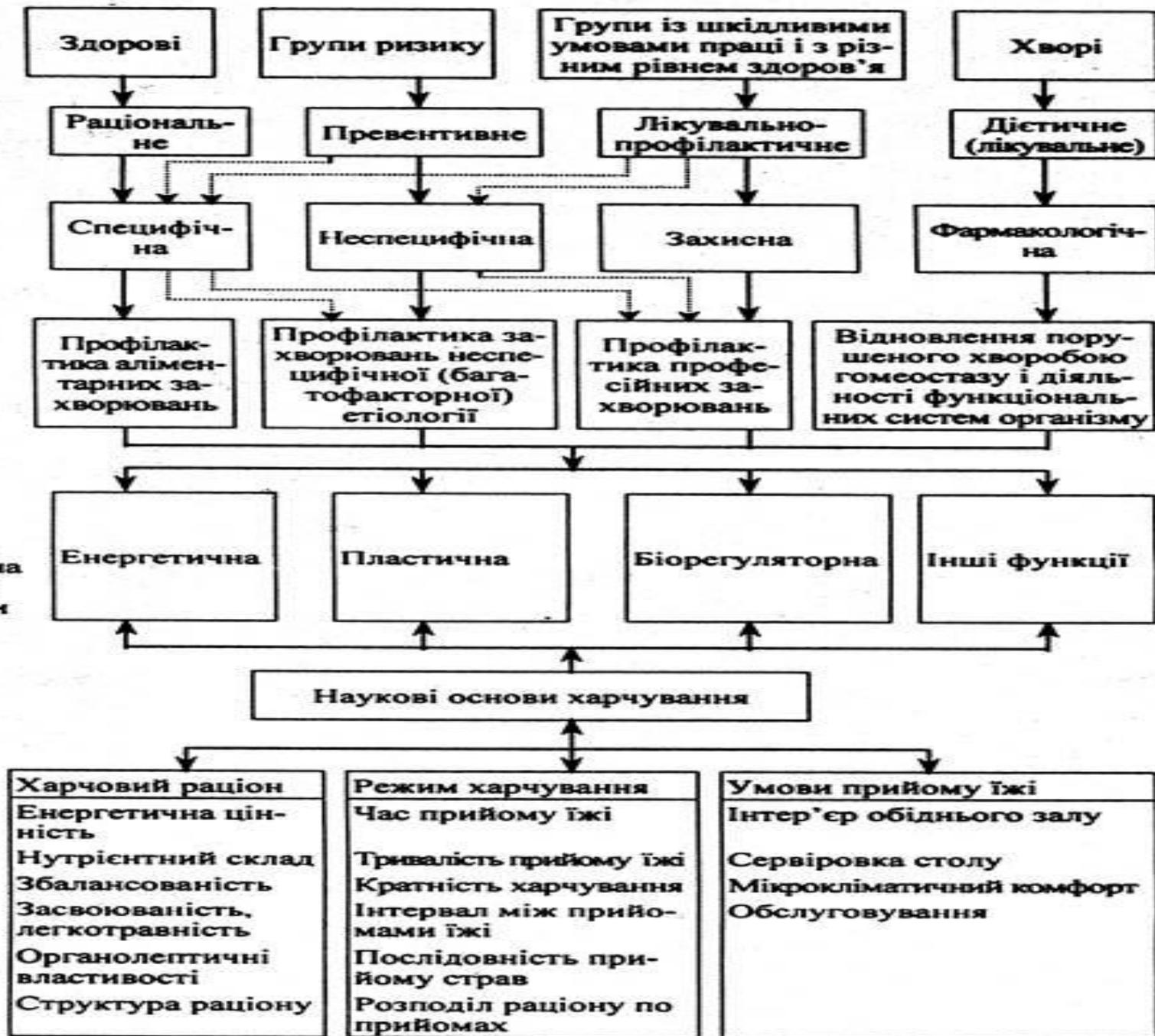
Біологічна дія їжі на організм

Мета (призначення)

Функції їжі, які забезпечують її біологічну дію на організм і досягнення мети

Реалізація функції їжі

Фізіолого-гігієнічні вимоги до харчування



Оптимізація харчування має проводитись із урахуванням основних функцій їжі, важливих у контексті, що розглядається:

- **під енергетичною функцією**

розуміється забезпечення організму необхідною енергією за рахунок розщеплення основних нутрієнтів. Саме жири та вуглеводи є основними джерелами енергії у звичайних умовах;

- **пластична функція**

розуміється як можливість побудови організму завдяки отриманню з їжею необхідних речовин. Основною структурною одиницею клітин є біологічні мембрани, що складаються із білків та ліпідів;

- найбільш важливою функцією їжі має бути визнана **регуляторна**, яка розуміється як можливість впливу на метаболізм та забезпечення фізіологічних процесів завдяки компонентам харчування. Різновиди: **біологічна регуляція** реалізується за рахунок того, що в їжі містяться речовини, з яких утворюються регулятори обміну (гормони, простагландіни, ферменти, регуляторні пептиди тощо). За рахунок наявності в раціоні продуктів, багатих на біологічно та фізіологічно активні речовини; **загальна регуляція** основних функцій організму для забезпечення його нормальної діяльності здійснюється, н-д, за рахунок продуктів, багатих на харчові волокна, які впливають на моторно-евакуаторну функцію кишкового тракту;

- **імунорегуляторна функція** реалізується за рахунок впливу на імунітет. Належна резистентність досягається достатнім вживання продуктів, що є джерелом незамінних амінокислот, заліза, цинку, вітамінів;

- **лікувально-реабілітаційна функція** їжі найбільш яскраво може бути ілюстрована висловом Гіппократа: «Ваша їжа повинна бути ліками, а ліки повинні бути їжею». Ця функція передбачає застосування лікувально-оздоровчих та відновних властивостей окремих харчових продуктів, перебудову режиму харчування, використання раціональних кулінарних прийомів тощо;

- **інформаційна функція** їжі базується на тому, що вона є джерелом так званої структурної інформації, продукти, насамперед, нерафіновані є джерелом речовин, що підтримують на належному рівні апетит, поліпшують самопочуття і настрої. Класичними компонентами раціону, які виконують цю функцію є спеції та прянощі.

**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;

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

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

**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;

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

**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. 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.

***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](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 (крохмальвмісні)

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



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**

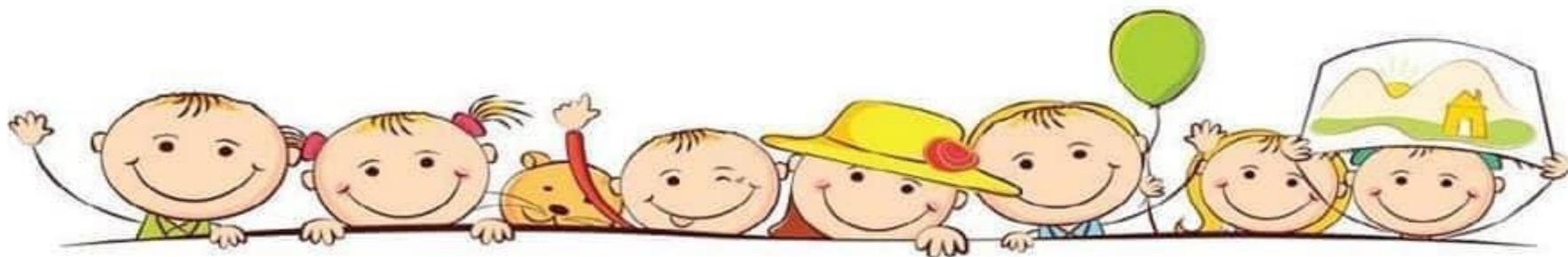
**7**

**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

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

МІСТИТЬСЯ У ТАКИХ ПРОДУКТАХ

- 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
- Яловичина, телятина
- Молочний протеїн
- Лактопротеїн
- Лактальбумін
- Лактоферин
- Лактопероксидаза
- Бичачий альбумін
- Сироватковий протеїн
- Казеїн, казеїнат натрію, казеїнат кальцію, казеїнат калію
- та продукти з них

- 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"



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

# ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ

## З ОСОБЛИВИМИ ДІЄТИЧНИМИ ПОТРЕБАМИ: ХАРЧОВА АЛЕРГІЯ ТА НЕПЕРЕНОСИМІСТЬ\*



### 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 дитячичини!\*\*\*\*



### 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



### 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 каструю? 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 стільких 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 вієсний пластівці, контаміновані глютенном
- Тритікале
- Хліб, хлібо-булочки та кондитерські вироби, в складі яких є пшеничне, житнє, ячмінне, вієсне борошно або крохмаль, ячмінна патока, солод ячменю, пшениці або жита
- Макаронні вироби, в складі яких є пшеничне, житнє, вієсне борошно або крохмаль
- Страви та вироби з м'яса або риби, в складі яких є пшеничне, житнє, ячмінне, вієсне 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 глютенівмісні 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 сульфїтна карамель (E150b)
- Сульфїтно-аміачна карамель (E150d)
- Діоксид сірки (E220)
- Сульфїт натрію (E221)
- Сульфїт кальцію (E226)
- Метабісульфїт калію (E224)
- Бісульфїт натрію (гідросульфїт натрію) (E222)
- Метабісульфїт натрію (E223)
- Сульфїт калію (E225)
- Гідросульфїт кальцію (E227)
- Гідросульфїт калію (бісульфїт 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. Дієтичне 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

Необхідна норма, г

