

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
щодо здорового харчування дітей у
навчальних закладах

I. Загальні положення

Надмірне споживання оброблених продуктів і страв з високим вмістом цукру, солі та жиру з одночасним низьким рівнем споживання натуральних продуктів (овочів, фруктів, цільних злаків, горіхів, молочних та кисломолочних продуктів, яєць, м'яса і риби) стає все більш поширеним серед дітей та підлітків в Україні.

Наслідком такого незбалансованого та надмірного за калорійністю харчування є зростання поширеності зайвої ваги та ожиріння серед дітей всіх вікових груп, підлітків та молоді нашої країни. Це значно підвищує ризик захворювання на серцево-судинні хвороби, діабет та появи інших серйозних проблем із здоров'ям у дитячому і дорослому віці.

Харчування у навчальних закладах складає значну частину загального харчування дітей та підлітків, тому суттєво впливає на формування вибору та харчових звичок, починаючи з самого раннього віку.

Метою запровадження сучасних вимог до харчових продуктів, призначених до споживання дітьми та молоддю у навчальних закладах є покращення здоров'я підростаючого покоління завдяки збільшенню споживання овочів, фруктів, цільних злаків, горіхів, здорових білків з

одночасним обмеженням вживання продуктів з високим вмістом цукру, солі та жиру. Впровадження нижче перерахованих вимог також сприятиме свідомому здоровому вибору у харчуванні та вихованню здорових харчових звичок у дітей та молоді.

Вимоги до харчових продуктів, призначених для продажу, споживання у готовому вигляді або для використання у приготуванні страв для дітей, підлітків та молоді поширюються на дошкільні навчальні заклади, загальноосвітні, спеціальні та інші навчальні заклади системи загальної середньої освіти, а також позашкільної освіти.

II. Вимоги до харчових продуктів та страв, призначених для продажу дітям та підліткам у навчальних закладах

1. Бутерброди:

1) на основі житнього хліба або цільнозернового хліба з житнього, пшеничного та змішаного борошна, або безглютенового хліба;

2) з сиром, крім плавленого сиру, яйцями з вершковим маслом, зеленню, свіжими або сухими спеціями, з переробленими бобовими продуктами, горіхами, насінням без додавання солі;

3) з овочами та/або фруктами, зазначеними у пунктах 7-9;

4) без солі і соусів, включаючи майонез, крім кетчупу для виробництва якого необхідно використовувати не менше 120 г помідорів для отримання 100 г готового виробу.

2. Салати в окремій упаковці:

1) з овочами та/або фруктами, зазначеними у пунктах 7-8;

2) з яйцями, сиром, крім плавленого сиру, або з молочними продуктами, які відповідають вимогам, зазначеним у пункті 5 цього додатку, з хлібною продукцією, яка відповідає вимогам, зазначеним у пункті 6 або з бобовими продуктами, сушеними овочами та фруктами або горіхами та насінням, які відповідають вимогам, зазначеним у пункті 9, з олією, травами або свіжими та/або сухими спеціями, без додавання солі;

3. Молоко без додавання цукру і підсолоджувачів (речовин, які надають солодкий смак харчовим продуктам та стравам).

4. Напої, що замінюють молоко на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіхів або мигдалю:

1) які містять не більше 10 г цукру на 100 мл готового продукту, без додавання підсолоджувачів;

2) з низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г натрію або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчових продуктів, або зі зниженим вміст натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солі знижено не менш ніж на 25% в порівнянні з аналогічною продукцією.

5. Молочні продукти: йогурт, кефір, кисле молоко, ацидофілін молоко, ароматизоване молоко, сироватка, сир або замінники молочних продуктів на основі сої, рису, вівса, горіхів або мигдалю:

1) що містять не більш 10 г цукру на 100 г/мл готового продукту;

2) без додавання підсолоджувачів;

3) що містять не більш 10 г жиру на 100 г/мл готового продукту.

6. Зернові продукти для сніданку та інші зернові продукти:

1) без додавання цукру і підсолоджувачів;

2) з низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчових продуктів або зі зниженим вмістом натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солей знижено не менш ніж на 25% в порівнянні з аналогічною продукцією, за винятком хліба, в якому вміст не перевищує 450 мг на 100 г готової продукції.

7. Овочі:

1) в свіжому і переробленому вигляді, крім сушених овочів;

2) без додавання цукру і підсолоджувачів;

3) перероблені овочі повинні мати низький вміст натрію/солі, тобто містити не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчової продукції, або мати знижений вміст натрію/солі,

тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солей знижується щонайменше на 25% у порівнянні з аналогічною продукцією, за винятком продукції, що підлягає природному бродінню;

4) приготовлені для безпосереднього вживання в їжу;

5) можуть бути фасовані як одна окрема упаковка або поділені на порції.

8. Фрукти.

1) в свіжому і переробленому вигляді, крім сушених фруктів;

2) без додавання цукру і підсолоджувачів;

3) приготовлені для безпосереднього вживання в їжу;

4) можуть бути фасовані як одна окрема упаковка або поділені на порції.

9. Сушені овочі та фрукти, горіхи, насіння:

1) без додавання цукру і підсолоджувачів, без солі та жиру;

2) фасовані в окремій упаковці, вага 1 порції якої не перевищує 100 г;

10. Фруктові, овочеві та фруктові-овочеві соки:

1) 1 упаковка не повинна містити більше ніж 330 мл соку;

2) без додавання цукру і підсолоджувачів, у випадку використання овочевих та фруктові-овочевих соків;

3) з низьким вмістом натрію/солі, тобто містить не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчової продукції або зі зниженим вмістом натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солей знижується щонайменше на 25% у порівнянні з аналогічною продукцією.

11. Пюре, фруктові, овочеві та фруктові-овочеві муси:

1) без додавання цукру і підсолоджувачів;

2) без додавання солі.

12. Фруктові, овочеві та фруктові-овочеві коктейлі на основі молока; замінників молока на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки; горіхових або мигдальних напоїв; молочних продуктів або замінників молочних продуктів, що відповідають вимогам, зазначеним у пункті 5 цього додатку.

13. Природна мінеральна вода, з низькою або середньою мінералізацією, джерельна вода або столова вода в окремій упаковці.

14. Інші напої, виготовлені на місці без додавання цукру або підсолоджувачів.

1) чай, також чай з фруктами, молоко чи замінники молока на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіховий або мигдальний напій можуть використовуватись з додаванням натурального меду - не більше 10 г меду на 100 мл напою;

2) компоти та узвари можуть готуватись з додаванням натурального меду - не більше 10 г меду на 100 мл напою;

3) напої з обсмаженого зерна, а також молоко чи замінники молока на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіховий або мигдальний напій можуть використовуватись з додаванням натурального меду – не більше 10 г меду на 100 мл напою.

III. Вимоги до харчових продуктів, які використовуються суб'єктами господарювання, які використовують для приготування їжі у навчальних закладах

1. Продукти харчування, які використовуються для приготування їжі на підприємствах громадського харчування у навчальних закладах для дітей та молоді, повинні відповідати таким вимогам:

1) щоденне харчування повинно бути різноманітне і включати продукти харчування, що походять з різних груп харчових продуктів;

2) харчування (сніданок, обід, вечеря) включають в себе продукти наступних основних груп: зернові продукти та/або картопля, фрукти та/або овочі, молоко та/або молочні продукти, м'ясо, рибу, яйця, горіхи, бобові, насіння, а також жири;

3) щоденне меню повинно включати як мінімум чотири страви;

4) у закладах для дітей дошкільного віку, в яких дитина проводить до п'яти годин, подаються принаймні дві основні страви: сніданок і обід;

5) обід повинен містити 30% від добової потреби в енергії, згідно із чинними нормами харчування, середня норма розраховується з урахуванням вимог конкретної групи учнів;

2. Суб'єкти господарювання, які забезпечують харчування в навчальних закладах повинні використовувати для приготування їжі лише харчові продукти, що відповідають наступним вимогам:

1) Зернові продукти та/або картопля (оброблені):

а) зернові продукти для сніданку повинні містити не більше 10 г цукру на 100 г готового продукту;

б) мати низький вміст натрію/солі, тобто містити не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчової продукції або мати знижений вміст натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солей знижується щонайменше на 25% у порівнянні з аналогічною продукцією;

в) містити не більше 10 г жиру на 100 г готового продукту;

г) сніданок, обід і вечеря мають включати щонайменше одну порцію;

д) обід повинен включати три або більше різновидів страв з цієї категорії харчових продуктів на тиждень;

е) містить не більше ніж одна порція смаженої їжі з цієї категорії харчових продуктів на тиждень;

є) смаження повинно здійснюватися з використанням рафінованої олії, що містить більше 50% мононенасичених жирів і менш ніж 40% поліненасичених жирів.

2) овочі:

а) свіжі або оброблені;

б) без додавання цукру і підсолоджувачів;

в) у разі оброблення – мати низький вміст натрію/солі, тобто містити не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчової продукції або мати знижений вміст натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солей знижується щонайменше на 25% у

порівнянні з аналогічною продукцією, за винятком продукції, що підлягає природному бродінню, таких як квашена капуста та солоні огірки;

г) сушені овочі не повинні містити цукор або підсолоджувачі, а також сіль або жир;

д) обід повинен містити не менше однієї порції овочів на день;

е) обід повинен містити три або більше порцій свіжих овочів на тиждень;

є) обід повинен включати три або більше різновидів страв з цієї категорії харчових продуктів на тиждень.

3) фрукти:

а) свіжі чи оброблені;

б) без додавання цукру і підсолоджувачів;

в) сушені фрукти не повинні містити цукор або підсолоджувачі, а також сіль або жир;

г) обід повинен містити не менше однієї порції фруктів на день;

д) обід повинен включати три або більше різновидів страв з цієї категорії харчових продуктів на тиждень;

4) овочі та/або фрукти:

а) щоденний раціон повинен включати п'ять порцій овочів та/або фруктів, одну порцію можна замінити на сік в розмірі, що не перевищує 200 мл;

б) додатково овочі і фрукти повинні бути подані під час кожного прийому їжі кожен день у дошкільних навчальних закладах. Коефіцієнт не повинен перевищувати відношення трьох порцій овочів на дві порції фруктів;

5) м'ясо, риба, яйця, горіхи, бобові та насіння:

а) горіхи та насіння не повинні містити цукор або підсолоджувачі, а також сіль або жир;

б) щоденний раціон повинен містити принаймні одну порцію зазначеної групи харчових продуктів;

в) риба повинна використовуватись принаймні один раз на тиждень;

г) риба повинна смажитись в рафінованій рослинній олії, що містить більше 50% мононенасичених жирів і менше 40% поліненасичених жирів

д) не повинна використовуватись більше ніж одна порція смаженої їжі на протязі навчального тижня з понеділка по п'ятницю, та при 7-денному харчуванні – не більше двох порцій смаженої їжі на тиждень;

б) харчові жири: рослинна олія, вершкове масло, м'які не ароматизований маргарин або їх суміш.

Смаження повинно здійснюватись на рафінованій олії, що містить більше 50% мононенасичених жирів і менш ніж 40% поліненасичених жирів.

7) молоко та молочні продукти:

а) повинні містити не більше 10 г цукру на 100 г/мл готового продукту;

б) принаймні, дві порції молока та молочних продуктів повинні використовуватись щодня в дошкільних навчальних закладах і як мінімум три порції в щоденному харчуванні;

8) напої:

а) вода: природна мінеральна вода, низько- або середньо-мінералізована вода, джерельна або столова вода;

б) напої, що замінюють молоко на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіхів або мигдалю:

які містять не більше 10 г цукру на 100 мл готового продукту, без додавання підсолоджувачів;

з низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г натрію або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчових продуктів, або зі зниженим вміст натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солі знижено не менш ніж на 25% в порівнянні з аналогічною продукцією;

в) фруктові, овочеві та фруктово-овочеві соки:

Одна порція не повинна містити більше ніж 200 мл соку;

без додавання цукру і підсолоджувачів, у випадку використання овочевих та фруктових-овочевих соків;

з низьким вмістом натрію/солі, тобто містить не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчової продукції або зі зниженим вмістом натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солей знижується щонайменше на 25% у порівнянні з аналогічною продукцією.

г) фруктові, овочеві та фруктові-овочеві коктейлі на основі молока; замінників молока на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки; горіхових або мигдальних напоїв; молочних продуктів або замінників молочних продуктів, що відповідають вимогам, зазначеним у пункті 5 розділу III цього наказу;

д) напої, виготовлені на місці без додавання цукру або підсолоджувачів;

- чай, також чай з фруктами, молоко чи замінники молока на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіховий або мигдальний напій можуть використовуватись з додаванням натурального меду, але не більше 10 г меду на 100 мл напою;

- компоти та узвари можуть готуватись з додаванням натурального меду, але не більше 10 г меду на 100 мл напою;

- напої з обсмаженого зерна, а також молоко чи замінники молока на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіховий або мигдальний напій можуть використовуватись з додаванням натурального меду, але не більше 10 г меду на 100 мл напою;

- натуральний какао з молока або його замінників на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіховий або мигдальний напій можуть використовуватись з додаванням натурального меду, але не більше 10 г меду на 100 мл напою;

е) використовуються без додавання цукру і підсолоджувачів, а також без таурину, гуарани і кофеїну;

9) інші продукти:

а) сіль:

- повинна використовуватися в процесі приготування їжі тільки йодована сіль;

- сіль не повинна використовуватись після приготування їжі;

- щоденне споживання солі не повинно перевищувати 5 г;

б) трави та/або прянощі, свіжі та/або сушені, повинні використовуватись без додавання солі;

в) супи, соуси, страви, приготовані з натуральних інгредієнтів без використання харчових концентратів, за винятком концентратів з натуральних інгредієнтів;

г) страви повинні містити не більше 10 г цукру 100 г/мл готового продукту;

д) страви повинні містити не більше 10 г жиру на 100 г/мл готового продукту.

**Начальник Управління
громадського здоров'я**

Н. Півень