

Чому все змінилось?

- ❖ **Норми харчування не переглядались більш ніж 15 років**
- ❖ **Структура харчування дітей всіх вікових груп не відповідає сучасним тенденціям щодо здорового харчування.**
- ❖ **Зміни, що відбулись в законодавстві щодо фізіологічних потреб населення в основних харчових речовинах та енергії категорій дітей, що забезпечуються безоплатним харчуванням.**
- ❖ **Доведений зв'язок між харчуванням та виникненням неінфекційних захворювань таких, як ожиріння, діабет, серцево-судинні захворювання.**
- ❖ **Результати досліджень проведених в Україні протягом 2019 - 2020 років.**

З чого почати?

- ❖ Визначитись з кратністю харчування в закладі.**
- ❖ На підставі кратності харчування обрати відповідний додаток до норм.**
- ❖ Визначитись з кількістю харчових продуктів, що передбачено відповідним додатком, краще на 5-7днів.**
- ❖ Визначитись з видами молочної продукції, розподілити кількість порцій птиці, риби та яєць, визначитись з видами зернових, бобових.**
- ❖ Обрати страви та скласти меню з урахуванням енергетичних потреб відповідно до віку.**

Кратність харчування

Режим/кратність харчування залежить від режиму роботи ЗДО та часу, який дитина проводить у ньому:

- ❖ понад 4 год - одно- або дворазове, сніданок та/або обід;
- ❖ 12 год і менше, але понад 8 год — триразове (сніданок, обід, вечеря);
- ❖ понад 12 год - чотириразове, зокрема вечеря з 18:30 до 19:00;
- ❖ цілодобово - п'ятиразове із щонайменше триразовим споживанням гарячої їжі (сніданок, другий сніданок, обід, підвечірок, вечеря).

До уваги!

- ❖ **Всі норми розроблялися фахівцями МОЗ із залученням дієтологів і відповідають політиці ВООЗ.**
- ❖ **Всі нові меню розроблені в Україні мають відповідати нормам незалежно від того хто їх розробляє.**
- ❖ **Меню рекомендоване МОЗ не є обов'язковим, але воно вже не потребує додаткових погоджень та затверджень - одразу готове до використання.**

Норми за додатком

Група продуктів	Разом за 5 днів, г		Норма за день, г	
	ясла	сад	ясла	сад
Овочі (15пор)	1065	1440	213	288
Фрукти (10пор)	670	920	134	184
Соки (2пор)	240	360	48	72
Сухофрукти (3пор)	60	75	12	15
Злакові, бобові, макарони (15пор враховуючи супи)	1200	1500	240	300
Картопля (4пор враховуючи супи)	424	838	84,8	167,6
Хліб (10пор)	300	300	60	60
Риба (2пор)	104	156	20,8	31,2
Кури (6пор)	354	474	70,8	94,8
Яловичина, свинина (2пор)	100	132	20	26,4
Яйце (2пор)	120	120	24	24

Група продуктів	Разом за 5 днів, г		Норма за день, г	
	ясла	сад	ясла	сад
Молоко та продукти:	12 порцій			
(3пор) сметана	45	75	9	15
(3пор) сир твердий	30	45	6	9
(2пор)сир кисломолочний	200	250	40	50
(3пор) молоко	450	600	90	120
ряжанка	100	125	20	25
Масло вершкове (15пор)	30	37,5	6	7,5
Олія рослинна (15пор)	65	72,5	13	14,5
Сіль (15пор)	15,75	22,5	3,15	4,5
Цукор (0/15пор) з 4х років	-	125	0	25
Какао (2пор)	10	12	2	2,4
Чай (2пор)	0,4	0,6	0,08	0,12

Сіль

Маса порції солі, що наведена у додатках, застосовується з 1 січня 2023 року.

Етап впровадження	Додаткова норма для відповідної вікової групи	Загальна кількість, г/д від 1 до 3 (4)	Загальна кількість, г/д від 4 до 6 (7)
01.01.2022-31.08.2022	50%	3,15	4,5
01.09.2022-31.12.2022	25%	2,63	3,75
з 01.01.2023	-	2,1	3

Цукор

Відповідно до постанови № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» прийнятої Кабінет Міністрів України від 24 березня 2021 року не передбачено перехідного періоду на використання цукру в період впровадження реформи.

Таким чином норма цукру з 01 січня 2022 року становить:

	Загальна кількість, г/д від 1 до 3 (4)	Загальна кількість, г/д від 4 до 6 (7)
Цукор	-	25

До уваги!

До груп харчових продуктів не включені харчові продукти (борошно, дріжджі, спеції, прянощі, сухарі панірувальні, томатна паста, лимонна кислота, цукор ванільний, крохмаль, гірчиця, хрін), що використовуються для приготування страв та видаються згідно із технологічною документацією на страви та вироби, що включені до примірного чотиритижневого сезонного меню. Ці продукти розраховуються згідно з технологічною документацією на страви та вироби, що включені до примірного чотиритижневого сезонного меню.

Що має бути в меню при триразовому харчуванні і коли саме

Групи харчових продуктів	Сніданок		Обід		Вечеря	
	обов'язково	на вибір	обов'язково	на вибір	обов'язково	на вибір
Овочі	+		+		+	
Фрукти		+	+			+
Страви з круп або картоплі	+		+		+	
Страви з риби		+		+		+
Страви з червоного м'яса			+			
Страви з птиці		+	+			+
Молочні продукти	+			+	+	
Хліб		+	+			+
Олії рослинні, насичені жири	+		+		+	
Чай, сухофрукти, соки		+		+		+
Яйця		+		+		+

Графік постачання продуктів харчування до закладів освіти

□ Понеділок

□ 6:00-12:00- **Зернові культури та картопля: картопля.**

□ Молочні продукти: **ряжанка, сметана, масло вершкове.**

□ 6:00-12:00- **Молоко, сир кисломолочний.**

□ 8:00-15:00- **Овочі, фрукти та горіхи: овочі свіжі в асортименті, фрукти в асортименті.**

□ Вівторок

□ 7:00-14:00- **Сир твердий, сир м'який «Здоров'я», молоко сухе.**

□ 8:00-15:00- **Овочі, фрукти та горіхи: овочі свіжі в асортименті, фрукти в асортименті.**

□ Фруктові та овочеві соки: **сік фруктовий(без цукру), сік з трубочкою.**

□ Рафіновані олії та жири: **олія соняшникова рафінована.**

□ Середа

□ 6:00-12:00- **Молоко, сир кисломолочний.**

□ 8:00-14:00- **Цукор і супутня продукція: цукор.**

□ Молочні продукти: **ряжанка, сметана, масло вершкове.**

□ 8:00-14:00- **Продукція борошномельнокруп'яної промисловості: крупи в асортименті, борошно пшеничне.**

Нормативно-правове підґрунтя

- ❖ З 1 січня 2021 року набув чинності наказ МОЗ від 25 вересня 2020 року № 2205 «Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти», зареєстрований в Міністерстві юстиції України 10 листопада 2020 року за № 1111/35394 від 24 березня 2021 року Кабінет Міністрів України прийняв постанову № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» .
- ❖ З 08 листопада 2021 року набув чинності Наказ Міністерства Охорони Здоров'я України №1984 від 20.09.2021 «Про затвердження Змін до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти».
- ❖ Постанова Кабінету Міністрів України від 22 листопада 2004 року № 1591 «Про затвердження норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» (діє до 1 січня 2022 року).



Дякуємо!