

НОВІ НОРМИ ТА ПОРЯДОК ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ДІЄТИЧНИМИ ПОТРЕБАМИ: ХАРЧОВА АЛЕРГІЯ ТА НЕПЕРЕНОСИМІСТЬ*

<h3>Молоко</h3> <p>МОЛОКО</p> <ul style="list-style-type: none"> Молоко (звичайне та сухе) Вершки (звичайні та сухі) Згущене молоко Вершкове масло Молочний жир (в тому числі маргарин із висотом молочного жиру) Масляний жир Буттерол Твердий сир Кисломолочний сир Плавлений сир М'які сирні туну Моцарелла Кефір Ражанка Молочні заправки Простокваша Маслянка Йогурт Сметана Сироватка Молосиво Кислик Ацидофілін Кумис <p>МОЖНА ВИКИДАТИ</p> <ul style="list-style-type: none"> Продукти, які природно не містять лактозу Лактозозамінене молоко та молочні продукти у невеликій кількості Безлактозне молоко та молочні продукти Топлене масло (гхи) Продукти з позначенням "без лактози" <p>МОЖНА ВИКИДАТИ</p> <ul style="list-style-type: none"> Продукти, які природно не містять білки молока Рослинні напої, йогурти, масло, вершки, молоко тощо на основі сої, риса, нугато, кокоса, авіса Продукти з позначенням "без молока" 	<h3>Лактоза**</h3> <p>МІСТИТЬСЯ У ТАКИХ ПРОДУКТАХ</p> <ul style="list-style-type: none"> Молоко (звичайне та сухе) Вершки (звичайні та сухі) Згущене молоко Вершкове масло Молочний жир (в тому числі маргарин із висотом молочного жиру) Масляний жир Буттерол Твердий сир Кисломолочний сир Плавлений сир М'які сирні туну Моцарелла Кефір Ражанка Молочні заправки Простокваша Маслянка Йогурт Сметана Сироватка Молосиво Кислик Ацидофілін Кумис Пахта Ягловичина, телатина Молочний протеїн Лактопротеїн Лактальбумін Лактоферин Лактопероксидаза Бичачий альбумін Сироватковий протеїн Казейн, казеїнат натрію, казеїнат кальцію, казеїнат калію <p>МОЖНА ВИКИДАТИ</p> <ul style="list-style-type: none"> Продукти, які природно не містять лактозу Лактозозамінене молоко та молочні продукти у невеликій кількості Безлактозне молоко та молочні продукти Топлене масло (гхи) Продукти з позначенням "без лактози" 	<h3>Яйця</h3> <p>Зокрема</p> <ul style="list-style-type: none"> Жовток Білок Шкарлупа всьє Асичний порошок Масаж та продукти з них <p>Увага! Увага! Увага! Увага!</p>	<h3>Кунжут</h3> <p>Зокрема</p> <ul style="list-style-type: none"> Насіння кунжуту Кунжутна олія Кунжутний протеїн Тохніні (паста з насіння кунжуту) та продукти з них 	<h3>Риба</h3> <p>Зокрема</p> <ul style="list-style-type: none"> Морська та річкова риба Ікра Риб'ячий желатин (колаген) Риб'ячий жир Лососева олія Агар-агар Рибні консерви та пререван (кілька, печічка тріска, шпротки, тощо) та продукти з них 	<h3>Ракоподібні</h3> <p>Зокрема</p> <ul style="list-style-type: none"> Креветки Краб Рак Лобстер Омар М'ясо криля Олія криля та продукти з них 	<h3>Зернові (що містять глютен)</h3> <p>Зокрема</p> <ul style="list-style-type: none"> Пшениця, в тому числі м'яка крупа, кус-кус, булгур, сепольта, дурум, солда, фарро, фріке, камут, пшенична крупа Жито, в тому числі крупа жита, житні пластівці, житне борошно Ячмінь, в тому числі перлова крупа, ячмінна крупа або крохмаль, ячмінна патока, солод ячмінно-пшеничний або жита Тритикале Хліб, злібо-булочні та кондитерські вироби, в складі яких є пшеничне, життє, ячмінне, вівсяне борошно або крохмаль, ячмінна патока, солод ячмінно-пшеничний або жита Макаронні вироби, в складі яких є пшеничне, життє, вівсяне борошно або крохмаль Страви та вироби з м'яса або риби, в складі яких є пшеничне, життє, ячмінне, вівсяне борошно або крохмаль, зокрема у панированні, томатному соусі, пдівнавах Молочні продукти, у складі яких є пшениця, жито, ячмінь або овес та їх слиди Напої на основі солоду ячмінно, пшениці або жита (слабий кава тощо) Напої з обсяжжого зерна (ячмінно, пшениці, жита) та цукролі Дитячі молочні суміші, у складі яких є глютеносмісні інгредієнти Солод з ячмінно, пшениці або жита у різних формах: солодове молоко, молочні коктейлі з додаванням солоду, солодовий сироп, солодові ароматизатори, екстракт солоду, солодовий оцет <p>МОЖНА ВИКИДАТИ</p> <ul style="list-style-type: none"> Продукти, які природно не містять глютен Продукти з позначенням "без глютену" або змечком "верекерслейнид калосок"
<h3>Горіхи</h3> <p>Зокрема</p> <ul style="list-style-type: none"> Мигдаль Лісовий горіх (фундук) Горіх грецький Кешу Пекан Бразильський горіх Фісташка Макадамія Кадраві горіхи та продукти з них 	<h3>Арахіс</h3> <p>Зокрема</p> <ul style="list-style-type: none"> Арахісова паста Арахісове масло Арахісова олія Плоди арахісу та продукти з них 	<h3>Ліупін</h3> <p>Зокрема</p> <ul style="list-style-type: none"> Борошно з ліупіну Насіння ліупіну та продукти з них 	<h3>Арахіс</h3> <p>Зокрема</p> <ul style="list-style-type: none"> Арахісова паста Арахісове масло Арахісова олія Плоди арахісу та продукти з них 	<h3>Ліупін</h3> <p>Зокрема</p> <ul style="list-style-type: none"> Борошно з ліупіну Насіння ліупіну та продукти з них 	<h3>Соя</h3> <p>Зокрема</p> <ul style="list-style-type: none"> Соче молоко та йогурт Соевий соус Сир тофу Соче олія Соевий борошно Соевий ізолят Соевий протеїн та продукти з них 	<h3>Сольфіти</h3> <p>Зокрема</p> <ul style="list-style-type: none"> Іздря сільфітна карамель (E150b) Сільфітно-аміачна карамель (E150d) Діоксид сірки (E220) Сільфіт натрію (E221) Сільфіт кальцію (E222) Метабісульфіт калію (E224) Бісульфіт натрію (Гідросульфід натрію) (E222) Метабісульфіт натрію (E223) Сільфіт калію (E225) Гідросульфід калію (Бісульфіт калію) (E227) Гідросульфід калію (Бісульфіт калію) (E228)

Уряд затвердив нові норми та порядок організації харчування у закладах освіти (постанова КМУ від 24.03.2021 № 305 «[Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку](#)»).

Такі зміни прийняті, з метою: врегулювання організації харчування дітей з огляду на принципи здорового харчування, приведення енергетичної цінності раціону, структури харчування до Норм фізіологічних потреб населення в основних харчових речовинах і енергії. Що ж змінилося?

1.Визначено способи організації харчування

Спосіб 1. Заклад освіти, тобто працівники, що входять до штатного розпису закладу, самостійно готують та реалізують готові страви.

Спосіб 2. Харчування організовує постачальник харчових продуктів та/або послуг з харчування — кейтеринг або аутсорсинг. Працівники їдальні (харчоблоку), буфету не входять до штатного розпису закладу.

У дитсадках кейтеринг можна застосувати, якщо немає харчоблоку. Як виняток, можна організувати кейтеринг на час проведення ремонтних робіт — реконструкції, капітального ремонту тощо харчоблоку закладу та ремонту чи придбання технологічного обладнання, що використовується на харчоблоці закладу.

2. Визначено режим харчування

Режим (кратність) харчування визначено у *пункті 16* Порядку. Його можна організувати:

- одноразово — сніданок;
- дворазово — сніданок та обід;
- триразово — сніданок, обід та підвечірок або вечеря;
- чотириразово — сніданок, обід, підвечірок, вечеря;
- п'ятиразово — сніданок, другий сніданок, обід, підвечірок, вечеря.

Режим (кратність) харчування залежить від режиму роботи закладу. У державних (комунальних) ЗДО тривалість сніданку, другого сніданку, підвечірку і вечері повинна становити не менше ніж 20 хвилин, обіду — 25–30 хвилин.

Їжу необхідно видавати дітям у суворо визначений час з інтервалами у три-чотири години.

3. Окреслено вимоги до планування меню

- Щоб забезпечити різноманітність харчування, потрібно скласти примірне чотиритижневе сезонне меню.
- Включення окремих страв до щоденного раціону, калорійність окремих прийомів їжі, мінімальні вимоги до режиму (кратності) приймання в їжу овочів, фруктів, м'яса, риби, яєць, горіхів, бобових та інших продуктів повинні відповідати нормам харчування.
- Дозволяється використовувати меню, рекомендоване МОЗ, без погодження з територіальним органом Держпродспоживслужби.
- Засновник державних і комунальних закладів освіти також може забезпечити розроблення меню як для одного окремого закладу, так і для групи таких закладів.
- Примірне чотиритижневе сезонне меню може складатися медичним працівником закладу дошкільної освіти та затверджуватися керівником такого закладу.
- У разі постачання до закладу дошкільної освіти готових страв та/або послуг з харчування примірне чотиритижневе сезонне меню може складатися постачальником послуг з харчування (технологом, завідувачем виробництва) та затверджуватися

керівником оператора ринку харчових продуктів, що здійснює постачання готових страв та/або послуг з харчування.

- Примірне чотиритижневе сезонне меню можна використовувати після погодження з територіальним органом Держпродспоживслужби.

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

Енергетична та поживна цінність їжі у закладі повинна відповідати загальним віковим потребам дітей згідно з нормами фізіологічних потреб в основних харчових речовинах та енергії, визначеними МОЗ.

Потрібно планувати частку калорійності їжі у загальних енергетичних потребах залежно від режиму (кратності) харчування в закладі.

Якщо дитина з'їсть лише сніданок, вона має становити 25–30% добової потреби, відповідна частка для обіду збільшується до 30–35%. Орієнтовну кількість калорій на сніданок, обід та вечерю, добову калорійність для різних вікових груп наведено в *Табл. 2*.

5. Передбачено кількість білків, жирів і вуглеводів, яка має бути у стравах.

М'ясо, риба, молоко та молочні продукти, яйця, бобові та горіхи є основними джерелами білку. Додатковим джерелом корисних білків є злакові продукти. Кількість білків для сніданку, обіду та вечері, а також добова потреба в білку для різних вікових груп наведені у *таблиці 2* до норм харчування.

Загальну кількість жирів для сніданку, обіду та вечері для різних вікових груп наведено у *таблиці 3* до норм харчування.

Діти повинні регулярно споживати харчові продукти та страви з вмістом вуглеводів. Пріоритетні продукти цієї групи — рослинні продукти з високим вмістом харчових волокон. Кількість вуглеводів для сніданку, обіду та вечері для різних вікових груп наведено у *таблиці 4* до норм харчування.

6. Розраховано добову потребу в рідині для дітей різних вікових груп.

Питна вода повинна бути постійно доступною у закладі освіти під час вживання їжі та у будь-який інший час. Засновник і директор закладу повинні забезпечити дітей чистою та безпечною питною водою, що відповідає вимогам, встановленим МОЗ.

Добову потребу в рідині для дітей різних вікових груп наведено у *Табл. 3*

7. Визначено, як забезпечити харчуванням дітей з особливими дієтичними потребами.

У закладах дошкільної освіти передбачено організацію харчування, зокрема і дієтичного.

Відповідно до *пункту 12* Норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 р. № 305 здобувачам освіти/дітям з харчовою алергією на молоко та молочні продукти (відповідно до медичної довідки, виданої лікарем загальної

практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром, в якій зазначено особливі дієтичні потреби здобувача освіти/дитини із встановленим діагнозом) для харчування пропонуються рослинні напої.

У *додатку 11* до норм харчування визначено особливості забезпечення харчуванням дітей з особливими дієтичними потребами. Зокрема, наведено причини особливих дієтичних потреб:

- цукровий діабет;
- харчова алергія;
- целиакія — непереносимість глютену;
- лактазна недостатність — непереносимість лактози;
- вроджені порушення метаболізму — фенілкетонурія тощо.

Додаток 12 до норм харчування містить перелік харчових продуктів, які не містять глютену та які його містять й потрібно виключити із харчування у разі целиакії.

У *Додатку 13* до норм харчування є інформація про вміст речовин і готові страви/вироби, які призводять до алергічних реакцій або непереносимості. У таблиці наведені індекси алергенів або непереносимих речовин і подана їх розшифровка.

Інформацію про наявність у складі готової страви/виробу алергену або непереносимої речовини потрібно обов'язково зазначити в меню відповідним індексом у дужках після назви готової страви/виробу (наприклад, сирники із сметаною (Л, МП), що вказує на наявність у страві лактози та молочних продуктів).