

**КЛЮЧОВІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО
ХАРЧУВАННЯ ТА КУЛЬТУРИ
ХАРЧУВАННЯ.
ЧОМУ РЕФОРМА ХАРЧУВАННЯ У
ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ Є НЕОБХІДНОЮ ТА
НЕВІДКЛАДНОЮ?**

Олег Швець

Асоціація дієтологів України



ДІТИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

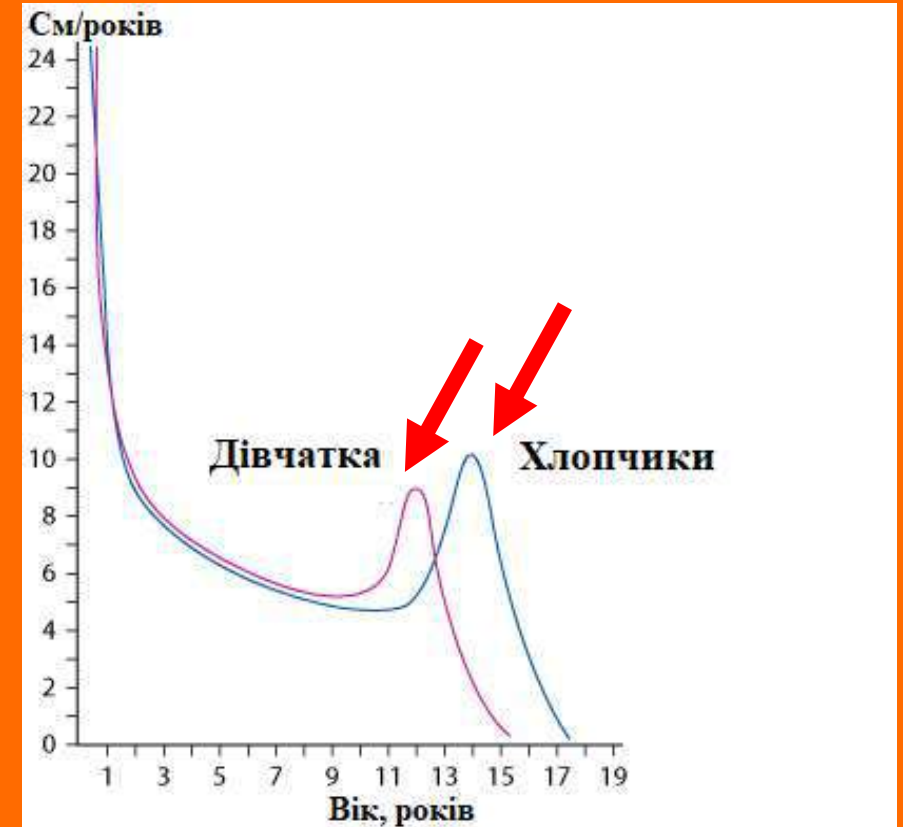
Починають усвідомлювати основні принципи здорового вибору та харчування, допомагають у закупівлях продуктів, плануванні та приготуванні їжі, накриванні на стіл.

Мають більшу свободу вибору харчування, щонайменше раз на день їдять не вдома, заохочення та сприяння здоровому вибору при споживанні їжі разом з родиною є основою для аналогічного вибору поза домівкою.

З дорослішанням діти більше переймаються власним виглядом та вагою тіла. На харчові уподобання школярів все більший вплив мають однолітки, реклама та соціальні медіа. Батькам необхідно докладати більше зусиль для компенсації негативного впливу, який може домінувати при харчуванні у школі чи у закладах громадського харчування.

ЗРОСТАННЯ ОРГАНІЗМУ ДИТИНИ У ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

- Пубертатний період починається з 12-ти років у дівчат та з 13-ти років у хлопців.
- На початок пубертатного періоду припадає другий пік росту дітей.



СТВОРЕННЯ СЕРЕДОВИЩА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ

Споживання їжі в родинному колі два рази на день та більше у вихідні

Батьки та доросліші брати/сестри демонструють власний приклад здорового вибору

Сталий режим харчування з фіксованим часом прийому їжі, обмеження перекусів

Здорові ланчі з собою до школи та на тренування, солодощі та снеки <10% добових калорій

Споживання безкалорійних або напоїв з мінімальною калорійністю

ПІДЛІТКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітки (віком 10-19 років) складають 20% глобальної популяції, вважаються здоровою віковою групою, яка незабаром створить трудові резерви та зумовить економічний ріст у кожній країні.

Протягом цього критичного періоду відбуваються феноменальні зміни, включаючи швидке фізичне, психосоціальне, статеве та розумове дозрівання, не дивно, що у цей період потреба у харчових речовинах найвища з усіх періодів життя людини.

Інтервенції у харчування підлітків потребують індивідуального підлаштування з урахуванням персональних потреб і можливостей. На груповому рівні такі інтервенції повинні бути суміжні з організаційними особливостями систем освіти та охорони здоров'я.

ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ



$$x^2 + y^2 = r^2$$

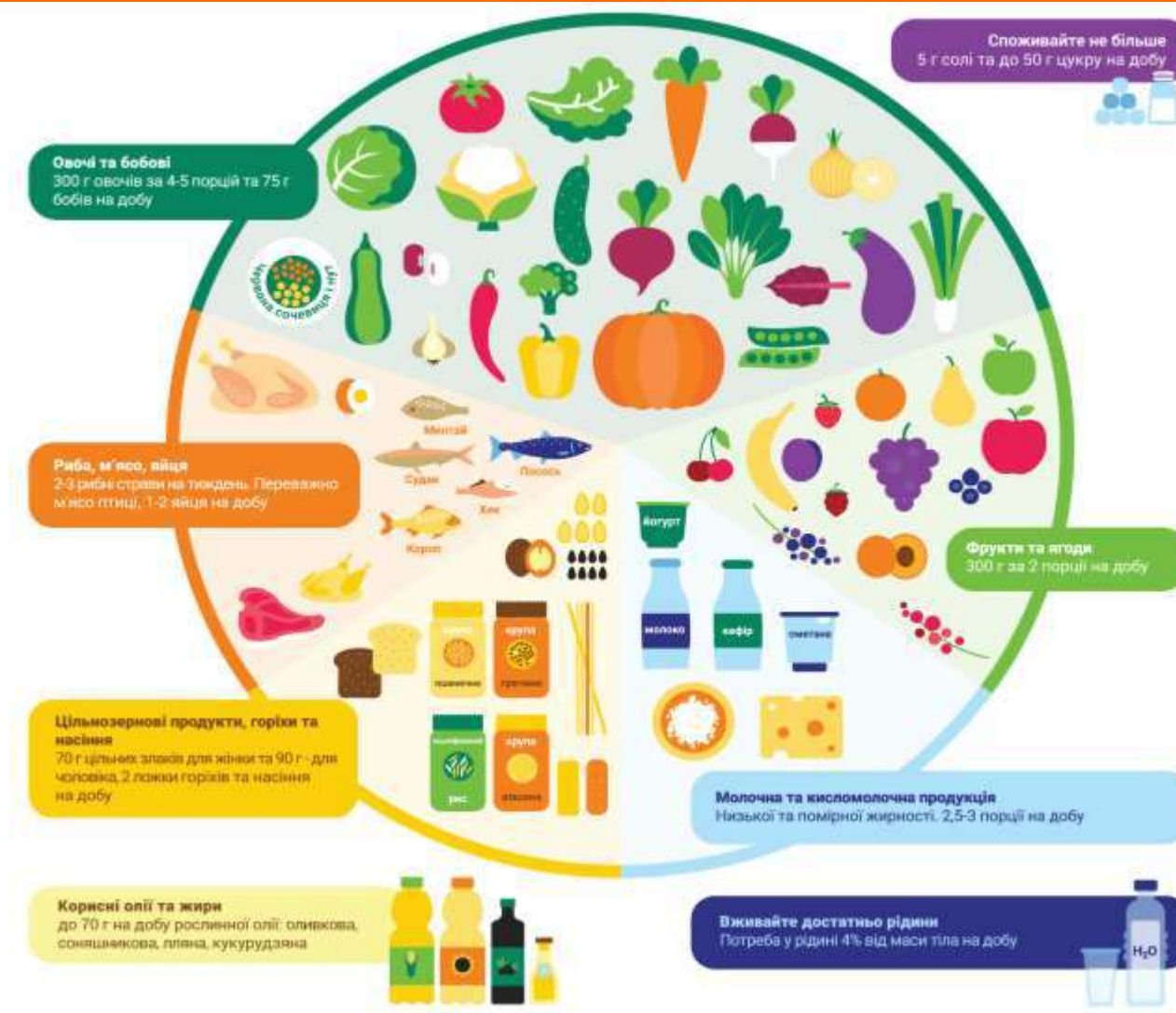
$$(x-h)^2 + (y-k)^2 = r^2$$

$$x^2 + y^2 + Fx + Gy + F = 0$$

$$I \begin{bmatrix} d_1 \\ d_1 + d_2 \\ \frac{N}{2}(n-1) \end{bmatrix} \quad T = \quad f =$$

fred

- Відповідність потребам в енергії та поживних речовинах у кожний період дитячого та підліткового віку.
- Приготування їжі з максимальним включенням найбільш корисних натуральних продуктів:
 - Овочів, фруктів та ягід;
 - Злакових та коренеплодів;
 - Бобових та горіхів;
 - М'яса, птиці, риби та яєць;
 - Молока та кисломолочних продуктів;
 - Жирів та олій.
- Обмежена кількість готової обробленої їжі та снєків.



> 90% калорійності

Представники ключових груп корисних харчових продуктів, які забезпечують 100% важливих нутрієнтів

Продукти з низькою поживною цінністю (солодощі та снеки) повністю не забороняють але обмежують

< 10% калорійності



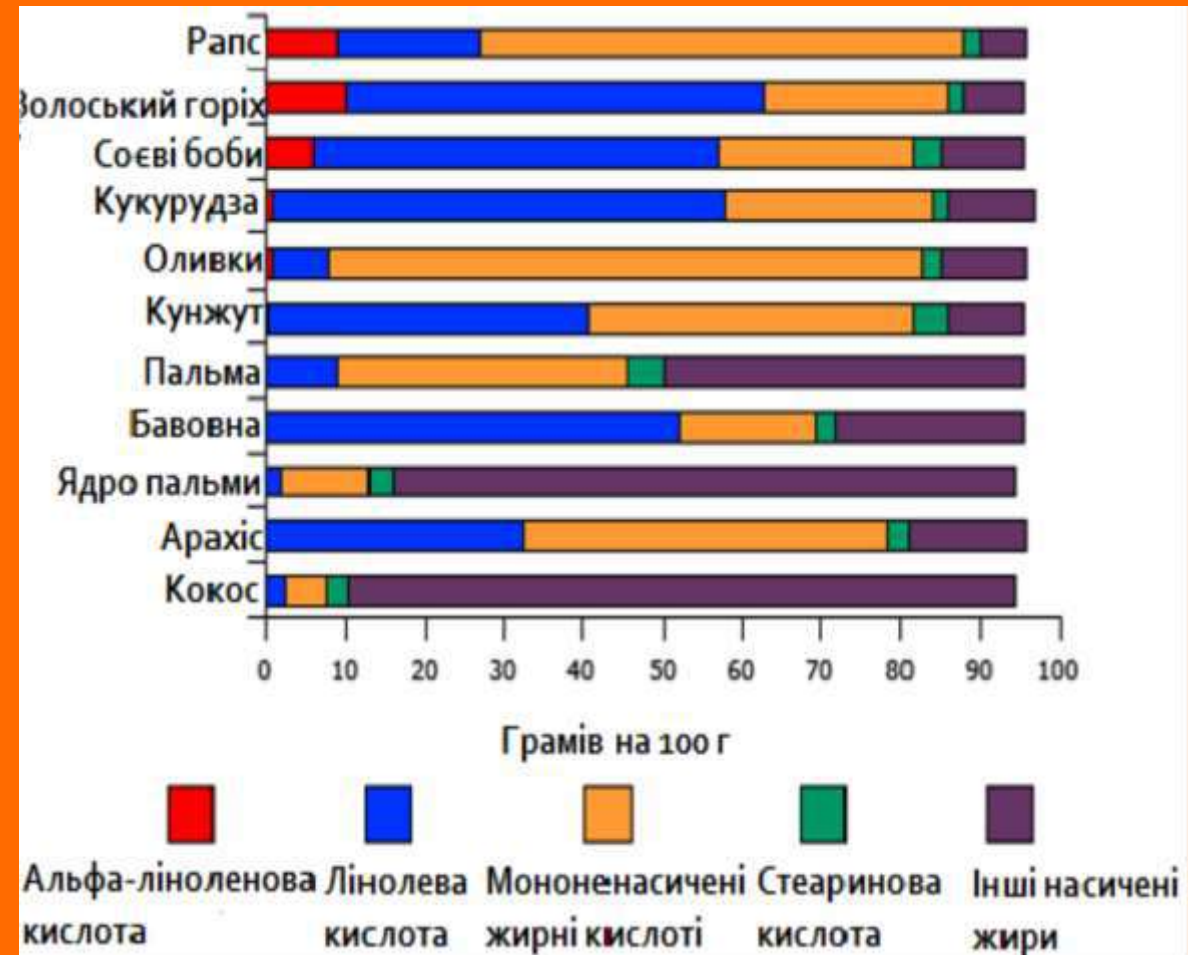
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СПОЖИВАННЯ ОКРЕМИХ ГРУП ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

КАЛОРІЇ ТА МАКРОНУТРІЄНТИ

ВІКОВА ГРУПА	7-10 РОКІВ	11-13 РОКІВ	14-17 РОКІВ
ДОБОВА КАЛОРІЙНІСТЬ	2100	2400 (хлопчики)/ 2300 (дівчатка)	2700 (юнаки)/ 2400 (дівчата)
БІЛКИ	72	84 (хлопчики)/ 78 (дівчатка)	93 (хлопчики)/ 83 (дівчатка)
ЖИРИ	70	84 (хлопчики)/ 76 (дівчатка)	92 (хлопчики)/ 81 (дівчатка)
ВУГЛЕВОДИ	295	327 (хлопчики)/ 326 (дівчатка)	375 (хлопчики)/ 334 (дівчатка)

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СПОЖИВАННЯ ЖИРУ

- Частка жиру у добовій калорійності школярів має складати від 25% до 35%, але не повинна бути нижче 20%.
- Більшість жирів повинна споживатись за рахунок мононасичених та полінасичених жирів.
- Обов'язкова присутність продуктів, які є джерелом Омега-3 ПНЖК.
- Насичені жири повинні бути обмежені не більше 10% від добової калорійності, а споживання транс жирів слід зовсім уникати.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СПОЖИВАННЮ БІЛКУ

65-70% білку має надходити з джерел, які мають високу біологічну цінність, зазвичай це продукти тваринного походження, які постачають увесь набір незамінних амінокислот (риба, м'ясо, яйця, молочні продукти).

Водночас, не можна вважати тваринні продукти єдиним оптимальним джерелом протеїну, але альтернативні рослинні джерела (наприклад, бобові, злакові, горіхи, насіння та овочі) не містять повного спектру амінокислот, це необхідно враховувати при плануванні харчування без тваринної їжі.

СПОЖИВАННЯ РИБИ ТА М'ЯСА



Рекомендуються дві порції морської риби на тиждень:

- Порція для дітей 6-11 років – 60 г
- Для 11-14 років – 90 г
- Старше 14 років – 120 г



Кращий вибір при приготуванні м'яса – нежирні сорти, переважно птиця у кількості:

- Для 6-11 років – 125 г/день
- У віці 11-14 років – 150 г/день
- Старше 14 років – 200 г/день

МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ



Молочні продукти є важливим джерелом кальцію, калію, білку та жиру, низки важливих мінерних нутрієнтів



При виборі кисломолочних продуктів слід надавати перевагу несолодким та фортифікованим вітаміном D

Цільовий рівень споживання молочних продуктів близько 500-600 мл на день

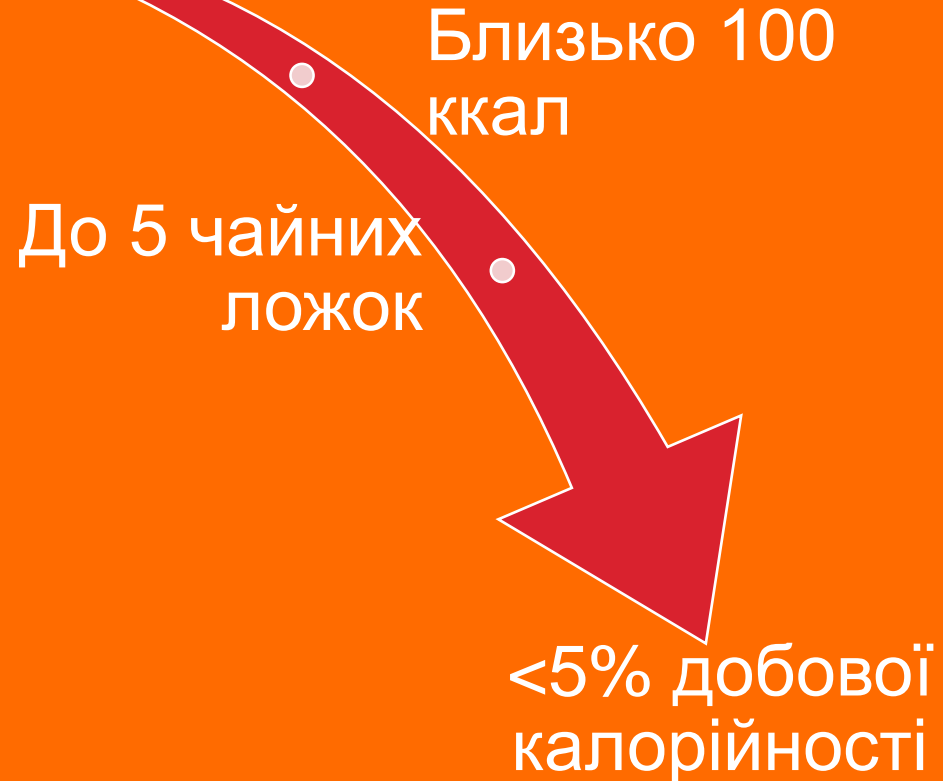
Продукти	Від 6 до 11 років	Від 11 до 14 років	14-18 років
Злакові, хліб, крохмальні продукти	4-5 порцій/день, одна порція: Цільнозерновий хліб (1 шматок) 120 грамів приготовленої каші, макаронів.	5-6 порцій/день	6-7 порцій день
Фрукти та ягоди, різноманітні, свіжі, сезонні	200-300 грамів/день	300 грамів/день	300 грамів/день
Овочі, різноманітні свіжі, сезонні	200-300 грамів/день	300 грамів/день	300+ грамів/день

Рекомендована щоденна кількість цільних злаків,
овочів та фруктів для дітей шкільного віку


ОБМЕЖЕННЯ СПОЖИВАННЯ ЦУКРУ

Вільний цукор має бути обмеженим < 25 г/день


Вільний цукор, включає доданий, а також прості цукри, що входять до складу продуктів та напоїв (фруктовий сік, мед).
Високий рівень споживання вільного цукру асоційований із зростанням ризику ожиріння, серцево-судинних захворювань та карієсу зубів.



ОБМЕЖЕННЯ СПОЖИВАННЯ СОЛІ




World Health Organization



Reducing salt intake to
less than 5 grams per day
(about 1 teaspoon)

will save around
2.5 million lives
every year



#LessSalt

Споживання солі для
школярів має
обмеження відповідно
до рекомендацій для
дорослих (<5 г), але з
коригуванням на
меншу кало-
рійність

ОБМЕЖЕННЯ СПОЖИВАННЯ КОФЕЇНУ

7-9 років -
<62,5 мг/д



10-12 років -
<85 мг/д

Старше 13 років – не більше
2,5 мг/кг ваги тіла на день

ДОБОВІ НОРМИ СПОЖИВАННЯ **ВОДИ**

 = 250 МЛ



ДІТИ 1-3 РОКИ
ВІД 0.9 ДО 1 ЛІТРА
НА ДОБУ



ДІТИ 4-8 РОКІВ
1.3 ЛІТРА НА ДОБУ



ХЛОПЦІ 9-13 РОКІВ
1.7 ЛІТРА НА ДОБУ



ДІВЧАТА 9-13 РОКІВ
1.5 ЛІТРА НА ДОБУ



ЖІНКИ 14+ РОКІВ
1.6 ЛІТРІВ НА ДОБУ



ЧОЛОВІКИ 14+ РОКІВ
2 ЛІТРИ НА ДОБУ



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СПОЖИВАННЯ ВОДИ

- Споживання калорійних напоїв має бути обмежено:
- До однієї склянки 100% фруктового соку на день
 - Не більше 250 мл солодких напоїв на тиждень

**НАСКІЛЬКИ АКТУАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ
ШКОЛЯРІВ ВІДПОВІДАЄ
РЕКОМЕНДАЦІЯМ?**

ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРЧУВАННЯ МІСЬКОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ (2018-2019 роки)

Репрезентативна вибірка населення у містах з кількістю мешканців понад 50 тис.

Учасники дослідження віком від одного до 60 років (n=1232)

Фотофіксація всіх спожитих напоїв та страв (електронний щоденник) + паперова анкета

Кожний респондент фіксував на камеру смартфона всю спожиту їжу та напої за п'ять робочих та два вихідні дні

ЧАСТИНА ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИСВЯЧЕНА ХАРЧУВАННЮ ДІТЕЙ

Вибірка становила
412 дітей різних
вікових груп

Щоденники
харчування дітей
до 14 років
заповнювали
батьки

Підлітки,
починаючи з 14
років, робили це
самостійно

Отримано результати щодо харчування: 155 дітей
раннього віку (1-3 роки); 154 дітей дошкільного віку
(4-6 років); 103 дітей старше семи років



Українські діти різних вікових груп споживають невелику

кількість овочів:

- діти раннього віку (1-3 роки) – лише 62 грами на день;
- дошкільнята (4-6 років) – 100 грамів
- діти шкільного віку і підлітки (7-14 років) 152 грами овочів на день



Недостатня кількість характеризує і споживання фруктів з ягодами



95 грамів у дітей раннього віку



114 грамів у учнів молодших класів



101 грам у дошкільному віці



74 грамів у віці 11 – 14 років

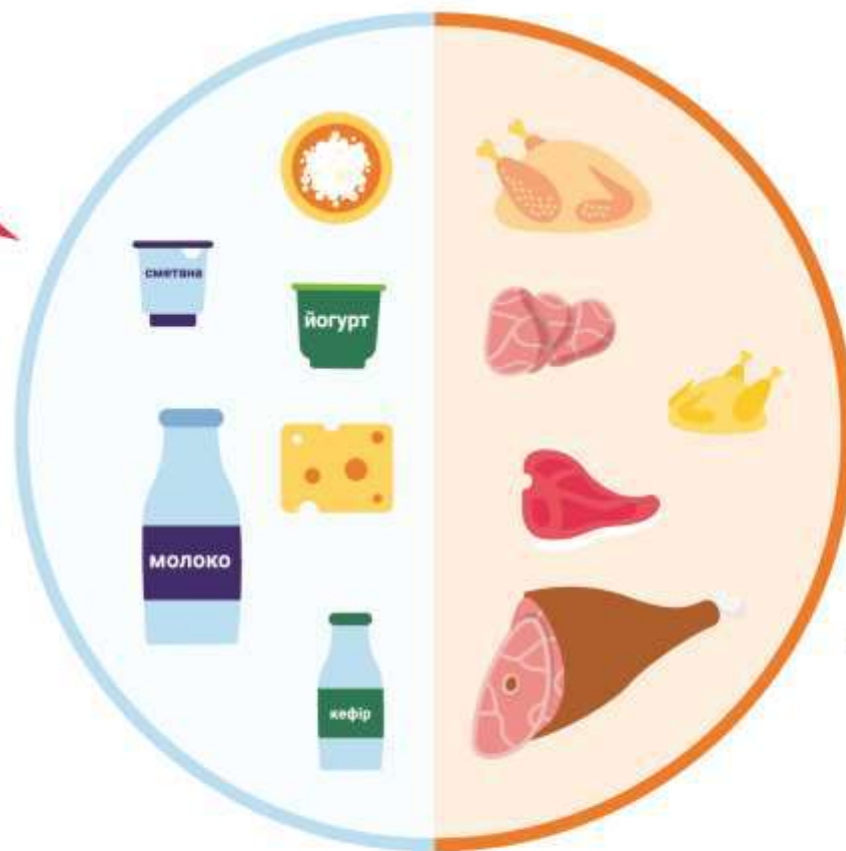
Діти всіх вікових груп віддають перевагу картоплі над овочами, вживаючи її у кількості 74, 107 та 155 грамів на день у відповідних вікових групах

Результати Особливості споживання м'ясних та молочних продуктів



Українські діти споживають невелику кількість молочних продуктів – у середньому 185 мл на добу.

Особливо низьким виявився рівень вживання таких продуктів у підлітків – лише 155 мл щодня.



Діти раннього віку споживають щодня 54 грами страв із м'яса та птиці, ця кількість зростає до 81 грама у дошкільнят та до 115 грамів у школярів та підлітків.

Останні споживають 20% з цієї кількості за рахунок оброблених м'ясних продуктів – ковбаси, сосисок тощо

Результати Споживання солі та вільного цукру



Діти раннього та дошкільного віку, школярі та підлітки споживають значно більше солі ніж рекомендовано навіть для дорослих

Кількість солі у складі продуктів та страв, а також тієї солі, якою досоложують їжу прогресивно зростає із віком:

- діти молодшого віку у середньому споживають 6,4 грамів солі, - діти шкільного віку – 7,4 грами на день
- школярі та підлітки вживають вже майже однакову з дорослими кількість солі – 9,2 грами на день



Діти раннього та дошкільного віку, школярі та підлітки споживають значно більше цукру, ніж рекомендовано навіть для дорослих

Збільшується з віком і споживання найбільш некорисного джерела калорій – вільного цукру.

Діти усіх вікових груп споживають забагато цукру:

- діти молодшого віку (1-3 роки) споживають 47 грамів цукру на день;
- діти дошкільного віку – 56 грамів,
- школярі та підлітки – 67 грамів вільного цукру на день



Солодкі напої та соки є одним з головних постачальників вільного цукру у дитячому харчуванні та присутні у п'ятірці найбільш популярних продуктів і напоїв у дітей раннього та дошкільного віку. Більшість таких дітей п'є соки та інші солодкі напої декілька разів на день



Ca

Актуальна дієта дітей усіх вікових груп постачає суттєво нижчу добову кількість кальцію порівняно з НФП:

- Діти раннього віку вживають на 26% менше рекомендованої кількості кальцію;
- діти дошкільного віку на 11%;
- школярі з підлітками недоотримують 21% добової норми цього мінералу

E

Вітамін E виявився єдиним дефіцитним вітаміном для усіх вікових груп дітей:

- діти раннього віку отримують його на половину менше рекомендованої норми,
- дошкільнята на третину менше
- діти шкільного віку на 40% менше НФП



КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ

РОЗПОРЯДЖЕННЯ

від 26 липня 2018 р. № 530-р

Київ

**Про затвердження Національного плану заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення
глобальних цілей сталого розвитку**

1. Затвердити Національний план заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку (далі – Національний план заходів), що додається.

Найменування завдання	Найменування заходу	Відповідальний за виконання	Строк виконання
	<p>зазначенням їх співвідношення з рекомендованими нормами споживання під час маркування харчових продуктів</p> <p>3) вдосконалення законодавчих актів щодо обмеження реклами харчових продуктів з надмірним вмістом солі, цукру та насичених жирів</p> <p>4) розроблення і подання в установленому порядку на розгляд Кабінету Міністрів України законопроекту щодо оподаткування харчової продукції з надмірним вмістом солі, цукру, насичених жирів</p> <p>5) розроблення та затвердження основних вимог до харчових продуктів і напоїв, які можуть розповсюджуватися в закладах освіти; унеможливлення доступності і продажу висококалорійних харчових продуктів та напоїв з підвищеним вмістом насичених жирів, солі та цукру тощо в закладах освіти, на прилеглих до них територіях</p>	<p>МОЗ, Мінагрополітики, Мінекономрозвитку, <u>Держпродспоживслужба</u></p> <p>МОЗ, Мінекономрозвитку, <u>Мінфін</u>, ДФС, Мінагрополітики</p> <p>МОЗ, МОН, Мінекономрозвитку, Мінагрополітики, <u>Держпродспоживслужба</u>, обласні та Київська міська держадміністрації, органи місцевого самоврядування (за згодою) за участю громадських об'єднань</p>	<p>—“—</p> <p>2019—2020 роки</p> <p>2018—2020 роки</p>

**В НАШІЙ КРАЇНІ РОЗПОЧАТО ПРОЦЕС
ТРАНСФОРМАЦІЇ ШКІЛЬНОГО
ХАРЧУВАННЯ. НАДЗВИЧАЙНО
ВАЖЛИВО ЗАСТОСУВАТИ СУЧАСНІ
НАУКОВІ ДАНІ ТА НАЙКРАЩИЙ
МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД, ЩОБ
ЗРОБИТИ ШКІЛЬНУ ЇДАЛЬНЮ ТА
БУФЕТ ПЛАТФОРМОЮ ЗДОРОВОГО
ХАРЧУВАННЯ.**





*Указ
Президента України*

Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі

З метою забезпечення додержання конституційних прав та свобод дитини, гарантій з охорони дитинства, реалізації прав дітей на освіту, безпечне для життя і здоров'я освітнє середовище, збереження та зміцнення здоров'я підрастаючого покоління **п о с т а н о в л я ю**:

1. Схвалити Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі (додається).
2. Кабінету Міністрів України щорічно затверджувати план заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, схваленої цим Указом.
3. Цей Указ набирає чинності з дня його опублікування.

Президент України

В.ЗЕЛЕНСЬКИЙ

м. Київ
25 травня 2020 року
№ 195/2020



КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ

РОЗПОРЯДЖЕННЯ

від 05 серпня 2020 р. № 1008-р

Київ

Про затвердження плану заходів з реформування системи шкільного харчування

1. Затвердити план заходів з реформування системи шкільного харчування, що додається.
2. Міністерствам, іншим центральним та місцевим органам виконавчої влади за участю органів місцевого самоврядування забезпечити подання щокварталу до 10 числа наступного місяця Міністерству розвитку економіки, торівлі та сільського господарства інформації про стан виконання плану заходів, затвердженого цим розпорядженням, для її узагальнення та подання у двотижневий строк Кабінетові Міністрів України.

Прем'єр-міністр України

Д. ШМИГАЛЬ



КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ
ПОСТАНОВА

від 24 березня 2021 р. № 305
Київ

**Про затвердження норм та Порядку організації харчування у
закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та
відпочинку**



МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

НАКАЗ

25.09.2020 № 2205

Зареєстровано в Міністерстві
юстиції України
10 листопада 2020 р.
за № 1111/35394

ЗАКЛЮЧЕННЯ

Діти та підлітки у шкільному віці мають більшу свободу вибору у харчуванні, на цей вибір значний вплив здійснюють однолітки, реклама та соціальні медіа.

Кожна дитина та підліток має індивідуальні потреби в енергії та харчових речовинах, адекватне споживання яких відображається у нормальних показниках росту та ваги.

Результати досліджень харчування школярів в Україні демонструють багато проблем – недостатність споживання основних корисних груп продуктів, надмірне споживання цукру та солі, поширення нездорової харчової поведінки.

Реформа шкільного харчування повинна створити умови для споживання дітьми та підлітками корисних і безпечних страв та напоїв у достатній кількості.

WWW.UDA.IN.UA



Всеукраїнська громадська організація
«АСОЦІАЦІЯ ДІЄТОЛОГІВ УКРАЇНИ»

Дякую за увагу!

