

Реформа шкільного харчування. Основи здорового харчування школярів



**ЦЕНТР
ЗНАНЬ**
Діємо для здоров'я
Україно-швейцарський проєкт



ХЕРСОНСЬКИЙ
ОБЛАСНИЙ
ЦКПХ



**ДІЄМО ДЛЯ
ЗДОРОВ'Я**
Україно-швейцарський проєкт
«Скорочення поширеності факторів
ризиків неінфекційних захворювань в Україні»

Реформа шкільного харчування. Основи здорового харчування школярів



ПОЧАТОК РЕФОРМИ

Реформа шкільного харчування розпочалась у 2020 році за ініціативи першої леді Олени Зеленської





МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



МІНІСТЕРСТВО
ЕКОНОМІКИ
УКРАЇНИ



МІНІСТЕРСТВО
ВІДНОВЛЕННЯ
розвитку громад, територій
та інфраструктури України



Міністерство
аграрної політики та
продовольства України



Відповідальні за шкільне харчування



Чотири стратегічні цілі реформи:

Посилити фінансову підтримку територіальних громад

Відновлення та модернізація харчоблоків закладів освіти

Забезпечення кадрового потенціалу працівників харчоблоків.

Формування культури здорового харчування

ЧОТИРИ СТРАТЕГІЧНІ ЦІЛІ РЕФОРМИ:

01 ПОСИЛИТИ ФІНАНСОВУ ТА ІНСТИТУЦІЙНУ СПРОМОЖНІСТЬ ГРОМАД

- фінансування громад = якісні закупівлі;
- Зрозумілі процедури закупівель для замовників;
- Підприємства та підприємці зацікавлені в співпраці з навчальними закладами.

02 МОДЕРНІЗУВАТИ ІНФРАСТРУКТУРУ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

- Відновлена та модернізована мережа харчоблоків ЗО = забезпечення учнів повноцінним, безпечним та різноманітним харчуванням;
- Заклади освіти спроможні впровадити та підтримувати систему безпечності HACCP.

03 ЗАБЕЗПЕЧИТИ РОЗВИТОК КАДРОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ

- Мотивовані та професійні медичні працівники та працівники харчоблоків;
- Набуття відповідних компетенцій педагогічними працівниками та керівниками ЗО, що сприяють здоровому харчуванню;
- Органи управління освітою в громадах ефективно.

04 СФОРМУВАТИ КУЛЬТУРУ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

- Харчування учнів у закладах освіти відповідає затвердженим нормам;
- Освіта сприяє свідомому вибору здорового харчування;
- Інформація про здорове харчування є доступною та зрозумілою.

Згідно реформи шкільного харчування зазнали змін –
склад шкільного меню
форми організації
харчування,
підходи у формуванні
культури здорового
харчування у школярів.

- Новий **Санітарний регламент** для закладів освіти
- **Постанова** Уряду **№ 305** щодо **нутриціології та порядку організації харчування в школі**
- Розроблено **нове меню**

Основний нормативний документ

Постанова Кабінету Міністрів
України від 24.03.2021 року
№ 305 «Про затвердження
норм та Порядку організації
харчування у закладах освіти
та дитячих закладах
оздоровлення та відпочинку»



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

{Із змінами, внесеними згідно з Постановами КМ

[№ 786 від 28.07.2021](#)

[№ 823 від 11.08.2021](#)

[№ 871 від 18.08.2021](#)}

Кабінет Міністрів України постановляє:

1. Затвердити такі, що додаються:

[норми харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку;](#)

[Порядок організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку.](#)

2. Визнати такими, що втратили чинність, постанови Кабінету Міністрів України згідно з [переліком](#), що додається.

2¹. Установити, що до 1 січня 2022 р. в разі наявності укладених до 7 квітня 2021 р. договорів на постачання харчових продуктів або надання послуг з харчування, строк дії яких встановлено до 31 грудня 2021 р., можуть застосовуватись норми харчування, затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 22 листопада 2004 р. [№ 1591](#) “Про затвердження норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку” (Офіційний вісник України, 2004 р., № 47, ст. 3107).

{Постанову доповнено пунктом 2¹ згідно з Постановою КМ [№ 871 від 18.08.2021](#)}

3. Міністерствам, іншим центральним органам виконавчої влади в шестимісячний строк привести власні нормативно-правові акти у відповідність із цією постановою.

Перелік харчових продуктів, які заборонено реалізовувати у шкільних буфетах

- Кондитерські вироби, солодкі зернові продукти із вмістом цукрів понад 10 г на 100 г готового продукту
- Вироби з кремом, морозиво, харчові концентрати
- М'ясні продукти промислового та кулінарного виробництва
- Рибні продукти промислового та кулінарного виробництва
- Продукти (в т.ч. снеки) із вмістом солі понад 0,12 г, або еквівалентну кількість солі на 100 г готового продукту та/або із вмістом цукрів понад 10 г
- Продукти із вмістом частково гідрогенізованих рослинних жирів (трансжирів)
- Непастеризоване молоко та молочні продукти, що виготовлені із непастеризованого молока
- Непастеризовані соки
- Рибні, м'ясні, плодоовочеві та інші консерви промислового виробництва
- Газовані напої, зокрема, солодкі газовані напої та енергетичні напої
- Кава та кавові напої
- Гриби

Додаток 10 до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти

Шкільне харчування: зв'язок зі здоров'ям та поведінкою

Вплив харчування на здоров'я дітей:
правильне шкільне харчування є основою для формування звичок здорового способу життя, що сприяє фізичному та розумовому розвитку дітей.

Профілактика хронічних захворювань:
Діти, які отримують збалансоване харчування, мають менший ризик розвитку ожиріння, серцево-судинних хвороб та діабету в дорослому віці.

Вплив на успішність та поведінку:
Дослідження ВООЗ показують, що правильне харчування покращує концентрацію уваги, поведінку та академічну успішність дітей.

Харчування — найважливіший із факторів підтримки та збереження здоров'я

Сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, в тому числі серця, судин, цукрового діабету

Нездорове харчування один з основних факторів ризику виникнення неінфекційних захворювань, на який можна впливати та зменшувати його негативні наслідки



У повсякденному харчуванні має бути достатня для організму кількість:

- Білків
- Жирів
- Вуглеводів
- Вітамінів
- Мінеральних речовин
- Клітковини
- Води



Як ми харчуємося?

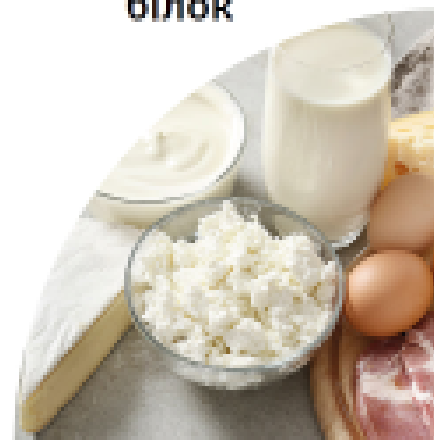
Їмо недостатньо:
Овочів, фруктів, ягід
Бобових
Насіння та горіхів
Риби та морепродуктів
Круп'яних каш
Молочних продуктів
Корисних олій



Їмо забагато:
Ковбас, сосисок
Цукру, солі
Червоного м'яса
Фаст-фудів
Кондитерських виробів
Снеків

Тарілка здорового харчування

Чверть тарілки —
здоровий і корисний
білок



Половина тарілки —
овочі, фрукти, ягоди



Чверть тарілки —
цільнозернові продукти



Половина тарілки - овочі та фрукти

- Не менш 5 порцій овочів та фруктів щодня (400-600 г)
- Принцип «веселки» — обирайте різноманітність та різнокольоровість
- Овочів повинно бути більше, ніж фруктів
- Перевага цільним або нарізаним фруктам та овочам, які містять клітковину
- Найкращий вибір — свіжі, заморожені або сушені овочі та фрукти



Чверть тарілки — вуглеводи

Надайте перевагу

- Цільнозерновим продуктам (вівсяна крупа або пластівці, пшоно, гречана крупа, нешліфований рис, хліб з висівками)
- Крохмалистим овочам (батат, кукурудза, горох, сочевиця)

Скоротіть споживання

- Хлібобулочних та макаронних виробів з рафінованої білої муки
- Кондитерських виробів та солодкої випічки



25%

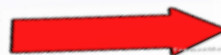
**Чверть тарілки —
цільнозернові продукти**

Чверть тарілки — здоровий і корисний білок

Обирайте корисну білкову їжу:

- Біле м'ясо
- Морську рибу та морепродукти
- Бобові
- Горіхи та насіння
- Яйця
- Молочні продукти
- **Обмежте споживання червоного м'яса**

25%



Згідно рекомендації ВООЗ норма дорівнює 25 г (тобто 5 ч. л. на день)

Вживання цукру більше 25г може стати причиною надмірної ваги та ожиріння, підвищити ризики діабету, захворювань серця, рухової системи

Норми цукру у шкільному меню поступово зменшили у 2-2,5 рази – до 7,5 г на один прийом їжі.



5 ч.л.

25 г

В Україні середнє споживання солі становить 12,6 г на день

Згідно з інформацією ВООЗ — 1,7 мільйона випадків смертей можна було б щорічно запобігти в разі скорочення споживання солі до рекомендованого рівня 5 г на день (1 ч. л.)

Норма солі для дітей 1-1,5 г на одну порцію (залежно від віку)



5_г

Жири — важлива складова раціону

Корисні жири містяться в рослинних оліях, горіхах, авокадо, рибі та різноманітних горіхах, насінні

– норма у шкільному меню-5,5-7,5 г

Слід обмежити вживання жирів тваринного походження- до 3-4,5г



Добова потреба у рідини для дітей та підлітків різних вікових груп

Вікова група	Об'єм рідини, літрів
Від 1 до 4 років	1-1,3
Від 4 до 6 років	1,2-1,7
Від 6 до 11 років	1,5-2
Від 11 до 14 років	1,7-2,3
Від 14 до 18 років	2,3-3,2



Фізична сила та витривалість



**Здорове харчування – це
гарна інвестиція для
здорового майбутнього.**



**Навчання — легко
та з радістю**



Гарний настрій



Здоров'я зараз і в майбутньому

Дякуємо за увагу!