



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ

# Принципові зміни, що запроваджує реформа харчування

Тетяна Скапа

в.о. керівника експертної групи з питань профілактики  
неінфекційних захворювань та формування здорового способу життя  
Директорату громадського здоров'я та профілактики захворюваності  
Міністерства охорони здоров'я України

## Чим обумовлено зміни до норм та підходів в організації харчування дітей в організованих колективах

- ▶ 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 та деякі види раку
- ▶ Результати досліджень проведених в Україні протягом 2019 -2020 років

## Опитування «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (Health Behaviour in School-Aged Children – HBSC)

- Опитування проводилось у 2018 році за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.
- За результатами опитування відомо, що:
  - приблизно 12 % хлопців і 8% дівчат, віком від 11 до 17 років мають надлишкову вагу;
  - 3% хлопців і близько 2% дівчат страждають ожирінням

# Дослідження Асоціації дієтологів України та IPSOS (2019)

Результати дослідження вказують на те, що сучасні діти споживають значно більше рекомендованої кількості солі та цукру

## Сіль:

- ▶ діти дошкільного віку у середньому вживають 6,4 г солі на добу
- ▶ молодші школярі – 7,4 грами щодня
- ▶ підлітки – 9,2 грамів солі на добу

## Цукор:

- ▶ діти молодшого віку (1-3 р.) – 47 г цукру на добу
- ▶ дошкільного віку (4-6 р.) – 56 цукру на добу
- ▶ школярі – 67 г цукру на добу

## Довідково:

Рекомендовані Всесвітньою організацією охорони здоров'я рівні цукру та солі становлять:  
цукор – 25 грамів на добу  
сіль – до 5 грамів на добу

# Дослідження Асоціації дієтологів України та IPSOS (2019)

За результатами дослідження також відомо, що:

- ▶ 20% страв з м'яса, що споживаються дітьми становлять ковбасні вироби і сосиски, які є високообробленими харчовими продуктами зі значним вмістом солі
- ▶ На недостатньому рівні знаходиться споживання овочів та фруктів, які є джерелом клітковини, що є невід'ємною складовою раціонального (здорового) харчування
- ▶ На досить високому рівні є споживання хліба та інших борошняних виробів (майже 400 грамів на день)
- ▶ Крім цукру, діти різних вікових груп вживають забагато картоплі, насичених жирів, що сприяє набору зайвої ваги та зростанням ризику небезпечних хронічних захворювань – цукрового діабету, атеросклеротичних уражень серцево-судинної системи та раку
- ▶ Кількість молочних продуктів, що споживаються у середньому становить 185 мл на добу, що є недостатнім. При цьому, кількість молока та кисломолочних продуктів, що передбачена Нормами харчування для організації одноразового харчування дітей в закладах освіти, що діють на даний час знаходиться на рівні 18-20 грамів на одну дитину на добу

# Дослідження STEPS в Україні (2019-2020 роки)

## Результати дослідження STEPS демонструють, що:

- ▶ у третини населення (34,8%) був підвищений артеріальний тиск або гіпертензія, або вони приймали антигіпертензивні препарати на момент обстеження
- ▶ 59,1% українців має зайву вагу, включаючи 24,8% хворих на ожиріння. Майже кожна третя жінка (29,8%) має ожиріння та наражається на небезпеку розвитку його небезпечних наслідків, включаючи серцево-судинні захворювання, рак, діабет, психологічні та соціальні проблеми
- ▶ середній добовий рівень споживання солі становить 12,6 грамів, що перевищує у понад два з половиною рази рекомендовану кількість у 5 грамів. Лише 13% респондентів споживали 5 грамів солі на добу (дані отримані за допомогою найбільш інформативної технології - дослідження вмісту натрію у добовій сечі)

Довідково:

Захворюваність і поширеність хвороб дитячого населення є одним з найбільш важливих критеріїв, що характеризують стан здоров'я у всіх вікових періодах

# Нормативно-правове підґрунтя

- ▶ 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
- ▶ 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»
- ▶ 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 вересня 2021 року)

# Постанова КМУ від 24.03.2021 № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»

► Постанова КМУ від 24 березня 2021 року № 305 набула чинності з 7 квітня 2021 року.

► Постановою затверджено:

норми харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, які набувають чинності з 1 вересня 2021 року

Порядок організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку. Пункти 4-7 Порядку набули чинності 7 квітня 2021 року, а пункти 1-3 та 8-54 набудуть чинності з 1 вересня 2021 року

► Норми харчування, що затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 22 листопада 2004 року № 1591 продовжують діяти до 1 вересня 2021 року



## Зміни щодо норм харчування в закладах освіти

- Обмежено кількість солі та цукру, жирів рослинного і тваринного походження, а також соків
- До норм не включено ковбасні вироби, сосиски, рибні, м'ясні та плодоовочеві консервів, кондитерські вироби, через те, що вони містять високий вміст солі, цукру, а деякі з них консерванти та трансжирні кислоти, що суперечить принципам здорового харчування
- Зменшено кількість споживання хліба та картоплі. Натомість збільшено кількість споживання молока та кисломолочних продуктів, м'яса, риби, круп та бобових
- Вилучено таблицю заміни харчових продуктів, що пов'язано з принципами раціонального харчування

# Норми, було – стало на прикладі одноразового харчування на 1 дитину на 5 днів

Норми, затверджені постановою 1591 (вага наведена в брутто)

- ▶ Хліб від 300 до 400 г
- ▶ Цукор від 75 до 90 г
- ▶ Картопля від 500 до 600 г
- ▶ Крупи, бобові, макаронні вироби від 105 до 150 г
- ▶ Овочі від 700 до 900
- ▶ Фрукти від 250 до 375
- ▶ М'ясо, птиця та м'ясопродукти 175 г
- ▶ Риба 125 г
- ▶ Молоко та кисломолочні продукти від 90 до 100 г, сир кисломолочний від 80 до 100 г, сметана від 25 до 30 г

Норми, затверджені постановою 305 (вага перерахована в брутто)

- ▶ Хліб від 150 до 250 г
- ▶ Цукор 37,5
- ▶ Картопля від 180 до 215 г
- ▶ Крупи, бобові, макаронні вироби від 160 до 200 г
- ▶ Овочі 600 г
- ▶ Фрукти 600 г
- ▶ М'ясо та птиця від 200 до 300 г
- ▶ Риба від 120 до 240 г
- ▶ Одна порція молока або молочних продуктів щодня на вибір. Наприклад 1-й день 200 мл молока, 2-й день 125 мл йогурту або кефіру, 3-й день 125 грамів сиру кисломолочного, 4-й день 75 грамів сиру м'якого або 15 грамів сиру твердого, 5-й день 25 грамів сметани. Все залежить від меню, що використовується в закладі

# На які заклади поширюються вимоги

- ▶ заклади дошкільної освіти
- ▶ заклади загальної середньої освіти
- ▶ заклади освіти, що провадять освітню діяльність на певному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти
- ▶ для окремих категорій дітей, що навчаються в закладах професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти
- ▶ дитячі заклади оздоровлення та відпочинку
- ▶ дитячі заклади сфери соціального захисту

# Чи змінилась вартість набору харчових продуктів

Під час розробки проєкту постанови було проаналізовано чи збільшиться вартість набору харчових продуктів, що пропонувались до затвердження.

Аналіз проводився на підставі даних держстату (середня ціна з грудня 2019 по вересень 2020).

На прикладі одноразового харчування на 5 днів відомо, що:

Вік здобувачів освіти	Ціна набору харчових продуктів відповідно до постанови КМУ 1591	Ціна набору харчових продуктів відповідно до постанови КМУ 305
6-10 (11) років	16,33 грн	16,41 грн
старше 11 років	19,27 грн	19,49 грн

# Як планувати меню

1. Визначитись з кратністю харчування, що організована в закладі.
2. На підставі кратності харчування обрати відповідний додаток до норм.
3. Визначитись з кількістю харчових продуктів, що передбачено відповідним додатком (краще на тиждень з урахуванням роботи закладу 5-7 днів).
4. Визначитись з видами молочної продукції, що буде в меню (кількість порцій молока, йогурту, кефіру тощо).
5. В разі надання послуг з харчування більше ніж 2 рази розподілити кількість порцій птиці, риби та яєць на відповідні прийоми їжі.
6. Визначитись з видами зернових, бобових та їх чергуванням зі стравами з картоплі.

# Питний режим

Питний режим є невід'ємною складовою життя та функціонування організму кожної людини, відповідно в закладі освіти він також повинен бути організований.

Організація питного режиму повинна сприяти задоволенню потреб дітей у безпечній та якісній воді.

Це можна досягти шляхом встановлення в закладах освіти питних фонтанчиків (відповідно до ДБН В.2.2-3:2018 ) вода в яких повинна відповідати вимогам ДСанПіН 2.2.4-171-10.

В разі відсутності в закладі освіти питних фонтанчиків кожна дитина за потреби повинна отримати кип'ячену або фасовану воду в індивідуальному посуді.

Фасована негазована вода промислового виробництва, а також вода з установок із дозованим розливом негазованої фасованої питної води повинні відповідати вимогам ДСанПіН 2.2.4-171-10, що підтверджується виробником.

При використанні установок із дозованим розливом негазованої фасованої води заміна ємності повинна здійснюватися не рідше одного разу на 2 тижні.

# Порядок організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку

- ▶ врегульовує можливість обирати найефективнішу модель організації харчування з урахуванням особливостей відповідного закладу, як то кейтеринг, аутсорсинг та власними силами закладу
- ▶ врегульовує питання організації харчування дітей з особливими дієтичними потребами на підставі медичної довідки
- ▶ консолідує вимоги законодавства щодо категорій дітей, що забезпечуються безоплатним гарячим харчуванням в державних і комунальних закладах освіти
- ▶ чітко розмежовує повноваження засновників і керівників закладів освіти, а також суб'єктів господарювання, що займаються організацією харчування;
- ▶ визначає вимоги щодо формування меню та проведення бракеражу

# Порядок організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку

Пунктом 4 Порядку передбачено, що засновник (засновники) закладів освіти забезпечують безоплатне гаряче харчування в державних і комунальних закладах освіти за рахунок коштів відповідних бюджетів відповідно до встановленого в закладі освіти режиму (кратності) харчування для:

- ▶ дітей-сиріт
- ▶ дітей, позбавлених батьківського піклування
- ▶ дітей з особливими освітніми потребами, які навчаються у спеціальних та інклюзивних класах (групах)
- ▶ дітей із сімей, які отримують допомогу відповідно до Закону України «Про державну соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям»
- ▶ учнів закладів освіти, розташованих на територіях радіоактивного забруднення, а також дітей, евакуйованих із зони відчуження, дітей, які є особами з інвалідністю внаслідок Чорнобильської катастрофи, і тих, що проживали у зоні безумовного (обов'язкового) відселення з моменту аварії до прийняття постанови про відселення, відповідно до Закону України «Про статус і соціальний захист громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи»
- ▶ дітей з числа внутрішньо переміщених осіб, дітей, які мають статус дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій і збройних конфліктів
- ▶ дітей з числа осіб, визначених у статті 10 Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту»
- ▶ осіб інших категорій, визначених законодавством та/або рішенням органу місцевого самоврядування



# Порядок організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку

- ▶ Пунктом 10 Порядку встановлено, що засновник (засновники), керівники закладів освіти та закладів оздоровлення та відпочинку створюють умови для забезпечення харчування здобувачів освіти/дітей з особливими дієтичними потребами, у тому числі з непереносимістю глютену та лактози.
- ▶ Забезпечення таким харчуванням здійснюється за наявності медичної довідки, виданої лікарем загальної практики - сімейним лікарем чи лікарем-педіатром, де зазначено особливі дієтичні потреби здобувача освіти/дитини із встановленням діагнозу.
- ▶ Для здобувачів освіти/дітей, що потребують лікувального харчування (спеціальних харчових продуктів, дієтичних добавок, призначених для хворих на фенілкетонурію та інші вроджені порушення метаболізму), створюються умови для споживання такого харчування за заявою одного з батьків або інших законних представників. Забезпечення таким харчуванням здійснюється відповідно до законодавства та не належить до обов'язків засновника (засновників), керівників зазначених закладів.
- ▶ У разі прийняття рішення засновником (засновниками) таких закладів здобувачі освіти/діти, що потребують лікувального харчування (спеціальних харчових продуктів, дієтичних добавок, призначених для хворих на фенілкетонурію та інші вроджені порушення метаболізму), можуть забезпечуватися таким харчуванням.

# Хто розробляє меню

- ▶ Незалежно від способу організації харчування розроблення примірного чотиритижневого сезонного меню та асортименту буфету може бути забезпечене засновником (засновниками) державних та комунальних закладів освіти як для одного окремого закладу, так і для групи таких закладів
- ▶ У разі вибору способу організації харчування шляхом приготування та реалізації готових страв закладом освіти, закладом оздоровлення та відпочинку самостійно примірне чотиритижневе сезонне меню та асортимент буфету (у разі наявності) можуть складатися медичним працівником разом із завідувачем виробництва/кухарем їдальні (харчоблоку) такого закладу та затверджуватися керівником відповідного закладу
- ▶ У разі постачання до закладу освіти, закладу оздоровлення та відпочинку готових страв та/або послуг з харчування примірне чотиритижневе сезонне меню та асортимент буфету (у разі наявності) можуть 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 та асортимент буфету дозволено використовувати після погодження з територіальним органом Держпродспоживслужби. Без такого погодження дозволено використовувати меню, рекомендоване МОЗ

# Продукти та страви, що заборонено замовляти та використовувати/реалізовувати

- ▶ Технологічно-оброблені м'ясні та рибні продукти, м'ясо та яйця водоплавної птиці, річкову рибу, харчові продукти (в тому числі снеки) із вмістом солі понад 0,12 грама натрію або еквівалентної кількості солі на 100 грамів готового продукту, харчові продукти з вмістом цукрів понад 10 грамів на 100 грамів готового продукту, харчові продукти з вмістом синтетичних барвників та ароматизаторів (крім ваніліну, етилваніліну та ванільного екстракту), підсолоджувачів, підсилювачів смаку та аромату, консервантів, непастеризоване молоко та молочні продукти, що виготовлені з непастеризованого молока, гриби, каву та кавові напої, рибні, м'ясні, плодоовочеві та інші консерви промислового виробництва, крім пастеризованих соків промислового виробництва без додавання цукрів та підсолоджувачів, газовані напої, зокрема солодкі газовані та енергетичні напої, непастеризовані соки, продукцію домашнього виробництва
- ▶ Не допускається використання пастеризованого фляжного молока без кип'ятіння, сиру кисломолочного (за відсутності первинного пакування) та фляжної сметани без термічної обробки
- ▶ Забороняється виготовлення кислого молока «самоквасу», холодців, м'ясних і рибних салатів, холодників, паштетів, зельців, форшмаку, виробів у фритюрі, макаронів «по-флотськи» із сиром м'яким, сиром кисломолочним або м'ясом, млинців із сиром м'яким, сиром кисломолочним або м'ясом, кремів, морсів, напоїв із штучними барвниками, ароматизаторами та підсолоджувачами

Дякую за увагу!