

    Нові норми й порядок організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку уряд затвердив постановою від 24.03.2021 № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» (*далі* — Норми, Порядок).

     Норми й Порядок  запроваджено**з 01.01.2022р.**

**Зміни, які відбулися:**

**Ввели чотиритижневе меню.**

1.Конкретизували тижневі норми та масу порцій.

2. Визначили харчування дітей з особливими дієтичними потребами.

3. Окреслили добову потребу дітей в рідині.

4. Зменшили норми цукру та солі.

5. Визначили калорійність сніданку, обіду та вечері.

6. Окреслили необхідну кількість білків, жирів і вуглеводів.

7. Змінили норми споживання продуктів харчування.

8. Визначили способи організації харчування.

9. Конкретизували режим харчування.

Замість примірного двотижневого меню буде чотиритижневе. Воно міститиме набір страв і вихід/масу їх порцій для різних вікових груп, а також **ураховуватиме дієтичні потреби дітей та сезонність**. Як і раніше, меню буде погоджено із територіальним органом Державної служби України з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів. Без такого погодження можна використовувати лише меню, яке рекомендуватиме Міністерство охорони здоров’я України (МОЗ). Розробити примірне чотиритижневе меню може й засновник на кілька ЗДО.

Ротація готових страв у чотиритижневому сезонному меню плануватиметься відповідно до норм споживання основних груп харчових продуктів на сніданок/вечерю, обід та перекуси — другий сніданок/підвечірок.

На основі примірного чотиритижневого сезонного меню, як і раніше, складатимете меню-розклад і водночас ураховуватиметься технологічна документація на страви та вироби, тобто картки-розклади страв.

Змінили й процедуру заміни страв та продуктів харчування в меню-розкладі. Раніше, якщо були проблеми з постачанням або якістю чи безпечністю певного продукту харчування, використовували норми заміни продуктів за енергоцінністю. Тепер замінюватиметься страва чи продукт харчування в межах примірного чотиритижневого меню. Наприклад, меню четверга пропонуватиметься дітям у понеділок, відповідно меню понеділка — у четвер.

Раніше керувалися денною нормою того чи іншого продукту харчування на одну дитину в грамах. Тепер усе інакше. Норми **розподілили за прийомами їжі** — окремо для основних прийомів і для другого сніданку й підвечірку. Тепер вони визначають:

✧ назву групи продуктів харчування;

✧ характеристику;

✧ частоту включення продукту харчування до складу сніданку, обіду та вечері/другого сніданку та підвечірку;

✧ кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень;

✧ масу нетто порцій продуктів харчування для приготування їжі або готового виробу/страви для відповідної вікової групи.

У нових Нормах і Порядку чітко визначили особливості організації харчування дітей з особливими дієтичними потребами, зокрема:

✧ із цукровим діабетом;

✧ харчовою алергією;

✧ целіакією;

✧ лактазною недостатністю;

✧ вродженими порушеннями метаболізму.

Харчування дитини з особливими дієтичними потребами організовуватиметься **за наявності медичної довідки від лікаря** загальної практики — сімейного лікаря чи лікаря-педіатра.

Також описали, як надати невідкладну медичну допомогу в разі гострих ускладнень кожного стану.

У Додатку 13 до Норм **подали індекси алергенів або непереносимих речовин** та їхні розшифровки. Так, до звичних нам глютену, лактози й горіхів, додали, зокрема, селеру, кунжут, люпин тощо. Якщо готова страва містить алерген чи непереносиму речовину, обов’язково зазначається відповідний індекс у дужках після назви. Наприклад, сирники зі сметаною (Л, МП). Тобто страва містить лактозу й молочні продукти. Біля меню розмістить розшифровку індексів харчових алергенів відповідно до норм харчування.

Тепер маємо офіційну вказівку, скільки рідини повинні щодня випивати діти різних вікових груп:

*✧ від одного до чотирьох років*— 1—1,3 л;

*✧ від чотирьох до шести років*— 1,2—1,7 л.

Щоб забезпечити добову потребу дітей у рідині, **необхідно забезпечити дитині питну воду й безкалорійні напої**. Не враховуються рідкі страви та напої з калоріями — молочні напої, сік тощо.

Діти мають споживати чисту та безпечну воду, що відповідає вимогам, які встановлює МОЗ.

Фруктові, овочеві, фруктово-ягідні, фруктово-овочеві **пастеризовані соки без цукру**та підсолоджувачів пропонуватимуться дітям різних вікових груп двічі на тиждень під час сніданку або вечері:

*✧ від одного до чотирьох років*— 120 мл;

*✧ від чотирьох до шести (семи) років*— 180 мл.

Такі соки мають містити не більше ніж 0,12 г натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мл готового продукту.

З меню буде вилучено кондитерські вироби. Поки чинний Додаток 2 до Постанови № 1591 містить денну норму на одну дитину:

*✧ від одного до трьох років*— 5—15 г;

*✧ від трьох до шести (семи) років*— 15—20 г.

Коли готуватимуться страви, обмежуватиметься кількість доданого цукру й меду. Це не стосується вмісту природних цукрів у молочних продуктах, фруктах, ягодах та овочах. Какао та чай також пропонуватиметься дітям без цукру та інших підсолоджувачів.

Дітям до трьох років Норми забороняють вживати цукор. До страв для дошкільників віком від чотирьох до шести (семи) років **пропонують додавати**:

*✧*на сніданок і вечерю — по 7,5 г;

*✧*обід — 10 г.

**Порівняймо:**попередні норми пропонували денну норму 35—40 г для дітей віком від одного до трьох років і 45—50 г для дітей віком від трьох до шести (семи) років. Тепер денна норма — 25 г для дітей віком від трьох до шести (семи) років. Тобто кількість цукру в раціоні зменшили щонайменше на 10 г щодня, а то й удвічі.

Кількість солі в готових стравах теж обмежуватиметься, а використовуватиметься **лише йодована**. Маса нетто кожної для дітей різних вікових груп:

*✧ від одного до чотирьох років*— 0,7 г;

*✧ від чотирьох до шести (семи) років*— 1 г.

**Порівняймо:** раніше діти віком від року до трьох вживали 2 г солі щодня, а від трьох до шести (семи) років — 5—8 г залежно від кількості прийомів їжі. Тобто для дітей від чотирьох років зменшили норму вживання солі на 2—5 г щодня.

Вміст солі в Порядку розробники називають одним з основних критеріїв, за якими відбирають продукти харчування і страви для закладів освіти.

А ще в Нормах і Порядку збільшили в раціоні дітей кількість фруктів та м’яса, а зменшили — хліба, визначили режим/кратність харчування залежно від режиму роботи закладу освіти.

Норми визначають, що енергетична та поживна цінність їжі в закладах дошкільної освіти (*далі* — заклад) має відповідати віковим потребам дітей згідно з нормами фізіологічних потреб в основних харчових речовинах та енергії. А планувати частку калорійності їжі в загальних енергетичних потребах потрібно **залежно від режиму/кратності харчування**.

Пункт 1.16 Інструкції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, затвердженої наказом МОН, МОЗ від 17.04.2006 № 298/227 визначає калорійність прийомів їжі:

*✧ сніданок*— 25%;

*✧ обід*— 35%;

*✧ підвечірок і вечеря*— по 20%.

Норми уточнюють ці цифри. Якщо дитина з’їсть лише сніданок, його калорійність має становити 25–30% добової потреби, відповідна частка для обіду тоді збільшується до 30‑35%.

Орієнтовну кількість калорій на сніданок, обід та вечерю й добову калорійність для різних вікових груп наведемо в *Таблиці 1*.

*Таблиця 1*

**Енергетична цінність різних прийомів їжі дошкільників**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вікова група, *років*** | **Сніданок, вечеря, *ккал*** | **Обід, *ккал*** | **Добова, *ккал*** |
| 1—4 | 350—415 | 415—485 | 1385 |
| 4—6 (7) | 425—510 | 510—595 | 1700 |

    Норми характеризують, які продукти харчування включати в раціон дітей, щоб вони споживали необхідну кількість білків, жирів і вуглеводів. Також визначають цю кількість у кожному прийомі їжі та загалом на добу.

Основні **джерела білка**— м’ясо, риба, молоко та молочні продукти, яйця, бобові й горіхи, а додаткові — злакові продукти. Добова потреба дошкільників у білку становить 53—58 г на день залежно від віку *(табл. 2)*.

*Таблиця 2*

**Потреба дошкільників у білку**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вікова група, *років*** | **Сніданок, вечеря, *г*** | **Обід, *г*** | **Добова, *г*** |
| 1—4 | 13—15 | 15—18 | 53 |
| 4—6 (7) | 14—17 | 17—20 | 58 |

    Щонайменше дві третини жиру, який споживають діти, має надходити **у вигляді ненасичених жирів**, зокрема ненасичених жирних кислот. Вони підтримують структурний та функціональний стан організму, його органів і систем — головного мозку, нервової й ендокринної систем, серця, кровоносних судин, шкіри та волосся, органу зору. Частка насичених жирів не має перевищувати 10% загальної добової калорійності та калорійності окремих страв. Добову потребу в жирах та їх розподіл за прийомами їжі визначимо в *Таблиці 3*.

Насичені жири тваринного походження можна замінювати на ненасичені жири рослинного походження. Коли чергувати страви в меню, обов’язково потрібно додавати морську рибу.

*Таблиця 3*

**Потреба дошкільників у жирах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вікова група, *років*** | **Сніданок, вечеря, *г*** | **Обід, *г*** | **Добова, *г*** |
| 1—4 | 11—13 | 13—15 | 44 |
| 4—6 (7) | 14—16 | 16—19 | 56 |

    Необхідно, щоб діти регулярно споживали продукти харчування та страви з вмістом вуглеводів. **Пріоритетні продукти цієї групи** — рослинного походження з високим вмістом харчових волокон. Скільки вуглеводів пропонувати на сніданок, обід, вечерю та загалом на добу, узагальнили в *Таблиці 4*.

**Потреба дошкільників у вуглеводах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вікова група, *років*** | **Сніданок, вечеря, *г*** | **Обід, *г*** | **Добова, *г*** |
| 1—4 | 48—58 | 58—67 | 194 |
| 4—6 (7) | 60—72 | 72—84 | 240 |

   Нові Норми чіткіші та ґрунтовніші. Зокрема, **визначають масу нетто однієї порції**того чи того продукту харчування, кількість його порцій на тиждень та як часто включати до складу сніданку, обіду й вечері. З нового навчального року збільшите в раціоні дітей кількість фруктів, м’яса, риби, а зменшите — хліба й картоплі.

Нині денна норма картоплі на одну дитину віком від одного до трьох років становить 130—150 г, а від трьох до шести (семи) років — 190—220 г.  
Норми пропонують подавати картоплю відварену без шкірки, запечену, тушковану або картопляне пюре, в перших стравах під час сніданку, обіду або вечері. При цьому чергувати її з іншими стравами так: одна страва з картоплі на чотири — п’ять страв із злакових/бобових. Маса нетто порцій: для дітей віком від одного до чотирьох років — 80 г, від чотирьох до шести (семи) років — 100 г. Рекомендованих порцій на тиждень — 4. Тобто норму картоплі зменшили майже вдвічі.

**Сезонні овочі**, крім картоплі, пропонуватимуться дошкільникам щодня на сніданок, обід та вечерю разом із зеленню. Вони можуть бути свіжими, замороженими або квашеними. Усього 15 порцій на тиждень, по 60 г — для дітей віком від одного до чотирьох років, 80 г — від чотирьох до шести (семи) років. Квашені — лише дітям віком від чотирьох років і не частіше ніж тричі на тиждень, по разу на сніданок, обід та вечерю.

Сезонні **свіжі або заморожені фрукти** та ягоди подаватимуться щодня на сніданок, обід або вечерю. Усього 10 порцій на тиждень по 60 г — для дітей віком від одного до чотирьох років, 80 г — від чотирьох до шести (семи) років. А сушені без додавання цукрів і підсолоджувачів можна пропонувати тричі на тиждень під час сніданку, обіду або вечері по 20 г — дітям віком від одного до чотирьох років, 25 г — від чотирьох до шести (семи) років.

Для страв з м’яса використовуватиметься — **птиця й свинина, телятина, яловичина**. Птиця подаватиметься шість разів на тиждень під час сніданку, обіду або вечері по дві порції. Маса нетто однієї: 45 г — для дітей віком від одного до чотирьох років, 60 г — від чотирьох до шести (семи) років.

Свинина, телятина і яловичина використовуватиметься нежирні — такі, що містять менше ніж 15 г жиру на 100 г м’яса. Подаватиметься їх дітям двічі на тиждень під час обіду по 45 г — дітям віком від одного до чотирьох років, 60 г — від чотирьох до шести (семи) років. М’ясні страви якомога частіше комбінуватимуться з овочевими гарнірами та/або салатами.

**Рибу** дітям пропонуватимуть двічі на тиждень по дві порції під час сніданку, обіду або вечері. Маса нетто однієї порції: 40 г — для дітей віком від одного до чотирьох років, 60 г — від чотирьох до шести (семи) років.

Чинний нині Порядок організації харчування дітей у навчальних та оздоровчих закладах, затверджений наказом МОЗ, МОН від 01.06.2005 № 242/329, визначає, що харчування дітей варто забезпечувати безпосередньо в закладі.

Новий Порядок уточнює способи організації харчування:

*✧ заклад*самостійно, тобто його працівники готують та реалізовують готові страви;

*✧ постачальник* продуктів харчування та/або послуг з харчування — кейтеринг або аутсорсинг.

**Аутсорсинг —**оператор ринку харчових продуктів готує та реалізує страви на матеріально-технічній базі закладу

У дитячих садках кейтеринг можна застосувати, якщо немає харчоблоку або на час його ремонту чи придбання технологічного обладнання.

Режим/кратність харчування **залежить від режиму роботи закладу** 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;

*✧ понад 12 год*— чотириразове, зокрема вечеря з 18:30 до 19:00;

*✧ цілодобово*— п’ятиразове із щонайменше триразовим споживанням гарячої їжі.

**Орієнтовний графік прийомів їжі за триразового харчування**

*✧ ясла*:

⇨ сніданок — 08:00—08:20  
⇨ обід — 11:30—12:00  
⇨ вечеря — 15:30—16:00

*✧ садок*:

⇨ сніданок — 08:30—08:50  
⇨ обід — 12:30—13:00  
⇨ вечеря — 16:30—16:50

Їжу видаватимуть дітям у чітко визначений час з  інтервалами у три-чотири години.

Якщо дитина перебуває в дитячому садку чотири та менше годин, її за заявою одного з батьків або інших законних представників можна не харчувати. У закладах із режимом роботи чотири та менше години на добу, дітей годують за рішенням засновника.

У державних/комунальних дитячих садках сніданок, другий сніданок, підвечірок і вечеря мають тривати не менше ніж 20 хв, обід — 25—30 хв.

Насамкінець зверніть увагу на те, що до груп продуктів харчування, які вказані в Нормах, не включили борошно, дріжджі, спеції, прянощі, сухарі панірувальні, пасту томатну, кислоту лимонну, цукор ванільний, крохмаль, соду, оцет.