



Основи здорового харчування. Чому важливо говорити про це з учнями?

КОЖНА ШКОЛА – ЗДОРОВА ШКОЛА

5 кроків до здорового харчування

**Матеріали надані Державною установою “Харківський
обласний центр контролю та профілактики хвороб
Міністерства охорони здоров’я України”**

Як ми харчуємося?

За останніми дослідженнями харчування дітей та дорослих людей в Україні є незбалансованим

СПОЖИВАННЯ ФРУКТІВ ТА ОВОЧІВ¹

- У середньому фрукти вживали 5,2 дня на тиждень, чоловіки – 4,8, а жінки – 5,6.
- У середньому, овочі вживали 6,0 днів на тиждень, чоловіки – 5,8, а жінки – 6,2.
- В цілому на день споживалося 2,0 порції фруктів (чоловіки – 1,8, а жінки – 2,2) та 2,2 порції овочів (чоловіки – 2,1, а жінки – 2,3).



* на основі рекомендацій ВООЗ щодо щоденного вживання мінімальної кількості фруктів та овочів – п'яти порцій.

- Середня кількість порцій фруктів та овочів становить до **4,2** порції на день: чоловіки – **3,8**, а жінки – **4,5**
- **66,4%** населення не споживали п'ять порцій фруктів та овочів, як рекомендує ВООЗ.

За результатами дослідження STEPS факторів ризику неінфекційних захворювань в Україні, 2019

Традиції та реальність харчування українців (STEPS, 2019)



• 44,9%

- **44.9%** населення завжди або часто додавали в їжу сіль або солений соус під час приготування або під час споживання їжі (53% чоловіків, 36,5% жінок).
- 66,7% населення завжди або часто додавали сіль під час приготування їжі вдома.
- 26,9% завжди або часто вживали перероблену їжу (бакалійні продукти), у тому числі копчене м'ясо та рибу, ковбаси, сало, соління, консерви, солоні чіпси та горіхи.
- Рівень споживання переробленої їжі був вищим у чоловіків (32.5%), ніж у жінок (21.1%) і знижувався з віком: 37,9% населення віком 18–29 років часто вживали такі продукти, але лише 18,2% осіб вживали їх у віці 60–69 років.

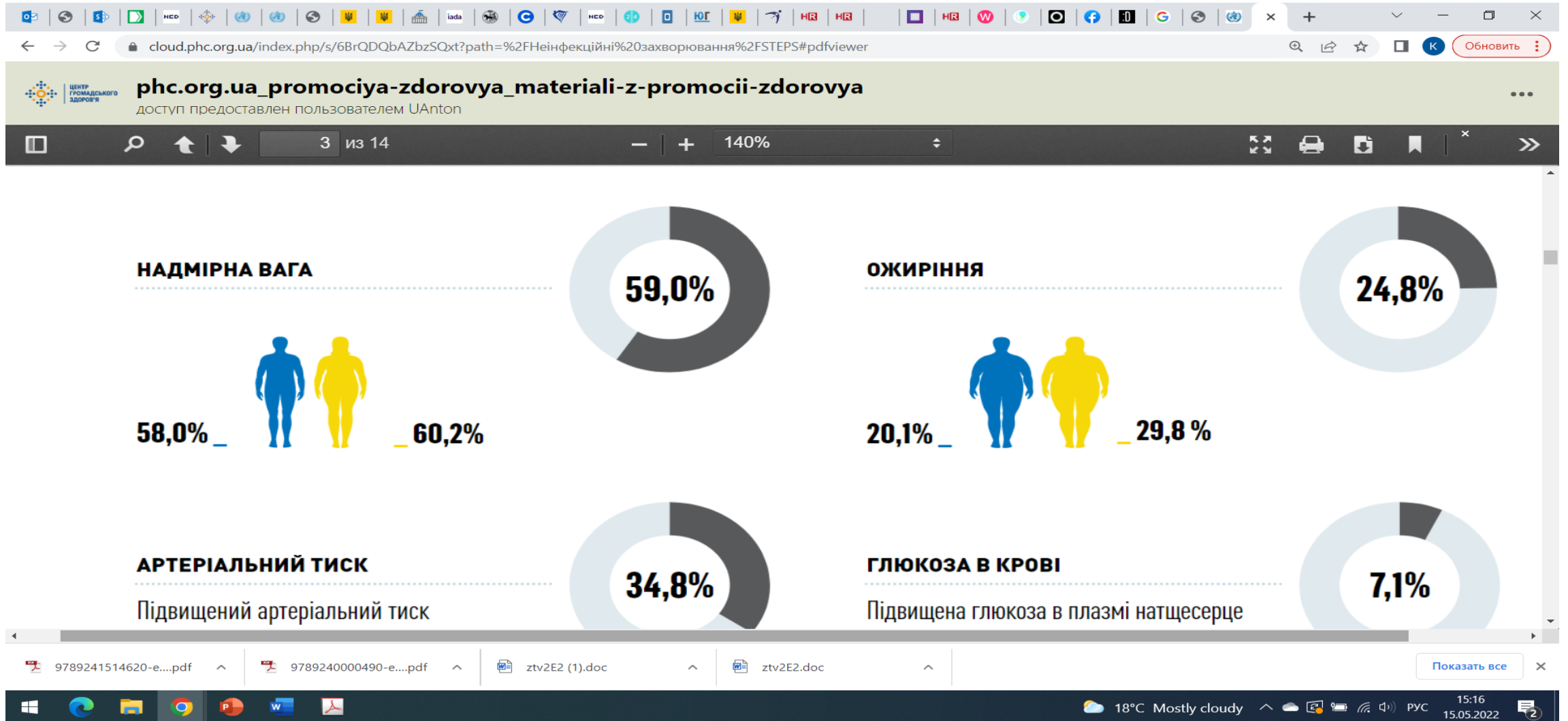


<5 г

• 12,6 г

- Середнє споживання солі становило **12,6 г** на добу, що більше ніж удвічі перевищувало максимальний рекомендований ВООЗ рівень <5 г на добу.

Надмірна вага та ожиріння серед дорослого населення (18+ років) в Україні (STEPS, 2019)



Факти



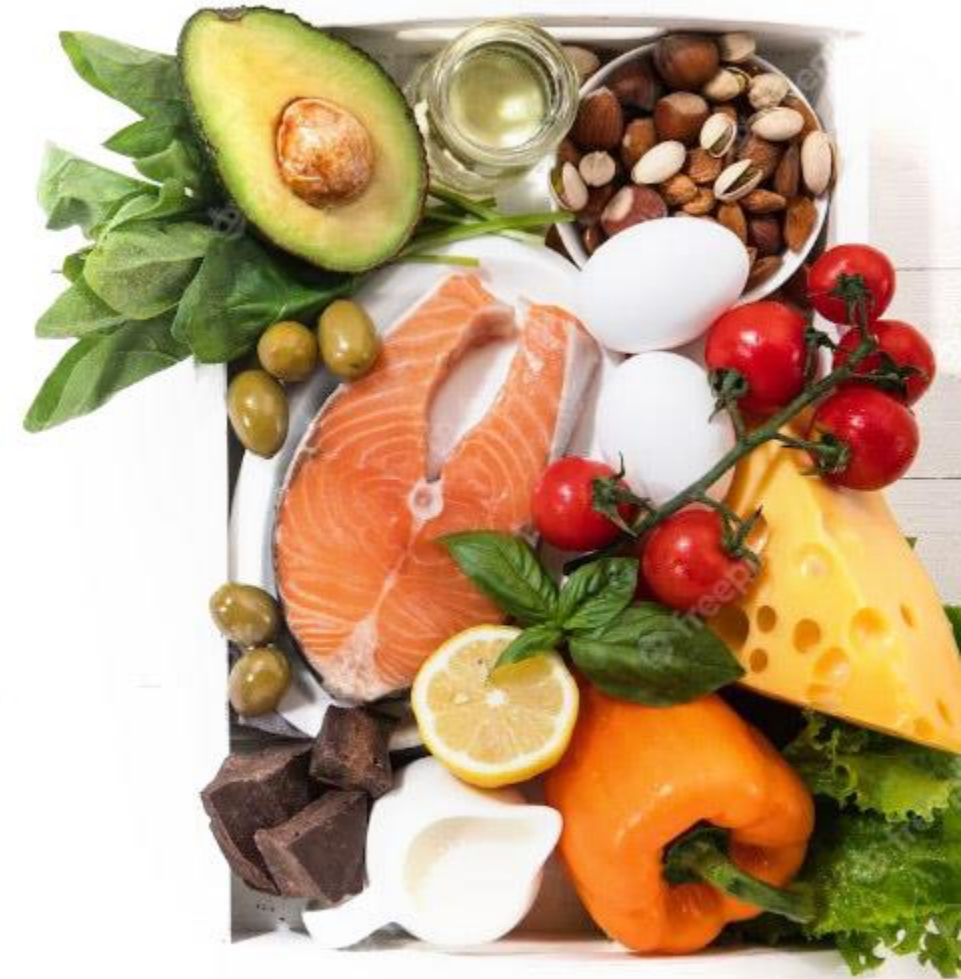
- На неінфекційні захворювання припадає **74%** усіх смертей в світі
- Найпоширенішими є серцево-судинні захворювання, рак, хронічні захворювання дихальної системи та цукровий діабет
- **80%** цих захворювань **можна запобігти** за рахунок здорового харчування, фізичної активності та відмови від шкідливих звичок та залежностей
- Кожна **5 смерть** у світі спричинена споживанням нездорової їжі та недостатньої кількості корисних речовин
- Щоб уникнути таких наслідків для життя та здоров'я, потрібно слідувати простим правилам здорового та збалансованого харчування



Актуальність здорового харчування

Здорове харчування протягом всього життя:

- Сприяє профілактиці низки неінфекційних захворювань (НІЗ) і порушень здоров'я
- Забезпечує ріст і розвиток молодого покоління
- Формує високий рівень здоров'я
- Сприяє збільшенню тривалості життя
- Відновлює працездатність
- Сприяє одужанню та профілактиці рецидивів захворювань



Основний нормативний документ



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.

[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»

Перелік харчових продуктів, які заборонено реалізовувати у шкільних буфетах

1. Кондитерські вироби, солодкі зернові продукти із вмістом цукрів понад 10 г на 100 г готового продукту
2. Вироби з кремом, морозиво, харчові концентрати
3. М'ясні продукти промислового та кулінарного виробництва
4. Рибні продукти промислового та кулінарного виробництва
5. 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
6. Продукти із вмістом частково гідрогенізованих рослинних жирів (трансжирів)
7. Непастеризоване молоко та молочні продукти, що виготовлені із непастеризованого молока
8. Непастеризовані соки
9. Рибні, м'ясні, плодоовочеві та інші консерви промислового виробництва
10. Газовані напої, зокрема, солодкі газовані напої та енергетичні напої
11. Кава та кавові напої
12. Гриби
13. Продукція домашнього виробництва

Додаток 10 до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти

Тарілка здорового харчування



Ви це можете: половина тарілки — овочі та фрукти

50%



- 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 — вуглеводні

25%



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

Чому варто обирати цільнозернові продукти?

- Рафіноване борошно (біле борошно) отримують шляхом видалення з зерна висівок та зародків
- Цільнозернове борошно містить корисну для здоров'я клітковину
- Цільнозернове борошно менш калорійне



Ще чверть тарілки — здоровий і корисний білок



25%

Білок — разом з ними до організму потрапляють незамінні амінокислоти

Обирайте корисну білкову їжу:

- М'ясо птиці (куряче, качине, гусине, з індички тощо)
- Жирну морську рибу (скумбрія, оселедець, форель, сардини тощо) та морепродукти
- Бобові (квасоля, горох, нут, сочевиця, соя тощо)
- Горіхи та насіння
- Яйця
- Молочні продукти

Обмежте споживання:

- Червоного м'яса (свинина, яловичина, баранина тощо)
- Технологічно оброблених продуктів (ковбаси, сосиски, м'ясні делікатеси, копчені продукти, тощо)

П'ять основних принципів здорового харчування



ЇЖ БІЛЬШЕ ОВОЧІВ



ЇЖ БІЛЬШЕ ФРУКТІВ



ПИЙ БІЛЬШЕ ВОДИ



ЇЖ МЕНШЕ СОЛІ



ЇЖ МЕНШЕ ЦУКРУ



ЇЖ БІЛЬШЕ ОВОЧІВ

Овочі

- З'їдайте не менше 300 г овочів на добу
- Ідеально якби овочі становили приблизно від чверті до третини вашого раціону
- Їжте сирі овочі в якості перекусів замість перекусів з високим вмістом цукрів, жирів або солі
- Овочів рекомендовано вживати більше ніж фруктів
- Картопля не входить до рекомендованої кількості овочів



Бобові та горіхи

- Бобові (квасоля, сочевиця, горох, нут, соя тощо), горіхи та насіння є цінним джерелом рослинного білка
- Намагайтесь вживати одну порцію (75 г) бобових на добу
- Добра норма споживання горіхів та насіння — жменя (скільки поміститься в вашу руку), або $\frac{1}{4}$ чашки (приблизно це 30 г)



Фрукти та ягоди

- Їжте фруктів та ягід не менше 300 г на день
- Дотримуйтеся принципу «веселки»
- Фруктовий сік не є повноцінною заміною цільним фруктам (обмежити не більше 150 мл на день)
- Морожені, консервовані та сушені овочі, фрукти та ягоди є прийнятною альтернативою свіжим





ПИЙ БІЛЬШЕ ВОДИ

Для чого потрібна вода

Вода забезпечує в організмі:

- Протікання хімічних реакцій
- Транспорт поживних речовин та кисню до кожної клітини тіла
- Виведення продуктів обміну через сечовипускання, дефекацію та піт
- Змащує суглоби
- Забезпечує еластичність тканин та підтримання форми
- Приймає участь в підтримці температури тіла
- Захищає чутливі тканини (наприклад, слизову ока)



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 |

[Постанова Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 року № 305](#)

** Потреба у рідині забезпечується за рахунок питної води та безкалорійних напоїв без урахування рідких страв та напоїв з калоріями (молочні напої, сік тощо).*



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

- Кожна дитина за потреби повинна отримати кип'ячену або фасовану воду в індивідуальному посуді
- Фасована негазована вода промислового виробництва, а також вода з установок з дозованим розливом негазованої фасованої питної води повинні відповідати вимогам ДСанПіН 2.2.4-171-10, що підтверджується виробником
- У разі використання установок з дозованим розливом негазованої фасованої води ємність потрібно замінювати не рідше ніж один раз в два тижні

Розділ IV до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти



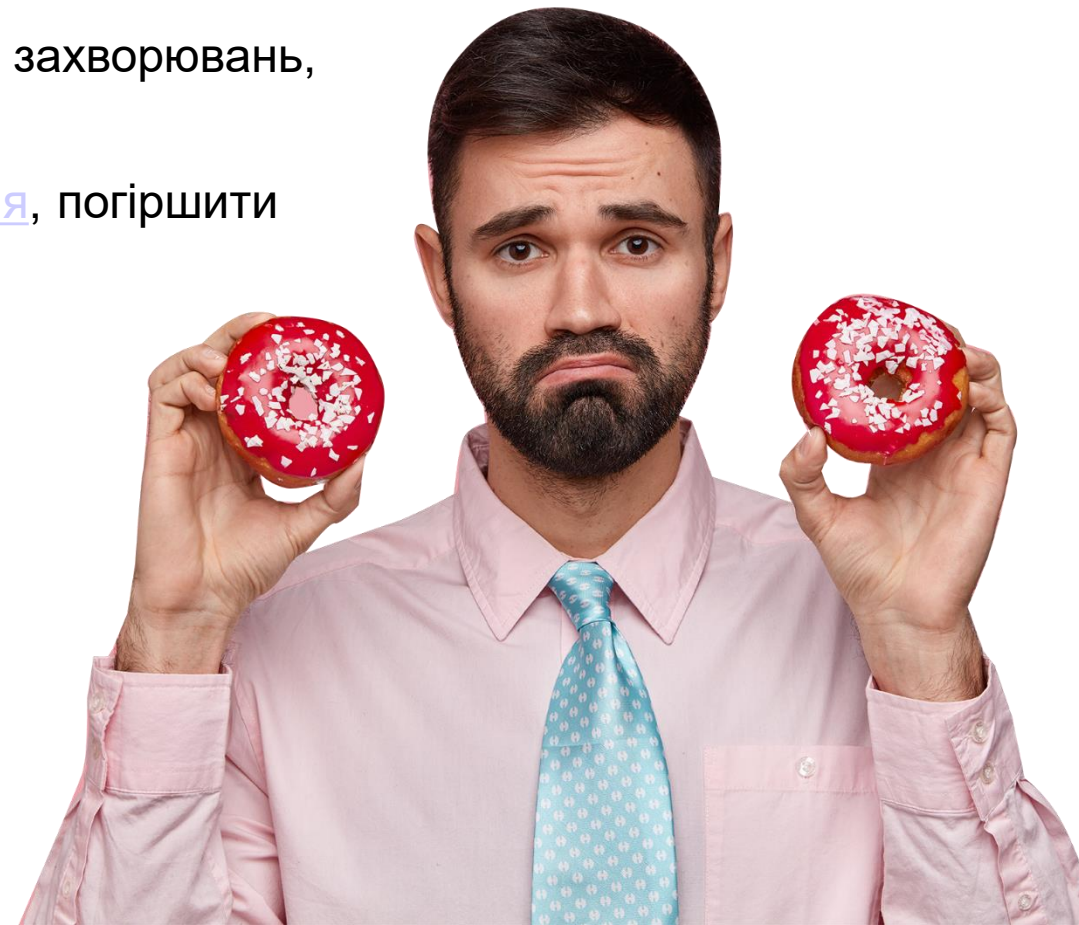


ЇЖ МЕНШЕ ЦУКРУ

Ризик надмірного вживання цукру

Надмірне споживання цукру може стати причиною

- Надмірної ваги та ожиріння
- Підвищити ризики розвитку діабету, серцево-судинних захворювань, захворювань опорно-рухової системи
- Підвищити втомлюваність, [погіршити запам'ятовування](#), погіршити концентрацію уваги тощо
- Стимулювати запальні процеси
- Негативно [вплинути на імунітет](#)
- В деяких людей існує непереносимість цукрів (найбільш розповсюджена непереносимість лактози)



Допустимі норми споживання цукру школярами

- Вміст цукрів у харчових продуктах, призначених для продажу у буфетах, обмежується на рівні не більше **10 грамів на 100 грамів/мілілітрів харчового продукту**
- Вміст цукру під час приготування страв, що додаються, не повинна перевищувати **5 грамів на 100 грамів/мілілітрів** готової страви та/або виробу
- Вміст цукрів, який міститься природно, не обмежується
- Харчові продукти, призначені для продажу у буфетах, повинні бути без додавання підсолоджувачів, синтетичних барвників та ароматизаторів (крім ваніліну та ванільного екстракту), підсилювачів смаку та аромату



Скільки ж цукру в солодких напоях?



Coca cola (0,33 л)
8.25 чайних
ложок цукру



Pepsi (0,33 л)
8.75 чайних
ложок цукру



Sprite (0,33 л)
8.25 чайних
ложок цукру



Red Bull (0,25 л)
6.9 чайних
ложок цукру

ВООЗ рекомендує добовий об'єм:
Школярі — 25 г цукру на день (5 ч. л.)



ЇЖ МЕНШЕ СОЛІ

Що варто знати про сіль

- Сучасні дослідження доказали, що споживання продуктів з високим вмістом солі призводить до підвищення кров'яного тиску — основного фактору ризику серцевих захворювань та інсульту
- Більша частина споживаної солі надходить з оброблених, розфасованих і ресторанных продуктів, а не з сільнички
- Згідно з інформацією ВООЗ — 1,7 мільйона випадків смерті можна було б щорічно запобігти в разі скорочення споживання солі до рекомендованого рівня менше 5 г на день



Допустимі норми споживання солі у разі п'ятиденного перебування у школі

- Загальна кількість порцій солі для відповідної вікової групи на тиждень — 15 порцій, з частотою включення сніданку, обіду або вечері
- Використовується лише **йодована сіль**

| Вікова категорія | Маса нетто (г) солі |
|------------------|---------------------|
| Від 6–11 років | 1 |
| Від 11–14 років | 1,5 |
| Від 14–18 років | 1,5 |



Альтернативи продуктам з високим вмістом солі

Замість бульйонних кубиків → домашній бульйон

Білий хліб → цільнозерновий

Готові солоні приправи та соуси → приготовані власноруч

Знизити споживання солі та, водночас, надати стравам нових смаків допоможуть:

- Спеції
- Сухі та свіжі ароматні трави
- Часник
- Імбир
- Цитрусові



Йодована сіль — профілактика йододефіциту

Дефіцит йоду призводить до:

- Погіршення роботи мозку
- Швидка втомлюваність
- Зниження працездатності
- Затримки росту у дітей
- Порушення інтелектуальної активності, розвитку
- Порушення обміну речовин

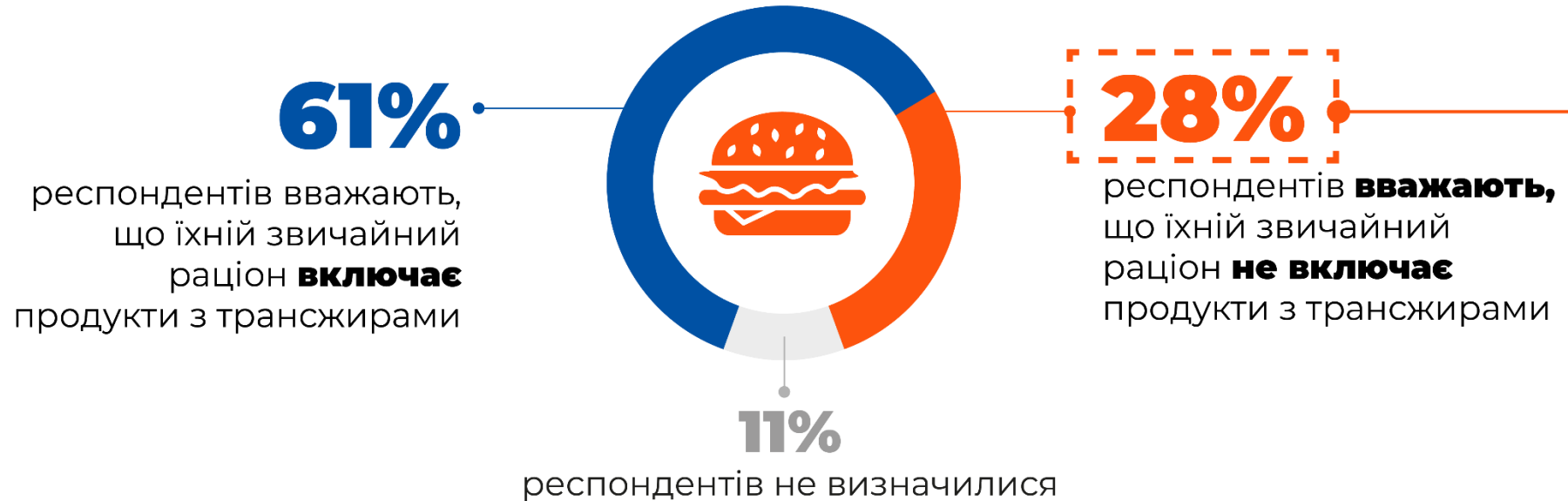


Де шукати йод?

- Йодована сіль
- Журавлина
- Морська капуста
- Кальмари
- Тріска
- Тунець
- Чорнослив
- Куряче яйце



Вживання продуктів, що містять трансжири



■ не рідше 1-2 днів на тиждень

■ не рідше 3-5 днів на тиждень



Респонденти, які стверджують, що продукти з трансжирами не є частиною їхнього звичайного раціону, **вживають такі продукти**

30%

73%

За даними [дослідження Київського міжнародного інституту соціології](#) (на замовлення ВООЗ та ГО «Життя»), вересень 2021 року

«Погані» родичі фаст-фуду — ТРАНСЖИРИ

Трансжири — це модифіковані молекули, що з'являються в ненасичених (рослинних) та насичених (переважно тваринних) жирах в процесі повторної високотемпературної обробки.

Існує рекомендована максимальна добова доза вживання таких жирів — не більше 2 г на добу.

Перевищення цієї кількості негативно впливає на здоров'я та підвищує ризики:

- Серцево-судинних захворювань, інсульту
- Розвитку деяких видів раку
- Підвищення ваги
- Розвитку діабету



Як знайти трансжири в супермаркеті

Про наявність трансжирів свідчать написи:

- Кулінарний жир
- Частково гідрогенізований рослинний жир
- Частково гідрогенізовані жирні кислоти
- Фритюрний жир
- Комбінований жир



Уважно читайте склад на етикетці!

Якщо одне з перерахованих позначень стоїть на початку складу, це може означати, що у продукті багато трансжирів

| НА 100 Г (g) ПРОДУКТУ: | | | | |
|--|------------------|------------------------------|-------------------|---------------------|
| ЕЦ** 2320 кДж (kJ) / 556 ккал (kcal) | ЖИРИ 35 г (g) | НАСИЧЕНІ ЖИРИ 22 г (g) | ЦУКРИ 51 г (g) | СІЛЬ 0,255 г (g) |
| 28 %* | 50 %* | 110 %* | 57 %* | 4 %* |

Сприйняття підлітками власного тіла

Кожен п'ятий (24,4%) учень підліткового віку вважає, що має надмірну масу тіла*

Важливо пояснити учням та ученицям, що:

- у підлітковому віці зміни в пропорціях тіла є тимчасовими
- статуру й вагу можна коригувати фізичними вправами і раціональним харчуванням, а не суворою дієтою на межі голодування

Батькам потрібно пояснити, що:

- немає потреби примушувати і забороняти їсти ті, чи ті продукти, страви
- некоректні коментарі щодо змін у тілі, набору чи втрати ваги дитини є неприпустимими
- для розвитку та підтримки молодого організму потрібно не тільки здорове харчування, а й відповідна кількість рухової активності

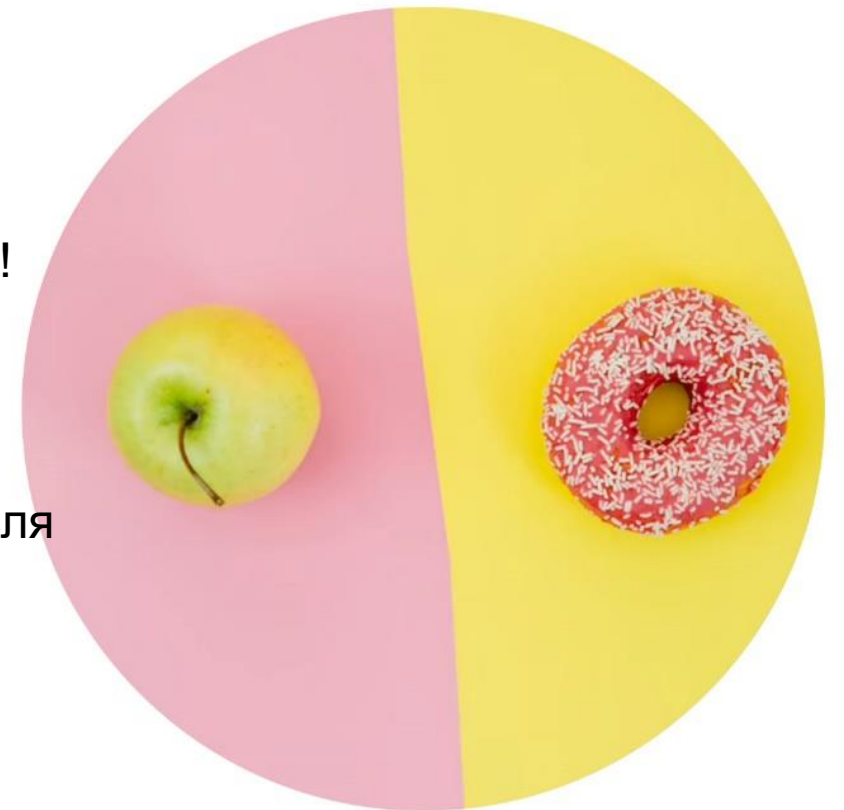
* Результати досліджень «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (2018 р.)



Як правильно розмовляти з дитиною про їжу?

Зацікавте дитину розповіддю про вплив різних продуктів на людське тіло та цікавими фактами про їжу і здорове харчування, наприклад:

- Риба, курка та інше нежирне м'ясо, бобові містять протеїн, який робить твої м'язи міцнішими, тому ти можеш досягти кращих результатів у спорті
- Фрукти — це краще, ніж сік із пакетів. У них в десять разів більше корисної клітковини, а від цього залежить твоя краса!
- Солодкі напої, пластівці, білий хліб і рис швидко розщеплюються у твоєму тілі, тому ти швидко зголоднієш та маєш ризик набрати зайву вагу.
- Маленька баночка коли — це від 10 до 12 ложок цукру! А після спорту чи гри корисніше пити просту воду



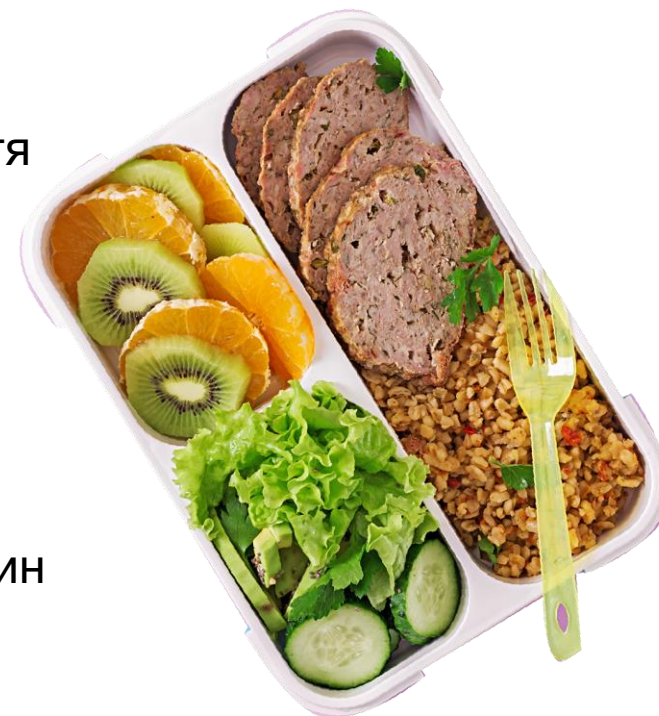
Як батьки можуть вплинути на формування харчових звичок

- Призвичайтесь до спільного приготування їжі та сімейних трапез
- Хоча б раз на день сідайте поїсти за стіл усією сім'єю
- Режим харчування — одна з головних здорових звичок, тому намагайтеся сідати за стіл в один і той самий час
- Відкладіть на час їди мобільні телефони, вимкніть телевізор
- Пропонуйте дитині стільки їжі, скільки вона може з'їсти, й не більше
- Не використовуйте їжу як нагороду чи хабар — це завадить дитині сформувати здорові стосунки з їжею
- Готуйте ланчбокс у школу про принципу «тарілки здорового харчування»



Корисне харчування вдома та школі

- Реформа харчування не дасть очікуваного результату, якщо вдома ми продовжуватимемо давати дітям нездорову їжу для перекусів у школі
- У шкільному ланч-боксі мають бути продукти, які надовго дають відчуття ситості (хліб, горіхи, твердий сир, яйця тощо)
- Бутерброди та сендвічі треба робити з цільнозернового хліба
- Не використовуйте у бутербродах майонез, плавлений сир та інші магазинні «намазки»
- Завжди додавайте до бутербродів зелений салат та овочі
- Завжди кладіть шматочки фруктів та ягоди, які дитині легко з'їсти за один раз
- Залучіть дітей до підготовки ланч-боксу. Вони з більшою ймовірністю з'їдять страви, які допомагали складати.



Ідеальний режим харчування індивідуальний для кожної людини

Основні принципи режиму харчування можна узагальнити так:

- Сніданок протягом першої години після пробудження
- Їж поволі. Витрачай на прийом їжі 20-30 хвилин
- Вечеря не пізніше ніж за три години до сну
- Інтервал між основними вживаннями їжі не більше 3-4 годин
- Протягом дня 1-2 перекуси
- Обирай корисні перекуси: горіхи, насіння, овочі та фрукти

Варто пам'ятати, що частота й регулярність приймання їжі — запорука оптимального засвоєння корисних продуктів, що істотно зменшує ризик набрати зайву вагу та мати інші проблеми зі здоров'ям.

16 простих кроків до здорового раціону

- 1 Ніколи не пропускай сніданок.** Намагайся снідати в першу годину після прокидання й вечеряти не менш ніж за три години до сну.
- 2 Їж поволі.** Витрачай на сніданок, обід або вечерю двадцять-тридцять хвилин, на перекус не менше десяти хвилин.
- 3 Не відволікайся під час їжі** на телевізор, комп'ютер чи книжку.
- 4 Не плутай емоції з голодом.** Якщо дуже хочеться солодоців, дозволь собі маленьку порцію. А краще з'їж фруктів або випий води.
- 5 Пий звичайну воду** без смаку, орієнтуючись на відчуття спраги.
- 6 Пий не більше склянки** фруктового соку на день.
- 7 Обмежуй споживання цукру** (не більше 25 г на день).
- 8 Їж менше оброблених продуктів,** у яких забагато солі й жиру.

16 простих кроків до здорового раціону

- 9** Менше солі, цукру та жиру у страви, які готуються вдома.
- 10** Якщо сіль, то йодована.
- 11** Відмовся від шкідливих трансжирів, які на етикетці позначають як «частково гідрогенізовані жири», «кулінарний» або «кондитерський» жир.
- 12** Використовуй **рослинну олію** — соняшникову, кукурудзяну, лляну, оливкову. Сала й вершкового масла краще їсти небагато.
- 13** Обирай **цільнозерновий хліб**. Макарони — з твердих сортів пшениці.
- 14** Розморожуй продукти у **холодильнику**, де температура близько 4 градусів.
- 15** Добре **розігривай** раніше приготовану їжу, а суп доводь до кипіння.
- 16** Багато **рухайся**. Приділяй спорту, фізкультурі, велосипеду, прогулянкам принаймні пів години щодня.

Інформаційні матеріали

КОЖНА ШКОЛА – ЗДОРОВА ШКОЛА



ПИЙ БІЛЬШЕ ВОДИ



Замовник – Біро ВОЗ в Україні. Наклад – 300 шт.

КОЖНА ШКОЛА – ЗДОРОВА ШКОЛА



ЇЖ БІЛЬШЕ ФРУКТІВ



Замовник – Біро ВОЗ в Україні. Наклад – 300 шт.

КОЖНА ШКОЛА – ЗДОРОВА ШКОЛА



ЇЖ БІЛЬШЕ ОВОЧІВ



Замовник – Біро ВОЗ в Україні. Наклад – 300 шт.

КОЖНА ШКОЛА – ЗДОРОВА ШКОЛА

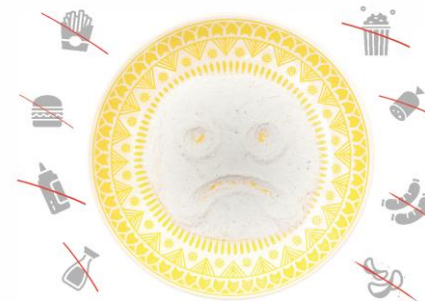


ЇЖ МЕНШЕ ЦУКРУ



Замовник – Біро ВОЗ в Україні. Наклад – 300 шт.

КОЖНА ШКОЛА – ЗДОРОВА ШКОЛА



ЇЖ МЕНШЕ СОЛІ



Замовник – Біро ВОЗ в Україні. Наклад – 300 шт.



Джерела корисної інформації

- [Всесвітня організація охорони здоров'я](#)
- [ВООЗ Кожна школа - здорова школа](#)
- [Центр громадського здоров'я](#)
- [Знаймо: Платформа про здорове шкільне харчування](#)
- [Загальнонаціональне дослідження для вивчення поширеності факторів ризику неінфекційних захворювань \(НІЗ\) — STEPS](#)
- [Калькулятор життя](#)
- [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»
- [Наказ МОЗ України від 25.09.2020 № 2205 Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти](#)
- [Думки і погляди населення України щодо трансжирів: вересень 2021 року](#) *КМІС*
(на замовлення ВООЗ та ГО «Життя»)

Дякую за увагу!



**ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

За підтримки Швейцарії



**ЦЕНТРИ
КОНТРОЛЮ ТА
ПРОФІЛАКТИКИ
ХВОРОБ**