

Основи здорового харчування

Чому важливо говорити з дітьми на цю тему?



**Проект реалізується за підтримки Бюро Всесвітньої
організації охорони здоров'я в Україні**

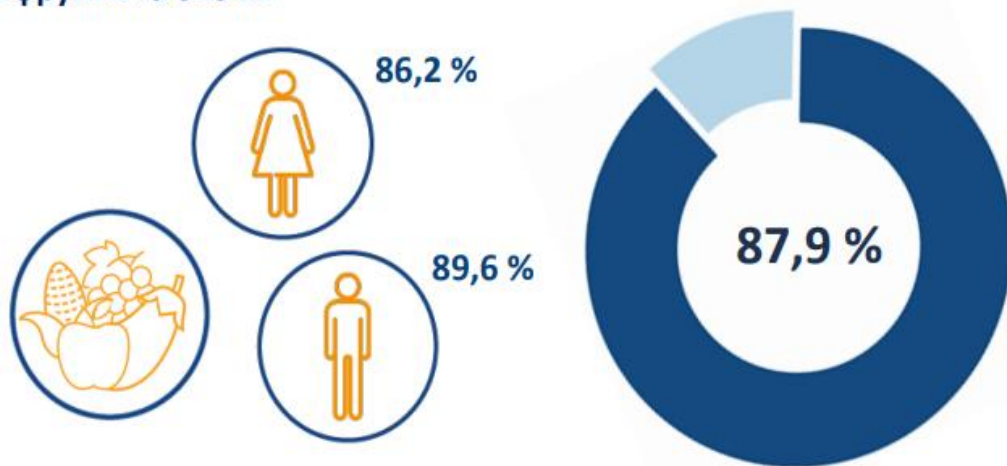
**та у партнерстві з Національною асоціацією
громадського харчування**

При створенні інформаційного продукту були використані матеріали, надані Державною установою “Львівський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України”

Що ми їмо? – овочі і фрукти

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

Споживання фруктів та овочів



87,9% населення споживають менше п'яти порцій фруктів та овочів на день*,

0,2% не вживають фрукти і овочі взагалі.

В середньому, доросла людина в день споживає лише

1,3 порції овочів та

1,5 порції фруктів

* За рекомендаціями ВООЗ оптимальним є споживання щонайменше **п'яти** порцій різних фруктів та овочів щодня. Одна порція має важити близько 80 грамів.

За результатами телефонного опитування дорослого населення України щодо розповсюженості факторів ризику неінфекційних захворювань (САТІ), 2023

Що ми їмо? – сіль



- **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)

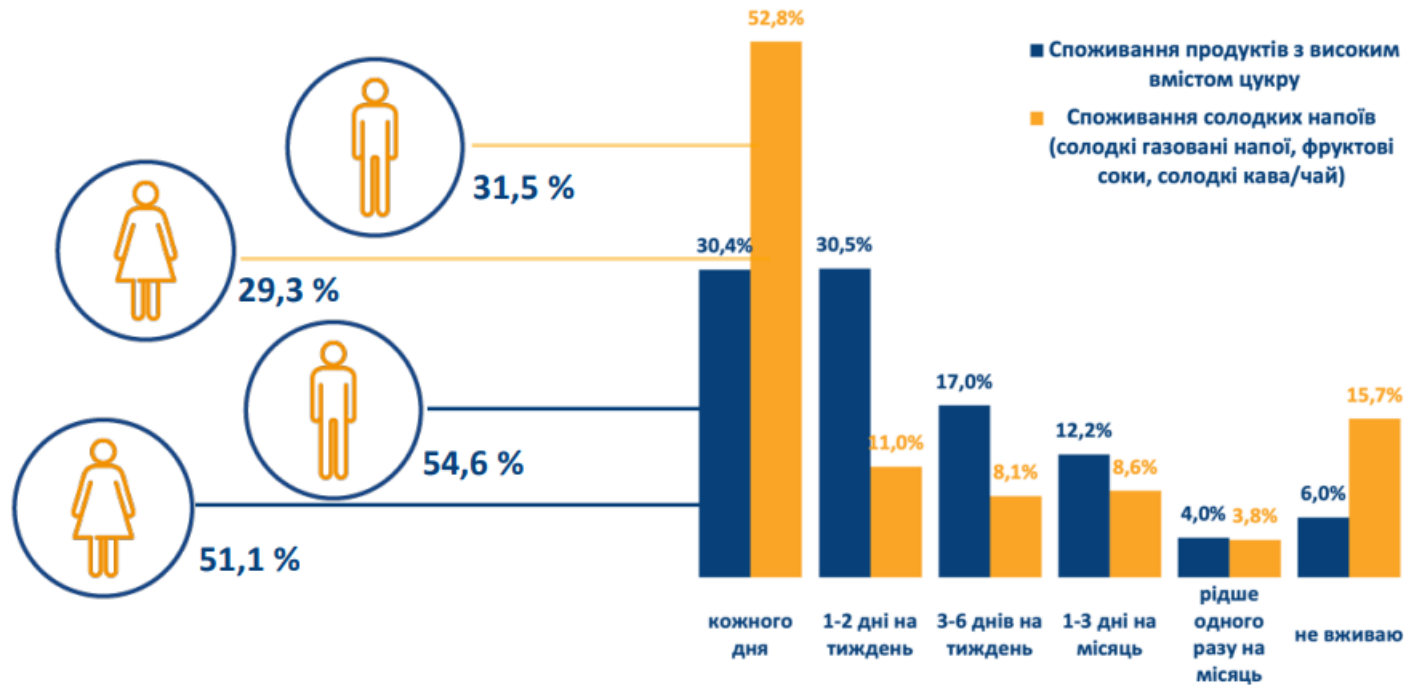
- 66,7% населення завжди або часто додавали сіль під час приготування їжі вдома
- 26,9% завжди або часто вживали перероблену їжу (бакалійні продукти), у тому числі копчене м'ясо та рибу, ковбаси, сало, соління, консерви, солоні чіпси та горіхи.



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

* за даними Дослідження STEPS: поширеність факторів ризику неінфекційних захворювань в Україні у 2019 році

Що ми їмо? – цукор



Середнє споживання цукру на одну особу протягом дня складає **≥ 45 грамів***

ВООЗ рекомендує обмежити споживання вільних цукрів до менше ніж **10% від загальної кількості споживаних калорій на день. Це еквівалентно приблизно **25 грамам** (близько 6 чайних ложок) цукру на день для дорослої людини з нормальним індексом маси тіла*

**за результатами телефонного опитування дорослого населення України щодо розповсюженості факторів ризику неінфекційних захворювань (CAFI), 2023*

Наслідки нераціонального харчування

Нераціональне харчування значно збільшує ризик розвитку низки неінфекційних захворювань (НІЗ)

Серцево-судинні захворювання

Підвищений артеріальний тиск

Атеросклероз

Інфаркти і інсульти

Порушення роботи дрібних судин

Є причиною **64%** передчасних смертей

Порушення обміну речовин

Цукровий діабет 2-го типу

Ожиріння та надмірна маса тіла

Тільки цукровий діабет щороку стає причиною **0,4%** передчасних смертей

Онкологічні захворювання

Спільно з іншими причинами, незбалансоване харчування провокує розвиток **раку** стравоходу, шлунку, підшлункової залози, печінки, нирок та кишечника.

Всі онкологічні захворювання щороку стає причиною **10%** передчасних смертей

Чому потрібно харчуватися збалансовано?

Дослідження харчових звичок у 195 країнах **показало**, що незбалансоване харчування — причина 20% передчасних смертей

- Збалансоване харчування потенційно запобігає кожній 5-й смерті у світі
- Основні харчові фактори ризику:
 - високий вміст натрію (солі) та цукру
 - низький вміст цільнозернових продуктів
 - низький вміст фруктів та овочів



Чому здорове харчування особливо важливе у дитячому віці?

- Сприяє запобіганню НІЗ
- Забезпечує здоровий ріст і нормальний розвиток
- Сприяє підтримці високого рівня здоров'я
- Допомогає одужанню та запобігає повторним загостренням захворювань



Формує основу здорової харчової поведінки для подальшого життя



Основні нормативні документи

Наказ Міністерства охорони здоров'я від 03.09.2017 року № 1073

«Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії»

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

Порядку організації харчування у
дитячих закладах оздоровлення та
відпочинку

зробили КМ

ляє:

дитячих закладах оздоровлення та відпочинку;
закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та
відпочинку;

ість, постанови Кабінету Міністрів України згідно з

р. в разі наявності укладених до 7 квітня 2021 р.
пів або надання послуг з харчування, строк дії яких
ть застосовуватись норми харчування, затверджені
ід 22 листопада 2004 р. № 1591 "Про затвердження
дитячих закладах оздоровлення та відпочинку"
т. 3107).

но з Постановою КМ № 871 від 18.08.2021

і органам виконавчої влади в шестимісячний строк
відповідність із цією постановою.



МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

НАКАЗ

03.09.2017 № 1073

Зареєстровано в Міністерстві
юстиції України
02 жовтня 2017 р.
за № 1206/31074

Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення
України в основних харчових речовинах і енергії

Відповідно до частини другої статті 3 Закону України «Про прожитковий мінімум»,
керуючись пунктом 8 Положення про Міністерство охорони здоров'я України, затвердженого
постановою Кабінету Міністрів України від 25 березня 2015 року № 267, **НАКАЗУЮ**:

1. Затвердити Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових
речовинах і енергії, що додаються.
2. Визнати таким, що втратив чинність, наказ Міністерства охорони здоров'я України від 18
листопада 1999 року № 272 «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в
основних харчових речовинах та енергії», зареєстрований в Міністерстві юстиції України 02
грудня 1999 року за № 834/4127.
3. Управлінню громадського здоров'я (Півень Н.В.) забезпечити подання цього наказу в
установленому законодавством порядку на державну реєстрацію до Міністерства юстиції
України.
4. Контроль за виконанням цього наказу залишаю за собою.
5. Цей наказ набирає чинності через один місяць з дня його офіційного опублікування.

В.о. Міністра

У. Супрун

ПОГОДЖЕНО:

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



Тарілка здорового харчування: половина тарілки — овочі та фрукти

50%



- Не менш ніж по 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

Тарілка здорового харчування: чверть тарілки — складні вуглеводи

25%



Надайте перевагу

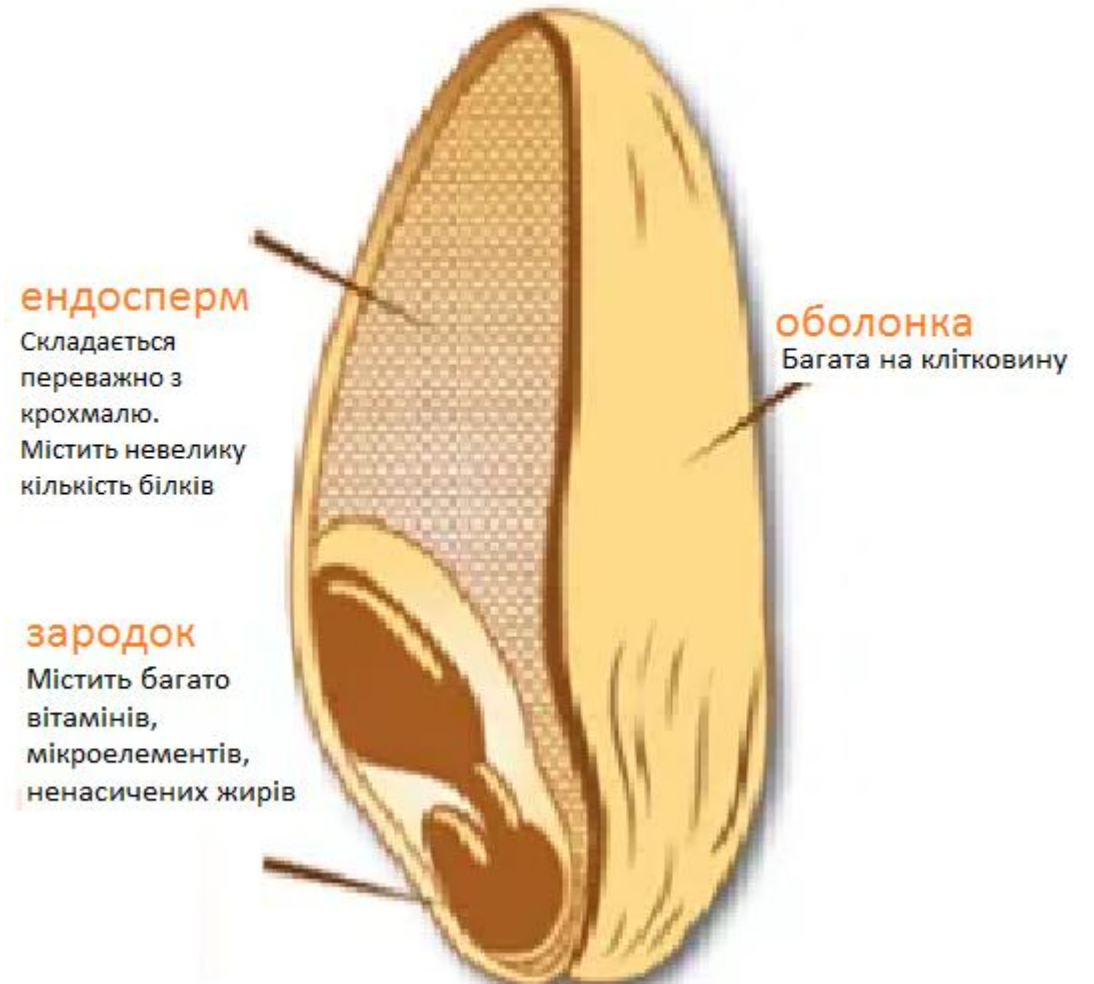
- Цільнозерновим продуктам (вівсяна крупа або пластівці, пшоно, гречана крупа, нешліфований рис, хліб з висівками)
- Крохмалистим овочам (батат, кукурудза, горох, сочевиця)

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, залишаючи лише ендосперм. Це покращує текстуру і термін зберігання борошна, але **зменшує його поживну цінність**.
- **Нерафіноване (цільнозернове) борошно** виготовляється з цілого зерна, яке зберігає всі його компоненти, включаючи висівки, зародок і ендосперм. **Це робить його більш поживним, оскільки у ньому зберігається:**
 - корисна клітковина;
 - вітаміни (B1, B2, PP та ін.);
 - мінерали (магній, фосфор, залізо та ін.).



Тарілка здорового харчування – ще чверть тарілки — білкові продукти



25%

Білок — разом з ними до організму потрапляють незамінні амінокислоти, які є «цеглинками» всіх білків

Обирайте корисну білкову їжу:

- М'ясо птиці (куряче, качине, гусине, з індики тощо)
- Жирну морську рибу (скупбрія, 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

1

Регулярне вживання
овочів

— ЇЖ ОВОЧІ КОЖЕН ДЕНЬ —

2

Регулярне вживання
фруктів

— ЇЖ ФРУКТИ КОЖЕН ДЕНЬ —

3

Зменшення цукру в
раціоні харчування

ЇЖ ФРУКТИ
— ЗАМІСТЬ СОЛОДОЩІВ —

4

Зменшення солі в
раціоні харчування

МЕНШЕ СОЛІ
— БІЛЬШЕ СИЛИ —

5

Достатній рівень води

- ОБИРАЙ ПИТНУ ВОДУ -

Овочі



Овочі

- **З'їдайте не менше 300 - 400 г овочів** на день або приблизно 5 порцій
(Одна порція овочів дорівнює приблизно половині чашки варених або свіжих овочів або одній чашці зеленого листяного салату)
- **Споживайте різноманітні овочі:** зелені листові (шпинат, капуста), коренеплоди (морква, буряк), хрестоцвіті (броколі, цвітна капуста), пасльонові (помідори, перець).
Важливо чергувати овочі різних кольорів, оскільки кожен колір представляє різні поживні речовини
- **Найкраще споживати свіжі овочі**, але заморожені й консервовані овочі також є гарним варіантом. Важливо, щоб консервовані овочі не містили додаткової солі або цукру.
- **Приготування овочів на пару або вживання їх у сирому вигляді** зберігає максимальну кількість корисних речовин.



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
- Добва норма споживання горіхів та насіння — жменя (скільки поміститься в вашу руку), або $\frac{1}{4}$ чашки (приблизно це 30 г)



Фрукти



Фрукти та ягоди

- Їжте фруктів та ягід не менше **300 г** на день або **2-4 порцій**.
Одна порція - один середній фрукт (яблуко, банан) або половина чашки нарізаних фруктів.
- Дотримуйтеся принципу «веселки» - вживайте різноманітні фрукти
- Фруктовий сік не є повноцінною заміною цільним фруктам (обмежити не більше 150 мл на день)
- Споживайте сезонні фрукти, оскільки вони мають найвищий вміст поживних речовин і є найкориснішими в цей період



Питна вода



Для чого організму вода?

Організм людини складається з води приблизно **на 60%**

Достатній рівень води в організмі забезпечує:

- **Підтримку фізичної та розумової активності** через транспортування поживних речовин та кисню до кожної клітини.
- **Регуляцію температури тіла** через піт та випаровування води, особливо під час фізичної активності або в спекотну погоду.
- **Покращення травлення**, сприяючи нормальній роботі шлунково-кишкового тракту. Вода необхідна для засвоєння поживних речовин і запобігання закрепів.
- **Виведення продуктів обміну** через сечовипускання, дефекацію та піт.
- **Захист чутливих тканин** (наприклад, слизових ока, ротової порожнини та ін.)



Добова потреба у рідині 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

Цукор



Ризик надмірного вживання цукру

Надмірне споживання цукру може стати причиною

- Надмірної ваги та ожиріння;
- Підвищеного ризику розвитку цукрового діабету 2-го типу, серцево-судинних захворювань, розладів опорно-рухової системи;
- Підвищеної втомлюваності, погіршення пам'яті та концентрації уваги;
- Розвитку запальних процесів;
- Порушення процесів, опірних до інфекційних захворювань;



Допустимі норми споживання цукру школярами

- Вміст цукрів у харчових продуктах, призначені для продажів 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, етилваніліну та ванільного екстракту), підсилювачів смаку та аромату



Скільки цукру в солодких напоях?



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



Pepsi (0,33 л)
8.75 чайних
ложок цукру



Яблучний сік (0,3 л)
7 чайних
ложок цукру



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

**ВООЗ рекомендує добову дозу, не
більше:**

Школярі — 25 г цукру на день (5 ч. л.)

Сіль



Що варто знати про сіль

- Сучасні дослідження доказали, що занадто багато солі в продуктах пов'язано з високим кров'яним тиском — основним фактором ризику серцевих захворювань та інсульту
- Більша частина споживаної солі надходить з оброблених, розфасованих і ресторанних 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

Консервовані овочі → свіжі

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
- Оцет



Йодована сіль — профілактика йододефіциту

Дефіцит йоду призводить до:

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

Де знайти йод?

- Йодована сіль
- Морська капуста
- Морепродукти
- Риба



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.

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»



Ідеальний режим харчування індивідуальний для кожної людини



Основні принципи режиму харчування можна узагальнити так:

- Сніданок протягом першої години після пробудження
- Вечеря не пізніше ніж за три години до сну
- Інтервал між основними вживаннями їжі не більше 3-4 годин
- Протягом дня 1-2 перекуси (краще, якщо це будуть 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.

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 білок**, 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



Сприйняття підлітками власного тіла

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

Важливо пояснювати підліткам, 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 знати, 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.)



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»)

Інформаційні матеріали

Візуальні матеріали, спрямовані на популяризацію здорового харчування, повинні містити цікаву та доступну для здобувачів освіти/дітей всіх вікових груп інформацію про користь і важливість овочів, фруктів та ягід щодня, під час кожного прийому їжі – зазначено у постанова Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»

Інформаційні матеріали

**КОЖНА ШКОЛА -
ЗДОРОВА ШКОЛА**

**ВІДЧУЙ СПРАВЖНІЙ
СМАК ЇЖІ,
А НЕ СОЛІ**



**МЕНШЕ СОЛІ
БІЛЬШЕ СИЛИ**

World Health Organization
Україна

МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

ЦЕНТР
ПРОМОЦІЙНОГО
ІНФОРМУВАННЯ

НАЦІОНАЛЬНИЙ
ЦЕНТР
ПРОМОЦІЙНОГО
ІНФОРМУВАННЯ
ЦКПХ

**КОЖНА ШКОЛА -
ЗДОРОВА ШКОЛА**



**ДОДАЮТЬ
СИЛИ**

**ДАРУЮТЬ
ЕНЕРГІЮ**

**МІСТЯТЬ ВІТАМІНИ
ТА МІНЕРАЛИ**

ЇЖ ОВОЧІ КОЖЕН ДЕНЬ

**КОЖНА ШКОЛА -
ЗДОРОВА ШКОЛА**



**ВОДА НАЙКРАЩИЙ
ВИБІР ДЛЯ
ВТАМУВАННЯ СПРАГИ**

**ВОДА - ОСНОВА
ЖИТТЯ**

ОБИРАЙ ПИТНУ ВОДУ

**КОЖНА ШКОЛА -
ЗДОРОВА ШКОЛА**



**СОЛОДОЩІ БУВАЮТЬ РІЗНІ
ОБИРАЙ КОРИСНІ**

**ЇЖ ФРУКТИ
ЗАМІСТЬ СОЛОДОЩІВ**

**КОЖНА ШКОЛА -
ЗДОРОВА ШКОЛА**



**ДОДАЮТЬ
СИЛИ**

**ДАРУЮТЬ
ЕНЕРГІЮ**

**МІСТЯТЬ ВІТАМІНИ
ТА МІНЕРАЛИ**

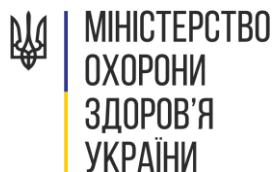
**СМАЧНИШЕ ТА
КОРИСНИШЕ ЗА
СОЛОДОЩІ**

ЇЖ ФРУКТИ КОЖЕН ДЕНЬ

Ми цінуємо ваш зворотній зв'язок

Тут буде QR-код з запитаннями

Дякуємо за увагу!



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Національна
Асоціація
Громадського
Харчування



ЦЕНТРИ
КОНТРОЛЮ ТА
ПРОФІЛАКТИКИ
ХВОРОБ