

**З 1 січня 2022 року набрали чинності нові норми та порядок організації харчування у закладах освіти** ( затверджені постановою КМУ від 24.03.2021 № 305 [«Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»](#)).

Такі зміни прийняті, з метою: врегулювання організації харчування дітей з огляду на принципи здорового харчування, приведення енергетичної цінності раціону, структури харчування до Норм фізіологічних потреб населення в основних харчових речовинах і енергії. Що ж змінилося?

## **1.Визначено способи організації харчування**

*Спосіб 1.* Заклад освіти, тобто працівники, що входять до штатного розпису закладу, самостійно готують та реалізують готові страви.

*Спосіб 2.* Харчування організовує постачальник харчових продуктів та/або послуг з харчування — кейтеринг або аутсорсинг. Працівники їдальні (харчоблоку), буфету не входять до штатного розпису закладу.

У дитсадках кейтеринг можна застосувати, якщо немає харчоблоку. Як виняток, можна організувати кейтеринг на час проведення ремонтних робіт — реконструкції, капітального ремонту тощо харчоблоку закладу та ремонту чи придбання технологічного обладнання, що використовується на харчоблоці закладу.

## **2.Визначено режим харчування**

Режим (кратність) харчування визначено у *пункті 16* Порядку. Його можна організувати:

- одноразово — сніданок;
- дворазово — сніданок та обід;
- триразово — сніданок, обід та підвечірок або вечеря;
- чотириразово — сніданок, обід, підвечірок, вечеря;
- п'ятиразово — сніданок, другий сніданок, обід, підвечірок, вечеря.

Режим (кратність) харчування залежить від режиму роботи закладу.

## **3. Окреслено вимоги до планування меню**

- Щоб забезпечити різноманітність харчування, потрібно скласти примірне чотиритижневе сезонне меню.
- Включення окремих страв до щоденного раціону, калорійність окремих прийомів їжі, мінімальні вимоги до режиму (кратності) приймання в їжу овочів, фруктів, м'яса, риби, яєць, горіхів, бобових та інших продуктів повинні відповідати нормам харчування.
- Дозволяється використовувати меню, рекомендоване МОЗ, без погодження з територіальним органом Держпродспоживслужби.

- Засновник державних і комунальних закладів освіти також може забезпечити розроблення меню як для одного окремого закладу, так і для групи таких закладів.
- Примірне чотиритижневе сезонне меню може складатися медичним працівником закладу дошкільної освіти та затверджуватися керівником такого закладу.
- Примірне чотиритижневе сезонне меню можна використовувати після погодження з територіальним органом Держпродспоживслужби.

#### **4. Розписано калорійність сніданку, обіду та вечері за віковими групами: 1-4 та 4—6 (7) років .**

Енергетична та поживна цінність їжі у закладі повинна відповідати загальним віковим потребам дітей згідно з нормами фізіологічних потреб в основних харчових речовинах та енергії, визначеними МОЗ.

Потрібно планувати частку калорійності їжі у загальних енергетичних потребах залежно від режиму (кратності) харчування в закладі.

Якщо дитина з'їсть лише сніданок, вона має становити 25–30% добової потреби, відповідна частка для обіду збільшується до 30–35%. Орієнтовну кількість калорій на сніданок, обід та вечерю, добову калорійність для різних вікових груп наведено в *Табл. 2*.

#### **5. Передбачено кількість білків, жирів і вуглеводів, яка має бути у стравах.**

М'ясо, риба, молоко та молочні продукти, яйця, бобові та горіхи є основними джерелами білку. Додатковим джерелом корисних білків є злакові продукти. Кількість білків для сніданку, обіду та вечері, а також добова потреба в білку для різних вікових груп наведені у *таблиці 2* до норм харчування.

Загальну кількість жирів для сніданку, обіду та вечері для різних вікових груп наведено у *таблиці 3* до норм харчування.

Діти повинні регулярно споживати харчові продукти та страви з вмістом вуглеводів. Пріоритетні продукти цієї групи — рослинні продукти з високим вмістом харчових волокон. Кількість вуглеводів для сніданку, обіду та вечері для різних вікових груп наведено у *таблиці 4* до норм харчування.

#### **6. Розраховано добову потребу в рідині для дітей різних вікових груп.**

Питна вода повинна бути постійно доступною у закладі освіти під час вживання їжі та у будь-який інший час. Засновник і директор закладу повинні забезпечити дітей чистою та безпечною питною водою, що відповідає вимогам, встановленим МОЗ.

Добову потребу в рідині для дітей різних вікових груп наведено у *Табл. 3*

## **7. Визначено, як забезпечити харчуванням дітей з особливими дієтичними потребами.**

У закладах дошкільної освіти передбачено організацію харчування, зокрема і дієтичного.

Відповідно до пункту 12 Норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 р. № 305 здобувачам освіти/дітям з харчовою алергією на молоко та молочні продукти (відповідно до медичної довідки, виданої лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром, в якій зазначено особливі дієтичні потреби здобувача освіти/дитини із встановленим діагнозом) для харчування пропонуються рослинні напої.

У додатку 11 до норм харчування визначено особливості забезпечення харчуванням дітей з особливими дієтичними потребами. Зокрема, наведено причини особливих дієтичних потреб:

- цукровий діабет;
- харчова алергія;
- целіакія — непереносимість глютену;
- лактазна недостатність — непереносимість лактози;
- вроджені порушення метаболізму — фенілкетонурія тощо.

Додаток 12 до норм харчування містить перелік харчових продуктів, які не містять глютену та які його містять й потрібно виключити із харчування у разі целіакії.

У Додатку 13 до норм харчування є інформація про вміст речовин і готові страви/вироби, які призводять до алергічних реакцій або непереносимості. У таблиці наведені індекси алергенів або непереносимих речовин і подана їх розшифровка.

Інформацію про наявність у складі готової страви/виробу алергену або непереносимої речовини потрібно обов'язково зазначити в меню відповідним індексом у дужках після назви готової страви/виробу (наприклад, сирники із сметаною (Л, МП), що вказує на наявність у страві лактози та молочних продуктів).