

Організація харчування

Нові норми та порядок організації харчування у закладах освіти

02.09.2021



Шановні батьки! Важлива інформація для Вас! Уряд затвердив нові норми та порядок організації харчування у закладах освіти (постанова 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?(Деталі за посиланням <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-%D0%BF#Text>)

Що змінилося?

1

Визначено способи організації харчування

2

Конкретизовано режим харчування

3

Окреслено вимоги до планування меню

4

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

5

Передбачено кількість білків, жирів і вуглеводів у стравах

6

Розраховано добову потребу в рідині для дітей різних вікових груп

7

Визначено, як забезпечити харчуванням дітей з особливими дієтичними потребами

Порівняння норм харчування

Найменування продукту, (г на день)	Було	Стало
Хліб	20-120	60
Картопля	130-220	80-100
Овочі свіжі	180-260	180-240
Фрукти свіжі	45-100	120-160
Риба	20-50	80-120
М'ясо, м'ясопродукти	60-110	135-180
Молоко, кисломолочні продукти	350-500	200-400

Також обмежується кількість солі та цукру під час приготування страв і напоїв



ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ - ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Правильне харчування сприяє збереженню здоров'я, опору шкідливим впливам довкілля. Воно підвищує фізичну та розумову працездатність і таким чином забезпечує активне довголіття людини.

ВИСОКОЯКІСНІ ПРОДУКТИ - ОСНОВА ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ

Продукти харчування мають виконувати водночас три основні функції:

- * постачати необхідний матеріал для побудови й оновлення клітин;
- * постачати енергію для функціонування організму (кровообіг, виділення тепла, секреція залоз, м'язові зусилля, робота мозку та ін.);
- * надавати організмові здатність чинити опір хворобам.

ВІТАМІННА АБЕТКА



ЩОБ ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я

1. Харчуйтеся регулярно. Намагайтеся їсти в один і той же час, 3 - 4 рази на день. У перервах між уроками обов'язково відвідайте їдальню, не харчуйтеся тільки бутербродами.
2. Ніколи не йдіть на заняття, не поспідавши.
3. Вечеряйте до 18 - 19 години.
4. Харчування повинно бути різноманітним. Пам'ятайте, що навіть смачна, але одноманітна їжа набридає. Посилюйте білкову їжу з овочами та фруктами.
5. Застосовуйте в їжі не тільки вершкове масло, але й рослинну олію.
6. Не переїдайте. Виходьте з-за столу з легким почуттям голоду, воно минеться через 10-15 хвилин.

БЕРЕЖІТЬ ХЛІБ!!!

Хліб - жива істота. Хліб - годувальник, хліб - батюшка.

В усі часи ставлення до цього продукту людської праці - хліба нашого насущного - було особливим. Його порівнювали з сонцем, золотом, самим життям. У багатьох народів хліб, як сонце та золото, позначали одним символом - колом з точкою всередині. Хліб берегли, на честь хліба складали гімни, хлібом зустрічали найдорожчих гостей.





**РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЦЕ ЗБАЛАНСОВАНЕ
СПОЖИВАННЯ ПРОДУКТІВ
ПРИ ОПТИМАЛЬНОМУ РЕЖИМІ ПРИЙОМУ ЇЖІ**

**ПІД ЧАС КУЛІНАРНОЇ ОБРОБКИ
ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ
МИ ДОТРИМУЄМОСЯ ГІГІЄНИЧНИХ ВИМОГ
ДО ТЕХНОЛОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ
ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ**



**ОРГАНІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ
ДІТЕЙ ПЕРЕДБАЧАЄ СУВОРЕ
ДОТРИМАННЯ РЕЖИМУ ПРИЙОМУ ЇЖІ**

