

28 липня КМУ ухвалив постанову, яка вносить зміни до норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення і відпочинку, затверджених [постановою КМУ від 24.03.2021 № 305](#). Ми проаналізували документ і знайшли п'ять основних змін.

01 [Доповнили групи харчових продуктів](#)

Було	Стало
Фрукти та ягоди сушені	Фрукти та ягоди сушені, плоди шипшини сушені, горіхи, насіння
Злакові та бобові	Злакові, зернові та бобові
Рослинні напої	Молоко безлактозне або рослинні напої
Рафінована олія	Рафінована соняшникова або кукурудзяна олія

02 [Дозволили використовувати соняшкову та кукурудзяну олії](#)

Замінили позицію «Рослинні жири». До змін можна було використовувати лише рафіновану олію, а під її характеристики соняшникова олія не підпадає.

Що змінилося:

Було	Стало
Рафінована олія, що містить більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів	Рафінована соняшникова або кукурудзяна олія, або інша рафінована олія, що містить більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів

03 [Уточнили частоту включення продуктів до певних прийомів їжі](#)

Уточнили кількість певних груп харчових продуктів, а також частоту їх включення до певних прийомів їжі. Це зробили, щоб забезпечити дітей збалансованим різноманітним раціоном:

Було	Стало
Соки — двічі на тиждень під час сніданку або вечері	Соки — двічі на тиждень під час сніданку, обіду або вечері

04 [Уніфікували термінологію](#)

Уніфікували термінологію, що зазначена в нормах харчування з тією, яку використовують у технологічній документації на страви та вироби:

Слово «вага» замінили словом «маса».

05 [Розширили інформацію про харчові продукти](#)

Розширили інформацію про харчові продукти щодо вмісту глютену для організації дієтичного харчування.

Додали до харчових продуктів, які природно **не містять глютену**:

- злакові — рис, кіноа, пшоно, амарант, сорго, тефф;
- гречку.

Додали харчові продукти, які **містять глютен** та які потрібно виключити з харчування, якщо у дитини підтверджено діагноз целиакія та/або алергія на глютен:

Було	Стало
Хліб, борошняні кулінарні вироби з пшениці або жита	Хліб, хлібобулочні та кондитерські вироби, у складі яких є пшеничне, житнє, ячмінне, вівсяне борошно, крохмаль (у маркуванні якого зазначено, що в його складі можуть бути сліди глютену), ячмінна патока
Макаронні вироби	Макаронні вироби, у складі яких є пшеничне, житнє, вівсяне борошно, крохмаль (у маркуванні якого зазначено, що в його складі можуть бути сліди глютену)
М'ясо та риба у паніровці	Страви та вироби з м'яса, риби, у складі яких є пшеничне, житнє, ячмінне, вівсяне борошно, крохмаль (у маркуванні якого зазначено, що в його складі можуть бути сліди глютену)
Напої на основі солоду ячменю, пшениці або жита	Напої на основі солоду ячменю, пшениці або жита. Напої з обсмаженого зерна (ячменю, жита, пшениці) та цикорію