

Вимоги до харчових продуктів та страв, призначених для продажу у навчальних закладах



Здорове харчування дітей та підлітків є важливою передумовою зменшення ризику серцево-судинних захворювань, діабету та раку як у дитячому, так і дорослому житті. Нещодавно на сайті Міністерства охорони здоров'я України з'явилися оновлені [Методичні рекомендації щодо здорового харчування дітей у навчальних закладах.](#)

Фахівці міністерства ретельно проаналізували меню шкіл та дитсадків і тепер запрошують громадськість до обговорення нових норм.

Також у документі прописані вимоги до харчових продуктів та страв, призначених для продажу у школах. Отже:

1. Бутерброди:

- 1) на основі житнього хліба або цілнозернового хліба з житнього, пшеничного та змішаного борошна, або безглютенового хліба;
- 2) з сиром, крім плавленого сиру, яйцями з вершковим маслом, зеленню, свіжими або сухими спеціями, з переробленими бобовими продуктами, горіхами, насінням без додавання солі;
- 3) з овочами та/або фруктами, зазначеними у пунктах 7-9;
- 4) без солі і соусів, включаючи майонез, крім кетчупу для виробництва якого необхідно використовувати не менше 120 г помідорів для отримання 100 г готового виробу.

2. Салати в окремій упаковці:

- 1) з овочами та/або фруктами, зазначеними у пунктах 7-8;
- 2) з яйцями, сиром, крім плавленого сиру, або з молочними продуктами, які відповідають вимогам, зазначеним у пункті 5 цього додатку, з хлібною продукцією, яка відповідає вимогам, зазначеним у пункті 6 або з бобовими продуктами, сушеними овочами та фруктами або горіхами та насінням, які відповідають вимогам, зазначеним у пункті 9, з олією, травами або свіжими та/або сухими спеціями, без додавання солі;

3. Молоко без додавання цукру і підсолоджувачів (речовин, які надають солодкий смак харчовим продуктам та стравам).

4. Напої, що замінюють молоко на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіхів або мигдалю:

- 1) які містять не більше 10 г цукру на 100 мл готового продукту, без додавання підсолоджувачів;
- 2) з низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г натрію або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчових продуктів, або зі зниженим вміст натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солі знижено не менш ніж на 25% в порівнянні з аналогічною продукцією.

5. Молочні продукти: йогурт, кефір, кисле молоко, ацидофілін молоко, ароматизоване молоко, сироватка, сир або замінники молочних продуктів на основі сої, рису, вівса, горіхів або мигдалю:

- 1) що містять не більш 10 г цукру на 100 г/мл готового продукту;
- 2) без додавання підсолоджувачів;
- 3) що містять не більш 10 г жиру на 100 г/мл готового продукту.

6. Зернові продукти для сніданку та інші зернові продукти:

- 1) без додавання цукру і підсолоджувачів;

2) з низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчових продуктів або зі зниженим вмістом натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солей знижено не менш ніж на 25% в порівнянні з аналогічною продукцією, за винятком хліба, в якому вміст не перевищує 450 мг на 100 г готової продукції.

7. Овочі:

- 1) в свіжому і переробленому вигляді, крім сушених овочів;
- 2) без додавання цукру і підсолоджувачів;
- 3) перероблені овочі повинні мати низький вміст натрію/солі, тобто містити не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчової продукції, або мати знижений вміст натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солей знижується щонайменше на 25% у порівнянні з аналогічною продукцією, за винятком продукції, що підлягає природному бродінню;
- 4) приготовлені для безпосереднього вживання в їжу;
- 5) можуть бути фасовані як одна окрема упаковка або поділені на порції.

8. Фрукти.

- 1) в свіжому і переробленому вигляді, крім сушених фруктів;
- 2) без додавання цукру і підсолоджувачів;
- 3) приготовлені для безпосереднього вживання в їжу;
- 4) можуть бути фасовані як одна окрема упаковка або поділені на порції.

9. Сушені овочі та фрукти, горіхи, насіння:

- 1) без додавання цукру і підсолоджувачів, без солі та жиру;
- 2) фасовані в окремій упаковці, вага 1 порції якої не перевищує 100 г;

10. Фруктові, овочеві та фруктові-овочеві соки:

- 1) 1 упаковка не повинна містити більше ніж 330 мл соку;
- 2) без додавання цукру і підсолоджувачів, у випадку використання овочевих та фруктові-овочевих соків;
- 3) з низьким вмістом натрію/солі, тобто містить не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчової продукції або зі зниженим вмістом натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солей знижується щонайменше на 25% у порівнянні з аналогічною продукцією.

11. Пюре, фруктові, овочеві та фруктові-овочеві муси:

- 1) без додавання цукру і підсолоджувачів;
- 2) без додавання солі.

12. Фруктові, овочеві та фруктові-овочеві коктейлі на основі молока; замінників молока на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки; горіхових або мигдальних напоїв; молочних продуктів або замінників молочних продуктів, що відповідають вимогам, зазначеним у пункті 5 цього додатку.

13. Природна мінеральна вода, з низькою або середньою мінералізацією, джерельна вода або столова вода в окремій упаковці.

14. Інші напої, виготовлені на місці без додавання цукру або підсолоджувачів.

- 1) чай, також чай з фруктами, молоко чи замінники молока на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіховий або мигдальний напій можуть використовуватись з додаванням натурального меду – не більше 10 г меду на 100 мл напою;
- 2) компоти та узвари можуть готуватись з додаванням натурального меду – не більше 10 г меду на 100 мл напою;

3) напої з обсмаженого зерна, а також молоко чи замінники молока на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіховий або мигдальний напій можуть використовуватись з додаванням натурального меду – не більше 10 г меду на 100 мл напою.

Проект наказу «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо здорового харчування дітей у навчальних закладах» розроблено для впровадження рекомендації ВООЗ, положень Віденської декларації щодо харчування та неінфекційних захворювань у контексті політики «Здоров'я – 2020» (2013 р.) та Римської декларації, підписаній на Другій міжнародній конференції з харчування (2014 р.).

Прийняття проекту наказу сприятиме зменшенню ризику набору зайвої ваги дітьми та підлітками, вірогідності захворювань на ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет і рак у дитячому та дорослому віці за рахунок обмеження калорійності харчових продуктів та страв, доступних у навчальних закладах, зменшенню споживання солі, цукру та жиру у складі харчових продуктів.

Фахівці впевнені, що для досягнення поставленої мети у навчальних закладах доцільно не дозволяти продаж та використання для приготування страв у навчальних закладах продуктів із надмірною калорійністю та надмірним вмістом солі, цукру, насиченого жиру та трансжиру.