

**Принцип раціонального харчування -  
помірність, різноманітність і  
збалансованість.**



**Основні принципи  
здорового харчування:**

1. Основну частину прийому їжі повинні складати овочі та фрукти –  $\frac{1}{2}$  тарілки. Вживайте різноманітні овочі та фрукти, бажано свіжі, вирощені в місцевих умовах екологічно чистих зон (картопля не вважається овочем у Тарілці здорового харчування, оскільки негативно впливає на рівень цукру в крові).
2. Цільнозернові продукти –  $\frac{1}{4}$  тарілки. Вживайте цільні та неочищені зернові: ячмінь, зерна пшениці, вівсянка, гречка, неочищений рис і продукти, виготовлені з них.
3. Білки –  $\frac{1}{4}$  тарілки. Джерела білка: риба, курка, квасоля, горіхи. Обмежте вживання червоного м'яса, уникайте споживання переробленого (бекон, сосиски тощо).
4. Використовуйте здорові олії. Надавайте перевагу корисним рослинним оліям: оливкова, рапсова, кукурудзяна, соняшникова, арахісова. Уникайте вживання трансжирів.
5. Пийте воду, чай, каву. Уникайте солодких напоїв, споживайте 1-2 порції молока й молочних продуктів на день, обмежте споживання соку до 1 маленької склянки на день.
6. Будьте активні. Займайтесь фізичною культурою, спортом.

Пам'ятайте: правильне харчування – це здорове життя й довголіття.

# НОВІ САНІТАРНІ НОРМИ ДЛЯ ШКІЛ

Новий санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти, затверджений Наказом МОЗ України №2205 від 25.09.2020

МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ

## БУЛО

Відсутні вимоги до басейнів у навчальних закладах



Реалізація в буфеті продукції з високим вмістом солі, цукру, насичених жирів



Дозволено ковбасні вироби



Відсутня заборона на реалізацію енергетичних напоїв



Відсутні вимоги щодо організації харчування дітей з особливими дієтичними потребами



Відсутні вимоги щодо обмеження споживання солі, цукру та смаженої їжі



## СТАЛО

Встановлено гігієнічні вимоги до безпечності води, повітря, миття та прибирання в басейнах



Заборонено до реалізації в буфетах та автоматах продукти із високим вмістом солі (чіпси, снеки, сухарики, сосиски)



Заборонено м'ясні та рибні продукти промислового виробництва (ковбаси, сосиски, рибні консерви тощо)



Заборонено реалізацію газованих та енергетичних напоїв, кави та кавових напоїв



Харчування дітей з особливими дієтичними потребами (в т.ч. непереносимість глютену та лактози) організовується на підставі медичної довідки



Обмеження споживання солі та цукру відповідно до рекомендацій ВООЗ



# Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти

## Було



Дозволено ковбасні вироби (сосиски, ковбаси варені, напівкопчені або копчені)



Відсутня заборона на реалізацію енергетичних напоїв



Відсутні вимоги щодо організації харчування дітей з особливими дієтичними потребами



Відсутні вимоги щодо обмеження споживання солі



Відсутні вимоги щодо обмеження споживання цукру



Відсутні вимоги щодо обмеження смаженої їжі

## Стало з 01.01.2021



Заборонено м'ясні та рибні продукти промислового виробництва (ковбаси, сосиски, рибні консерви тощо)



Заборонено реалізацію енергетичних напоїв, кави та кавових напоїв



Харчування дітей з особливими дієтичними потребами (в т.ч. непереносимість глютену та лактози) організовується на підставі медичної довідки



Обмеження споживання солі на рівні 4 г на добу



В процесі приготування їжі дозволено додавати не більше 5 г цукру на 100 г готової страви



Дозволено не більше двох страв смаженої їжі на тиждень (5 днів)

# ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Графік харчування у кожного свій, але ніколи не пропускайте сніданок та вечеряйте не менше ніж за 3 години до сну.



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

- Робіть 1-2 корисні перекуси до та після обіду.

- Ведіть активний спосіб життя.

- Не поспішайте, витрачайте на трапезу 20-30 хв, на перекус – не менше 10 хв.

- Пийте звичайну воду без домішок, орієнтуючись на відчуття спраги. Каву та чай краще вживати не під час їжі.

- Споживайте до 70 г на добу рослинної олії: оливкова, соняшникова, лляна, кукурудзяна.

300г овочів за 4-5 порцій та 75г бобів на добу

Фрукти та ягоди споживайте по 300г за 2 порції на добу

Споживайте кисломолочну продукцію низької та помірної жирності



2-3 рибні страви на тиждень. Переважно м'ясо птиці та 1-2 яйця на добу

70г цільнозернових злаків для жінки та 90 г – для чоловіка. 2 ложки горіхів та насіння на добу

- Споживайте менше оброблених продуктів, в яких забагато солі, жиру та цукру.

- Споживайте не більше 5г солі та 50г цукру на добу

- Обирайте цільнозернові хліб та хлібці, макарони - з твердих сортів пшениці, а рис – нешлифований.

- Замість сала або вершкового масла використовуйте корисні рослинні олії: соняшкову, кукурудзяну, лляну, оливкову.