



## Корисні зміни в нормах харчування дітей

(згідно постанови Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»)

- Вживання хліба дітьми дошкільного віку - 60 г (під час сніданку або вечері, та під час обіду);
- Картопля як окрема страва пропонується не більше 2-х разів на тиждень;
- Перевага надається продуктам із вищим вмістом харчових волокон, наприклад, гречаній крупі, а не рисовій;
- М'ясо птиці планується 6 разів на тиждень, м'ясо яловичини, телятини, свинини — 2 рази, риби — 2 рази;
- Яйця пропонуються 2 рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері;
- Молоко та молочні продукти пропонуються щодня по одній порції під час сніданку та вечері: 200 мл молока, або 125 мл йогурту або кефіру, або 125 г сиру кисломолочного, або 15 г сиру твердого, або 25 г сметани;
- Масло вершкове - щодня під час сніданку, обіду, та підвечірка -1,5 гр;
- Обмежується додавання цукру під час приготування страв і напоїв: пропонується 7,5 г на сніданок, 10 г на обід, 7,5 г на підвечірок;
- Какао, чай пропонується без додавання цукру та підсолоджувачу;
- У стравах кількість доданих цукрів не перевищує 5 г на 100 г/мл готової страви;
- Кількість солі в готових продуктах та стравах обмежується, використовується лише йодована сіль щодня під час сніданку, обіду, вечері по 1 г. ;
- У страви, які пропонуються дітям, не додаються підсолоджені, синтетичні барвники й ароматизатори ;
- Свіжі й перероблені овочі та фрукти пропонуються без додавання цукрів, але вміст цукрів, який міститься природньо, не обмежується;
- Соки пропонуються два рази на тиждень під час сніданку або підвечірка (180 мл);
- Квашені овочі пропонуються дітям не частіше, ніж 3 рази на тиждень (по одному разу на сніданок, обід, підвечірок)
- Різноманітні овочі пропонуються щодня на сніданок, обід, підвечірок- 80 гр.
- Різноманітні фрукти та ягоди пропонуються щодня на сніданок або підвечірок, також на обід – 80гр.