Сучасні норми використання цукру та солі при організації харчування в закладах освіти



З метою збереження здоров’я дітей, організації безпечного середовища життєдіяльності при наданні послуг з освіти в Україні затверджено Стратегію реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року.

Одним із питань, що знаходяться під особливим контролем при організації харчування, є дотримання вимог за вмістом солі та цукру в стравах, що призначені для харчування дітей.

Вміст кількості цукру та солі, а також обмеження та особливості їх використання під час приготування страв та виробів, регламентовані додатком 9 до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти та Нормами харчування, які затверджені Постановою КМУ від 24.03.2021р №305.

Вимога щодо повної заборони використання солі та цукру під час приготування страв та виробів в закладах освіти відсутня, але, їх кількість зменшилася майже в 2 рази.

Норми цукру та солі доведені до стандартів Всесвітньої організації охорони здоров’я, які діють у навчальних закладах в усьому світі.

Слід зазначити, що в дитячих садках при організації харчування дітей до трирічного віку додавання цукру взагалі не дозволяється. Тому, при складанні перспективного сезонного меню  необхідно окремо виділяти вікову групу дітей до 3-х років, та використовувати тільки ті технологічні картки, в яких дотримується дана вимога.

Для дітей віком від 3-х та до 18 років вміст цукру не повинен перевищувати  по 7,5 грамів у складі сніданку та  вечері, та 10 грамів в складі обіду.

Норма вживання солі під час сніданку, обіду та вечері не повинна перевищувати  для дітей віком 1-4 роки – по 0,7 граму, 4- 6 років та 6-11 років – по 1 граму, для учнів 11-18 років – по 1,5 грама. Сіль можна використовувати тільки йодовану та лише для приготування їжі, не дозволяється додавати сіль до готових страв.

Враховуючи вищезазначені вимоги, при виборі страв для складання перспективного сезонного меню необхідно уважно визначати кількість цукру та солі, які входять до складу кожної окремої страви відповідно до технологічної документації, та не перевищувати дозволену норму на прийом їжі.

Слід відзначити, що такі страви як чай та какао готуються без додавання цукрів, крім того, в харчуванні дітей заборонено використання будь-яких підсолоджувачів.

У харчових продуктах, призначених для продажу у шкільних буфетах, та у харчових продуктах, що використовуються для приготування готових страв, також обмежується вміст цукрів на рівні не більш ніж 10 грамів на 100 грамів або мілілітрів харчового продукту, та вміст натрію (солі), який повинен бути не більше 0,12 г, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл готового продукту.

Шановні батьки! З метою збереження здоров’я дітей за межами закладу освіти Вам необхідно звертати увагу на вміст цукру та солі в харчових продуктах, які дитина вживає вдома, та дотримуватися діючих рекомендацій.