

Міністерство освіти і науки України Національний
університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г.Шевченка

Природничо-математичний факультет
Кафедра біології та здоров'я людини

Кваліфікаційна робота
освітнього ступеня «магістр»
на тему:

**СИСТЕМА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я ТА
ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Виконав(ла):
студент(ка) 2 курсу, 67 групи
напряму підготовки
(спеціальності) 229
Громадське здоров'я
Кондаурова Ірина Миколаївна

Керівник: доцент, к.б.н. Демченко Н.Р.

Рецензент _____

Чернігів - 2026 року

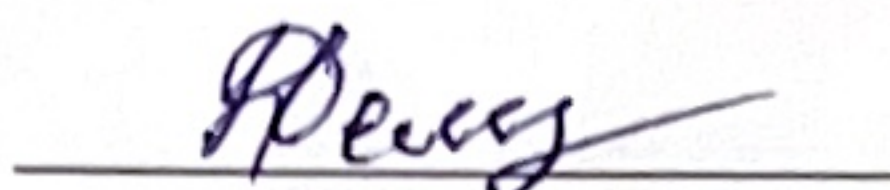
Роботу подано до розгляду « 01 » 06 2026 року.

Студент (ка)


(підпис)

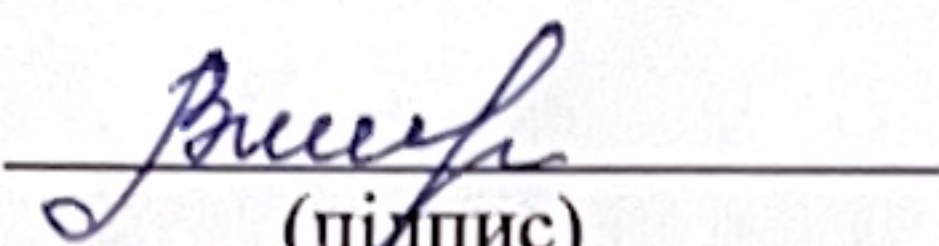
Кондурова І.М.
(прізвище та ініціали)

Науковий керівник


(підпис)

Демченко Н.Р.
(прізвище та ініціали)

Рецензент

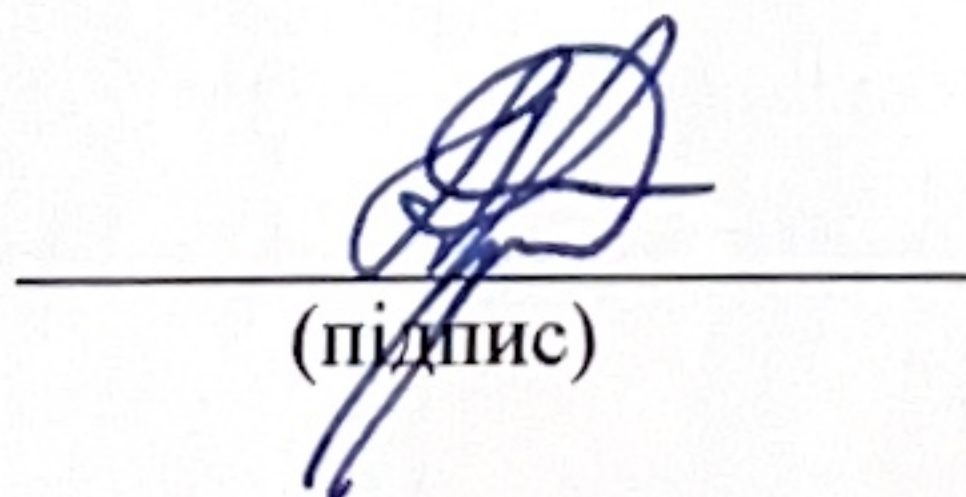

(підпис)

Керієнко С.
(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри біології
протокол № 12 від « 05 » 06 2026 року.

Студент (ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

В.о. Завідувач кафедри


(підпис)

Третяк О. П.
(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ І СИСТЕМА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я В КОНТЕКСТІ ДИТЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ.....	9
1.1. Роль раціонального харчування як ключового детермінанту збереження здоров'я дітей та підлітків.....	9
1.2. Нормативно-правове регулювання харчування в закладах освіти.....	12
1.3. Міжнародний досвід створення здорового освітнього середовища та програм харчування в закладах середньої освіти.....	13
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ЗАКЛАДАХ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ.....	16
2.1. Принципи планування організації харчування в закладах освіти.....	16
2.2. Оцінка рівня впровадження принципів системи НАССР у закладах освіти м. Чернігова.....	21
2.3. Формування принципів здорового харчування. Порівняння меню до 2021 року та після.....	23
2.4. Вимоги до організації харчування дітей та молоді у закладах освіти.....	36
2.5. Організації харчування в умовах воєнного стану та в укриттях.....	41
2.6. Формування культури здорового харчування.....	45
РОЗДІЛ 3 ОПТИМІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗМІЦНЕННЯ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я.....	50
3.1. Мета Стратегії реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року	50
3.2. Впровадження реформи системи шкільного харчування в Україні.....	53
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	63

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

НАССР	—	система управління безпечністю харчових продуктів.
ДСанПіН	—	державні санітарні норми та правила.
ДБЖ	—	джерело безперебійного живлення.
ВПО	—	внутріньо переміщені особи.

ВСТУП

У сучасних умовах зростає значення збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління як важливого стратегічного ресурсу держави. Особливої уваги в цьому контексті набуває якісна організація харчування в закладах освіти, оскільки саме вона є однією з головних складових формування громадського здоров'я дітей і молоді.

Рациональне харчування не лише забезпечує фізіологічні потреби дитячого організму, але й сприяє розвитку когнітивних здібностей, підвищенню працездатності, профілактиці багатьох захворювань. У зв'язку з цим виникає необхідність вивчення сучасного стану організації харчування у закладах освіти та розробки практичних рекомендацій щодо його удосконалення [9].

Тема магістерської роботи є актуальною. Актуальність теми зумовлена:

- станом здоров'я дітей/ учнів, ризиками розвитку: аліментарного ожиріння та цукрового діабету II типу, розладами шлунково-кишкового тракту;
- нераціональним харчуванням та недостатньою фізичною активністю здобувачів освіти/дітей;
- реформою шкільного харчування, яка закріплена Стратегією реформи шкільного харчування до 2027 року.

Об'єкт: процес організації та функціонування системи харчування в закладах освіти як структурного елементу загальнонаціональної системи громадського здоров'я.

Предмет дослідження: санітарно-гігієнічні вимоги, технологічні стандарти (зокрема, система НАССР) та нормативно-правове регулювання процесу організації харчування в освітніх закладах (збалансованість раціону харчування) для мінімізації ризиків у сфері громадського здоров'я.

Мета магістерської роботи - аналіз сучасного стану та нормативно-правового забезпечення системи громадського здоров'я в контексті організації харчування у закладах освіти, визначення ефективних шляхів модернізації харчоблоків і раціонів відповідно до новітніх стандартів і вимог безпечності (НАССР).

Відповідно поставленої мети визначено такі завдання:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні засади функціонування системи громадського здоров'я та визначити роль і місце раціонального харчування у структурі збереження здоров'я дітей та підлітків.
2. Дослідити чинну нормативно-правову базу та державні стандарти України, що регулюють організацію харчування в закладах освіти, зокрема в контексті реалізації Стратегії реформування системи шкільного харчування та адаптації норм до умов воєнного стану.
3. Вивчити передовий міжнародний досвід впровадження програм здорового шкільного харчування та оцінити можливості його адаптації в Україні.
4. Здійснити комплексний аналіз фактичного стану організації харчування в закладах освіти та оцінити відповідність чинного меню сучасним нутрієнтним і санітарно-гігієнічним вимогам.
5. Оцінити стан впровадження процедур, заснованих на принципах системи НАССР.
6. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації шкільного меню (включаючи дієтичні потреби учнів) та модернізації технологічних процесів у закладах освіти.
7. Запропонувати заходи з підвищення рівня культури здорового харчування серед школярів, батьків та персоналу їдалень.

Публікації

Крок у науку: дослідження у галузі природничо-математичних дисциплін та методик їх навчання: Збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю студентів, аспірантів

і молодих учених. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2024. с. 53; Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2025. с. 37.

Апробація результатів дослідження здійснювалось шляхом участі у Всеукраїнських науково-практичних конференціях з міжнародною участю студентів, аспірантів і молодих учених «Крок у науку: дослідження у галузі природничо-математичних дисциплін та методик їх навчання» (20 листопада 2024 року, 18 листопада 2025 року).

Методи дослідження. Для досягнення окресленої мети і вирішення завдань дослідження було використано комплекс методів:

Теоретико-порівняльний та системний аналіз — застосовано для вивчення наукової літератури, міжнародного досвіду та сучасного стану системи громадського здоров'я в контексті організації харчування в закладах освіти.

Нормативно-правовий аналіз — використано для детального дослідження чинного законодавства, санітарних регламентів, технологічних стандартів та нормативної бази, що регулює впровадження принципів системи НАССР в освітніх установах.

Емпіричні методи (спостереження, порівняння, контент-аналіз документації) — використано для оцінки реального стану матеріально-технічної бази харчоблоків та аналізу фактичних меню-розкладів у закладах освіти на відповідність сучасним вимогам безпеки та збалансованості.

Методи узагальнення та систематизації — застосовано для формулювання підсумкових висновків роботи, розробки практичних рекомендацій щодо мінімізації ризиків у сфері громадського здоров'я та модернізації системи харчування.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у комплексному підході до аналізу організації харчування, де технологічні стандарти безпечності (НАССР) розглядаються у відповідності з вимогами щодо біологічної та нутриціологічної збалансованості раціонів для зменшення

ризиків у сфері громадського здоров'я.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані в системі громадського здоров'я для розробки та впровадження регіональних цільових програм із профілактики аліментарно-залежних захворювань (ожиріння, цукрового діабету, розладів шлунково-кишкового тракту) серед дітей та підлітків шляхом оптимізації їхнього фактичного раціону в закладах освіти.

Особистий внесок здобувача.

Самостійно провела аналіз даних вітчизняної та зарубіжної літератури за темою наукової роботи, ознайомилася з нормативно-правовими актами держави, визначила об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, самостійно провела аналіз отриманих результатів, сформувала висновки та практичні рекомендації. За безпосередньою участю автора здійснено узагальнення результатів дослідження.

Структура та обсяг курсової роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаної літератури, додатків.

РОЗДІЛ 1

СИСТЕМА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я В КОНТЕКСТІ ДИТЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ

1.1. Роль раціонального харчування як ключового детермінанту збереження здоров'я дітей та підлітків.

Раціональне харчування відіграє ключову роль у формуванні та підтримці здоров'я, забезпечуючи організм необхідними поживними речовинами для нормальної життєдіяльності, росту та розвитку. Воно допомагає попереджувати захворювання, покращує працездатність та сприяє активному довголіттю. Раціональне харчування забезпечує організм усіма необхідними поживними речовинами, такими як білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали, які є будівельним матеріалом для клітин, енергією для роботи організму та захищають його від шкідливих впливів. Збалансоване харчування може знизити ризик розвитку багатьох захворювань, включаючи ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет, а також деякі види раку. Правильне харчування, багате на вітаміни та мінерали, сприяє зміцненню імунітету, що допомагає організму боротися з інфекціями та хворобами. Збалансоване харчування забезпечує організм енергією, необхідною для фізичної та розумової працездатності, що дозволяє працювати та навчатися більш ефективно. Раціональне харчування сприяє активному довголіттю, допомагаючи зберегти здоров'я та якість життя на довгі роки.

Раціональне харчування є найважливішою складовою формування здоров'я дитини, сприяє збереженню здоров'я, опірності фізичним факторам навколишнього середовища, високій фізичній і розумовій працездатності.

Одним з важливих принципів раціонального харчування є правильно організований його режим. В це поняття входить:

- суворе дотримання часу прийомів їжі та проміжків між ними;
- раціональна в фізіологічному відношенні кратність прийомів їжі (залежить від віку та стану здоров'я дитини);

- правильний кількісний та якісний розподіл їжі на окремі прийоми;
- умови прийому їжі і поведінка дитини під час їжі.

Доведено, що обов'язкова умова для нормальної шлункової секреції – суворе дотримання встановлених проміжків між прийомами їжі (4-6 годин). При недотриманні цієї вимоги погіршується травлення, знижується апетит .

Одним із основних факторів, що впливає на здоров'я людини будьякого віку, особливо дитини та підклітка – це доступ до здорової, безпечної й поживної їжі та чистої питної води – здорове харчування (здорова їжа). Сучасний стан споживання харчових продуктів негативно впливає на соціально-економічні системи, викликає занепокоєння щодо зростання рівня ожиріння та недоїдання серед дорослих і дітей [12].

Практика здорового харчування починається на ранніх стадіях життя – грудне вигодовування сприяє здоровому розвитку, покращує когнітивний розвиток та забезпечує користь на далеку перспективу – наприклад, знижує ризик появи зайвої ваги та ожиріння та розвиток неінфекційних захворювань (НІЗ), включно з діабетом, хворобами серця, онкології та ін. пізніше у житті.

Програми шкільного харчування є найбільш широко впроваджуваними програмами в школі. У державі, залежно від способу фінансування шкільного закладу освіти, можна виділити декілька основних систем шкільної освіти: державна; муніципальна; приватна. Але незалежно від джерела фінансування школи, харчування дітей і підлітків, під час перебування в освітньому закладі, повинно відповідати державним стандартам: безпечність, калорійність і збалансованість. Держави, залежно від свого доходу, розробляють системи, за допомогою яких формують середовище шкільного харчування, напроцьовують стандарти, рекомендації, котрі визначають склад, технічні умови приготування та постачання їжі, а також можливість надання шкільного харчування безкоштовно, за зниженою або за повною вартістю – Програми шкільного харчування. Дані програми покликані не лише задовольняти основні потреби дітей у їжі, але й сприяють їхньому загальному розвитку,

благополуччю та спрямовані в цілому на забезпечення невід'ємних прав на охорону здоров'я та освіти. Програма шкільного харчування є однією з багатозначних і поширених систем соціального захисту, а саме надання дітям і підліткам сніданку, обіду, а у деяких державах, обох прийомів їжі під час перебування у закладі освіти. Основною метою таких програм є: поліпшення здоров'я - забезпечення необхідними поживними речовинами для фізичного і розумового розвитку; зниження голоду – підтримка сімей з низьким рівнем доходів; підвищення успішності – збалансоване харчування позитивно впливає на успішність у навчанні, спорті; дієтичні обмеження і культурно-релігійні особливості – забезпечення дітей та підлітків під час перебування у школі особливими.

Енергетична та поживна цінність їжі (вміст макро- і мікронутрієнтів) у закладах дошкільної, загальної середньої освіти та інших закладах освіти, що проводять освітню діяльність на певному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку повинна відповідати загальним віковим потребам здобувачів освіти/дітей згідно з нормами фізіологічних потреб в основних харчових речовинах та енергії, визначеними МОЗ [9].

Планування частки калорійності їжі у загальних енергетичних потребах залежить від режиму (кратності) харчування в закладі.

У разі споживання лише сніданку калорійність повинна становити 25-30 відсотків добової потреби, відповідна частка для обіду збільшується до 30-35 відсотків. Орієнтовна кількість калорій на сніданок, обід та вечерю, добова калорійність для різних вікових груп наведена у додатку А.

М'ясо, риба, молоко та молочні продукти, яйця, бобові та горіхи є основними джерелами білку. Додатковим джерелом корисних білків є злакові, зернові, бобові продукти. Орієнтовна кількість білків для сніданку, обіду та вечері, а також добова потреба в білку для різних вікових груп наведені у додатку Б.

Під час організації в закладах одно-, дво-, три-, чотири- або п'ятиразового харчування розрахунок калорійності за окремими прийомами їжі, кількості білків, жирів та вуглеводів проводиться відповідно до додатку В.

Маса порції солі, що наведена у додатках 5, 9 і 9-1 Постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» №305 від 24.03.2021 (зі змінами), застосовується з 1 січня 2023 року. Розрахунок додаткової норми солі для приготування готових страв у період з 1 вересня 2021 р. до 31 грудня 2022 р. проводиться відповідно до додатку Г [1].

1.2. Нормативно-правове регулювання харчування в закладах освіти.

Регулювання безпечності харчових продуктів покладається на державу, центральні органи виконавчої влади у сфері безпечності якості харчових продуктів.

В закладах освіти для забезпечення різноманітність харчування, потрібно скласти примірне чотиритижневе сезонне меню.

Ключовою вимогою до меню є відповідність нормам харчування, визначеним Постановою Кабінету Міністрів України «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» № 305 від 24.03.2021 (зі змінами), а також санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти, наказ МОЗ від 25.09.2020 № 2205 зареєстрованого в Мін'юсті 10 листопада 2020 р. за № 1111/35394) та санітарний регламент для дошкільних навчальних закладів, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України № 234 від 24.03.2016, зареєстрованого в Мін'юсті 14 квітня 2016р. за № 563/28693.

Органи місцевого самоврядування відповідають за фінансування послуг шкільного харчування, є балансоутримувачами більшості закладів загальної

середньої освіти, отже, мають сприяти покращенню інфраструктури й оновленню обладнання харчоблока. До цього процесу організації харчування можуть залучати представників місцевого бізнесу. Громада може регулювати правила розміщення торгових точок довкола закладу освіти. Представники місцевих громадських організацій також можуть допомогти з організацією заходів із популяризації здорового харчування, проводити заходи на рівні громади, залучати волонтерів і фахівців для проведення просвітницької роботи.

Засновник державних і комунальних закладів освіти також може забезпечити розроблення меню як для одного окремого закладу, так і для групи таких закладів.

У разі постачання до закладу дошкільної освіти готових страв та/або послуг з харчування примірно чотиритижневе сезонне меню може складатися постачальником послуг з харчування (технологом, завідувачем виробництва) та затверджуватися керівником оператора ринку харчових продуктів, що здійснює постачання готових страв та/або послуг з харчування [1].

Реформу системи шкільного харчування в Україні розпочали у 2019 році за ініціативи Олени Зеленської. У 2020 році основна увага була зосереджена на внесенні змін до нормативно-правових актів. Зокрема, затверджено оновлені санітарні правила та нові гігієнічні вимоги до виробництва та подачі харчових продуктів у закладах загальної середньої освіти, розроблено методичні рекомендації щодо закупівлі та використання системи НАССР [9]. Крім того, у 2020 році вперше виділено державну субвенцію на закупівлю обладнання та оновлення харчоблоків у 1908 школах.

1.3. Міжнародний досвід створення здорового освітнього середовища та програм харчування в закладах середньої освіти.

У системі громадського здоров'я провідних країн світу заклади загальної середньої освіти розглядаються як стратегічні майданчики для формування

здоров'я збережувальних компетентностей нації. Світова практика доводить, що ефективність програм шкільного харчування залежить від глибини їхньої інтеграції в освітній процес та законодавчої підтримки держави [12].

У міжнародній практиці виділяють три фундаментальні моделі організації здорового харчування: японську (освітньо-виховну), скандинавську (соціально-універсальну) та американську/європейську (цільову нутриціологічну).

Японська модель: система регулюється окремим «Законом про шкільні обіди» та базується на філософії, де обід є невід'ємною частиною навчального плану, а не просто перервою на їжу. У штаті кожної японської школи є дипломований дієтолог-нутриціолог, який не лише складає меню, а й проводить обов'язкові уроки з культури харчування. Учні самостійно порціонують та роздають їжу у класах (модель базової кухні), прибирають робочі місця та сортують сміття. Меню є повністю уніфікованим для всіх учнів, базується на локальних сезонних продуктах (рис, риба, водорості, місо-суп, свіжі овочі та обов'язкове порційне молоко) із суворим обмеженням промислового цукру та жирів.

Скандинавська модель: харчування повністю фінансується за рахунок державних та муніципальних бюджетів. Це нівелює соціальну стигматизацію дітей із малозабезпечених родин. Школярі самостійно обирають гарніри, салати та гарячі страви з кількох запропонованих варіантів. Це вчить дітей свідомо формувати власну тарілку здорового харчування (принцип «моєї здорової тарілки»). Понад 30% продуктів у меню скандинавських шкіл становлять органічні (чисті) продукти місцевого фермерського виробництва.

Американська модель: регулюється Національним законом про шкільні обіди (National School Lunch Act) та орієнтована на соціальний захист і жорсткий нутриціологічний контроль. Залежно від доходу родини, дитина отримує обід безкоштовно, за зниженою ціною або за повною вартістю. Законодавство США забороняє продаж у школах продуктів із високим вмістом

трансжирів, фастфуду та газованих напоїв. Картоплю фрі та хот-доги на державному рівні замінено на цільнозерновий хліб, запечене м'ясо птиці, свіжі фрукти та овочеві мікси. Пряма інтеграція фермерських господарств у систему закупівель для шкіл, що забезпечує харчоблоки свіжою сировиною «від поля до столу».

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ЗАКЛАДАХ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ

2.1. Принципи планування організації харчування в закладах освіти.

Організація харчування у закладах освіти та закладах оздоровлення та відпочинку здійснюється з дотриманням норм харчування, вимог санітарного законодавства та законодавства про безпечність та окремі показники якості харчових продуктів. Приготування готових страв здійснюється з дотриманням процедур, заснованих на принципах системи аналізу небезпечних факторів та контролю у критичних точках (НАССР).

Організація харчування передбачає:

- визначення режиму (кратності), способу, форми та графіка харчування відповідно до особливостей контингенту здобувачів освіти/дітей в закладі освіти та закладі оздоровлення та відпочинку, їх матеріально-технічного забезпечення, наявності відповідних приміщень;
- визначення відповідальної особи;
- здійснення закупівель харчових продуктів та/або послуг з харчування;
- складення примірною чотиритижневого сезонного меню та щоденного меню-розкладу;
- прийом та бракераж харчових продуктів та/або готових страв та заповнення відповідних бракеражних журналів (бракеражного журналу харчових продуктів, що надійшли від постачальника харчових продуктів; бракеражного журналу готових страв, виготовлених закладом освіти або закладом оздоровлення та відпочинку самостійно та/або оператором ринку харчових продуктів, який надає послуги з харчування безпосередньо в їдальні (харчоблоці) такого закладу (аутсорсинг); бракеражного журналу готових страв, що надійшли від оператора ринку харчових продуктів, який надає

послуги з харчування для закладів освіти та закладів оздоровлення та відпочинку (кейтеринг);

- ведення обліку здобувачів освіти/дітей, що забезпечуються безоплатним гарячим харчуванням за рахунок бюджетних коштів та гарячим харчуванням за власні або інші залучені кошти, у тому числі здобувачів освіти/дітей з особливими дієтичними потребами;

- приготування та реалізацію готових страв, обіг харчових продуктів;

- здійснення внутрішнього контролю за якістю харчових продуктів та/або готових страв, організацією харчування, дотриманням вимог санітарного законодавства та законодавства про безпечність та якість харчових продуктів;

- ведення документації з організації харчування. Орієнтовний перелік документів наведено в додатку;

- взаємодію учасників освітнього процесу, процесу оздоровлення та відпочинку дітей, постачальника (постачальників) харчових продуктів та/або послуг з харчування, засновників відповідних закладів, органів управління у сфері освіти, соціальній сфері та у сфері охорони здоров'я, територіальних органів Держпродспоживслужби;

- постійне оновлення та підтримку у належному робочому стані обладнання та устаткування їдальні (харчоблоку), посуду, меблів, систем енергозабезпечення, водопостачання та водовідведення, вентиляції та очистки повітря, забезпечення створення умов для зберігання харчових продуктів, готових страв;

- укомплектування штату працівників закладу освіти або закладу оздоровлення та відпочинку відповідно до вимог діючих типових штатних нормативів, затверджених центральними органами виконавчої влади, що забезпечують формування державної політики у відповідних сферах;

- забезпечення питного режиму здобувачів освіти/дітей [1].

Оператори ринку, які забезпечують харчування здобувачів освіти відповідають за виконання вимог законодавства про безпечність та окремі показники якості харчових продуктів відповідно до вимог Закону України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів».

Оператори ринку зобов'язані:

- забезпечувати дотримання вимог щодо гігієнічних вимог до харчових продуктів на всіх стадіях їх виробництва та обігу;

- розробляти, вводити в дію та застосовувати постійно діючі процедури, що засновані на принципах системи аналізу небезпечних факторів та контролю у критичних точках, а також забезпечувати належну підготовку з питань застосування постійно діючих процедур, що базуються на принципах системи аналізу небезпечних факторів та контролю у критичних точках, осіб, які є відповідальними за ці процедури, під час виробництва та обігу харчових продуктів;

- забезпечувати виконання вимог законодавства про безпечність та окремі показники якості харчових продуктів щодо окремих показників якості;

- забезпечувати простежуваність.

Оператори ринку розробляють, запроваджують та використовують постійно діючі процедури, які базуються на принципах системи аналізу небезпечних факторів та контролю у критичних точках.

До принципів системи аналізу небезпечних факторів та контролю у критичних точках, належать:

- ідентифікація небезпечних факторів, яким необхідно запобігти або які необхідно усунути або зменшити до прийнятного рівня;

- визначення критичних контрольних точок на етапах, на яких контроль управління є визначальним для запобігання виникненню небезпечних факторів, їх усунення або зменшення до прийнятного рівня;

- установлення критичних меж у критичних контрольних точках, які дають змогу відрізнити прийнятність харчового продукту від неприйнятності з точки зору його безпечності;
- проведення процедур моніторингу в критичних контрольних точках, які забезпечують отримання даних для оперативного управління небезпечними факторами;
- запровадження коригувальних дій, які повинні проводитися, якщо результати моніторингу свідчать про те, що певна критична контрольна точка вийшла з-під контролю;
- розроблення процедур валідації і верифікації з метою перевірки результативності заходів [4].

Конструкція та планування приміщень харчоблоків закладів освіти повинні забезпечувати можливість дотримання належного рівня гігієнічних вимог до харчових продуктів, включаючи захист від забруднення, під час операцій із харчовими продуктами та між такими операціями. З цією метою приміщення, в яких харчові продукти обробляються та/або переробляються, повинні відповідати таким вимогам:

- для стін та підлоги приміщень використовуються непроникаючі, непоглинаючі, нетоксичні та придатні до миття матеріали, або інші матеріали, які забезпечують можливість дотримання належного рівня гігієнічних вимог до харчових продуктів, включаючи захист від забруднення, під час операцій із харчовими продуктами та між такими операціями;
- стеля (або у разі її відсутності внутрішня поверхня даху) та верхні кріплення побудовані таким чином, щоб запобігати накопиченню бруду, утворенню небажаної плісняви і відпаданню часток конструкції, зменшувати конденсат. Поверхня стелі, висота якої є належною для здійснення операцій, має бути гладкою;
- вікна та інші отвори побудовані таким чином, щоб це запобігало накопиченню бруду. Вікна, що відкриваються назовні, у разі потреби повинні

бути обладнані сіткою від комах, що легко знімається для чищення. Вікна, відкриття яких може призвести до забруднення, під час виробництва повинні бути зачинені;

- поверхня дверей гладка та зроблена з непоглинаючих вологу матеріалів. Двері легко чистяться та у разі потреби дезінфікуються;

- всі поверхні (включаючи поверхню обладнань), що контактують з харчовими продуктами, утримуються у непошкодженому стані, легко чистяться, у разі потреби дезінфікуються та зроблені з гладких, нержавіючих, нетоксичних, придатних до миття матеріалів;

- залежно від типу, розміру та виду діяльності на потужностях наявні приміщення для чищення, дезінфекції і зберігання робочих інструментів та обладнання, які виготовлені з нержавіючих матеріалів, легко чистяться, мають гарячу та холодну воду.

Питна вода повинна бути постійно доступною на харчоблоці закладу освіти та закладу оздоровлення та відпочинку під час вживання їжі та у будь-який інший час. Засновник (засновники) або уповноважені ним (ними) органи та керівники відповідних закладів повинні забезпечити здобувачів освіти/дітей чистою та безпечною питною водою, що відповідає вимогам, встановленим вимогам ДСанПіН 2.2.4-171-10 «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною».

На харчоблок допускається персонал, який не має протипоказань щодо поводження з харчовими продуктами та пройшов у цього оператора ринку навчання з питань гігієни персоналу, що підтверджено відповідними записами цього оператора ринку. Персонал харчоблоку періодично проходить навчання щодо гігієнічних вимог до виробництва та обігу харчових продуктів у оператора ринку. Періодичність такого навчання встановлюється самим оператором ринку. Забороняється допускати до безпосереднього виробництва харчових продуктів та до обігу харчових продуктів персонал, який має медичні протипоказання до роботи з харчовими продуктами та/або хворіє,

та/або є носієм хвороб, що можуть передаватися через харчові продукти та/або через відповідні технологічні процеси, а також якщо існує вірогідність прямого чи непрямого забруднення харчових продуктів.

Орієнтовний перелік документів з організації харчування на харчоблоці закладу освіти наведено в додатку Д [5].

2.2. Оцінка стану впровадження принципів системи НАССР у закладах освіти м. Чернігова.

На території Чернігівського району функціонує 195 закладів освіти, в тому числі 87 закладів дошкільної освіти та 108 закладів загальної середньої освіти. Харчування дітей/учнів здійснюється у всіх закладах освіти.

За результатами аналізу встановлено:

- програми-передумови, які є обов'язковими та призначені для ефективного функціонування системи безпечності харчових продуктів та контролю за небезпечними факторами розроблені, задокументовані в усіх закладах освіти;
- приміщення виробничих, допоміжних та побутових приміщень сплановані так щоб забезпечити уникнення перехресного забруднення шляхом правильної організації руху харчових продуктів, матеріалів та персоналу;
- для запобігання перехресного забруднення на харчоблоках в закладах освіти забезпечено розмежування необроблених та готових до споживання харчових продуктів на всіх етапах постачання, поводження, зберігання, підготовки, приготування та подачі;
- харчоблоки закладів освіти в достатній кількості забезпечені обладнанням та інвентарем, таким як дошки, контейнери, посуд тощо.

1. Оцінка програм - передумов системи НАССР:

- стан приміщень – забезпечено належне планування (потоковість), щоб уникнути перехресного забруднення між сировиною та готовою продукцією на харчоблоках;

- обладнання - наявне сучасне технологічне обладнання (пароконвектомати, холодильники з термометрами) та графіки його технічного обслуговування;
- водопостачання – вода, що подається до закладів освіти є безпечною для приготування їжі;
- гігієна персоналу – працівники харчоблоків своєчасно проходять медогляди та забезпеченні достатньою кількістю спецодягу, створені умови для обробки рук.

2. Аналіз документальної бази (наявність та актуальність наступних документів):

- створені накази про робочі групи НАССР, де визначено відповідальних осіб у закладі за організацію харчування здобувачів освіти;
- сформовані описи продуктів та їх використання (характеристика сировини та страв (особливо для дітей з дієтичними потребами);
- розроблені блок-схеми (графічне зображення всіх етапів приготування страв
- від приймання продуктів до видачі.

3. Визначення та контроль КТК (Критичних точок контролю):

- на харчоблоках в закладах освіти контролюються ризики в точках, де загрозу безпечності можна усунути або мінімізувати, в тому числі: приймання продуктів, перевірка супровідних документів та термінів придатності, дотримання температурних режимів приготування страв (контроль температури всередині виробу), дотримання «товарного сусідства» та температурного режиму в холодильниках.

4. Ведення необхідної документації:

- журнали температурного режиму холодильного обладнання;
- листків контролю термічної обробки страв.
- журнали бракеражу сирової та готової продукції.
- графіки та результати прибирання і дезінфекції.

На сьогодні при оцінці стану впровадження особлива увага приділяється:

- енергонезалежності, забезпечення харчоблоків джерелами безперебійного живлення (ДБЖ) або генераторами для підтримки «холодового ланцюга» під час відключень світла;
- оновленню меню у відповідності вимогам Постанови КМУ №305 (зменшення споживання солі, цукру, збільшення овочів та фруктів та інше);
- навчанню персоналу, проведення регулярних інструктажів та семінарів щодо нових санітарних норм;
- модернізації харчоблоків закладів освіти.

2.3. Формування принципів здорового харчування. Порівняння меню до 2021 року та після.

На початку та періодично протягом навчального року, а також оздоровчого/літнього періоду необхідно інформувати здобувачів освіти/дітей про правила поведінки під час прийому їжі, надавати інформацію щодо впливу харчування на здоров'я, доступну для сприйняття здобувачами освіти/дітьми відповідного віку. Приміщення для прийому їжі (їдальня), організація в разі наявності лінії роздачі їжі здобувачам освіти/дітям повинні сприяти здоровому вибору у харчуванні. Близько 75 відсотків обраної їжі повинні бути продуктами рослинного походження. Овочі, салати, злакові, фрукти та ягоди доцільно розташовувати на початку лінії роздачі їжі. Візуальні матеріали, спрямовані на популяризацію здорового харчування, повинні містити цікаву та доступну для здобувачів освіти/дітей всіх вікових груп інформацію про користь і важливість овочів, фруктів та ягід щодня, під час кожного прийому їжі [12].

Миття рук водою з милом перед прийомом їжі є обов'язковим заходом для запобігання поширенню інфекцій серед здобувачів освіти/дітей. Миття рук повинно бути належним чином організоване як складова частина відповідного прийому їжі з ретельним наглядом з боку працівників закладу освіти або закладу оздоровлення та відпочинку [2, 3]. Усі страви та вироби, які

пропонуються здобувачам освіти/дітям, повинні формувати здоровий, повноцінний раціон харчування.

Меню їдальні та асортимент буфету щодня розміщуються на відведеному для цього стенді, веб-сайті відповідного закладу в Інтернеті (у разі наявності) та/або доводиться через інші канали комунікації, доступні для здобувачів освіти/дітей та їх батьків або інших законних представників.

Страви можна вносити до будь-якого сезонного меню, створювати меню на основі вже наявних техкарток. Це особливо зручно коли громада або заклад освіти не мають технолога.

Заклади освіти не зобов'язані брати в роботу рекомендоване меню. Воно лише рекомендоване. Його можна брати повністю, частково або розробляти меню самостійно.

Кожен заклад освіти має свої особливості: приміщення, режим навчання, кількість учнів, кадри тощо. Тому харчування слід організовувати, зважаючи на ці особливості.

Не менш важливо вирішити, як організувати закупівлю продуктів або послуг шкільного харчування (спеціалістами управління освіти централізовано або школою самостійно в межах фінансової автономії), як діти розраховуватимуться в шкільній їдальні, а також налагодити комунікацію з учнями й батьками, щоб інформувати їх про організацію харчування.

Режим харчування може бути різним - від одноразового до п'ятиразового. Санітарний регламент вимагає, щоб для учнів було організоване щонайменше одноразове гаряче харчування відповідно до норм харчування, принаймні сніданок.

Дворазове харчування (сніданок та обід) за згодою батьків організовується для учнів 5 - 9 класів, які відвідують групу продовженого дня.

Три рази можуть їсти учні початкової школи, які ходять у групу продовженого дня, й окремі пільгові категорії учнів.

Чотириразове харчування організовують учням спеціальних шкіл і шкіл-інтернатів, а п'ятиразове з не менше ніж триразовим споживанням гарячої їжі - учням у закладах освіти та закладах оздоровлення та відпочинку з цілодобовим перебуванням здобувачів освіти, наприклад, дітей у шкільному пансіоні.

Режим харчування дітей у закладах оздоровлення та відпочинку залежить від режиму його роботи та визначається засновником закладу. Інтервал між прийомами їжі не повинен перевищувати чотирьох години.

Кратність харчування в яслах і дитсадках залежить від режиму роботи, а саме: діти перебувають у садку до 4 годин - харчування можна не організовувати. Рішення приймає засновник. Враховується заява батьків; діти перебувають у садку від 4 до 8 годин - сніданок і/або обід; діти перебувають у садку від 8 до 12 годин - триразове харчування; діти перебувають у садку понад 12 годин - чотириразове харчування; діти перебувають у садку цілодобово - п'ятиразове харчування [1].

На основі режиму харчування складається графік, за яким учні організовано їстимуть у їдальні. Графік має врахувати місткість їдальні та кількість дітей, які їстимуть одночасно.

Спосіб організації харчування залежить від того, чи є в закладі харчоблок, як він оснащений, чи є працівники, які готують їжу, і чи громада фінансово спроможна залучити підприємства, що постачають продукти або послуги з харчування.

Існують три основні способи організації харчування в закладах освіти:

1. Заклад організовує харчування сам. Страви готують штатні працівники. Такий спосіб організації харчування найбільш поширений: близько 80 % громад організовують шкільне харчування саме із залученням штатних працівників шкільних їдалень.

2. Аутсорсинг. Страви готують працівники приватного або комунального підприємства на харчоблоці закладу освіти. З цим підприємством укладається договір про постачання послуг, а харчоблок переходить до нього в оренду. Такий спосіб організації харчування складає приблизно у 18 % громад.

3. Кейтеринг. Укладається договір з підприємством (обов'язково зареєстрованим оператором ринку), яке готує і доставляє готові страви. У дитсадочку кейтеринг можливий лише в разі, якщо немає харчоблока, під час ремонту чи інших обмежень, які не дозволяють готувати.

Будь-який з цих способів організації харчування в школах може бути доповнений продажем їжі та напоїв у буфетах або торговельних чи вендингових автоматах.

Постачальником для школи або дитсадка може бути лише підприємець або компанія, що спеціалізується на виробництві і/або продажі продуктів чи послуг з харчування. Купувати їжу для шкільної їдальні, наприклад, на продовольчому ринку або з рук заборонено.

Закупівлю продуктів або послуг харчування для закладів освіти може централізовано проводити орган управління освіти відповідної громади або ж сам заклад, якщо він фінансово автономний.

Засновниками державних закладів освіти є органи виконавчої влади, а комунальних - органи місцевого самоврядування. Найчастіше засновником садочків та шкіл є місцеві ради міст, сіл, селищ, територіальних громад, а закладів професійно-технічної освіти, коледжів - обласні державні адміністрації, міські ради міст обласних центрів.

Існують такі форми організації харчування:

- монопрофільне - учні споживають комплекс страв відповідно до меню дня.
- мультипрофільне — учні мають вибір. У цьому випадку їм пропонують на вибір два-три варіанти комплексних меню, компоненти комплексного меню

(конструктор) або шведський стіл. Важливо, якщо в закладі організований шведський стіл, страви дітям мають видавати лише працівники кухні.

Безпосередньо за організацію харчування дітей у закладах освіти відповідають засновники та керівники цих закладів. Вони мають гарантувати дотримання вимог санітарного законодавства, безпечність і якість харчів. Про це йдеться в статті 20 Закону України «Про повну загальну середню освіту». До організації харчування також залучені й інші учасники, зокрема підприємства, які постачають продукти або готові страви.

Меню в закладі освіти складає медичний працівник - медсестра або сестра з дієтичного харчування. Якщо медичного працівника немає, меню складає людина, відповідальна за організацію харчування. До складання меню також залучають кухаря чи завідувача виробництва. Однак, якщо заклад отримує готові страви або послуги з організації харчування від підприємства-постачальника, меню може розробляти постачальник. Окрім того, розробляти загальне меню для всіх підпорядкованих закладів може їх засновник [1].

Заклади освіти та підприємства, що готують для вихованців та учнів можуть використовувати меню рекомендовані Міністерством охорони здоров'я України чи складати на їх основі власні.

Впливати на організацію харчування в закладі освіти можуть також батьки та учні. Стаття 28 Закону України «Про повну загальну середню освіту» дає органам учнівського самоврядування право брати участь, зокрема, в обговоренні питань, пов'язаних з харчуванням. Право громадського контролю батькам надає стаття 71 Закону України «Про освіту». Для цього представники батьківських громадських об'єднань мають отримати згоду директора школи.

Політика щодо харчування дітей у закладах освіти формується на рівні центральних органів влади. Уряд затверджує норми та порядок організації харчування у закладах освіти, розроблені Міністерством охорони здоров'я України. Також Міністерство охорони здоров'я України визначає санітарні

регламенти для закладів освіти, які висувають вимоги до харчування дітей. Міністерство економіки України координує питання публічних закупівель і безпечності продуктів. Міністерство освіти і науки України формує зміст освіти, зокрема з питань збереження здоров'я, визначає державні стандарти підготовки кухарів і типові штатні нормативи.

Наразі законодавчо не визначено ані типового, ані орієнтовного переліку обладнання для шкільних харчоблоків. Тому при облаштуванні або модернізації харчоблоку, необхідно зважати на особливості закладу й на те, як у ньому організоване харчування [9].

Якщо заклад обирає доставку готових страв - кейтеринг, то гарячий цех у харчоблоці не потрібен. Натомість необхідне приміщення для приймання, обладнання для тимчасового зберігання і термічної обробки готових страв. Отже, слід облаштувати лінію роздачі, мати холодильне обладнання та обладнання для розігрівання їжі, а також подбати про обідню залу з умивальною.

Якщо страви готуються на харчоблоці закладу освіти, важливо, щоб вони були якісними, безпечними, відповідали нормам і принципам здорового харчування. Зберігати продукти необхідно так, щоб вони не псувалися, для цього необхідно мати достатню кількість холодильного й морозильного обладнання для різних груп продуктів.

Харчоблок потрібно забезпечити промаркованими й непошкодженими виробничими столами, обробними дошками, кухонним посудом і приладдям. Меблі та інвентар, що контактують з продуктами, мають бути з гладких, нержавіючих, нетоксичних матеріалів, щоб їх можна було легко чистити і/або мити, а від мийних і дезінфекційних засобів вони не псувалися.

Якщо в закладі освіти дітям пропонуються страви на вибір, слід подбати про достатню кількість мармітів, ємностей на лінії роздачі. Ємності мають вміщати всі страви та підігрівати ті з них, що мають подаватися теплими.

Також стане в пригоді холодильна вітрина або прилавок, наприклад для молочних продуктів.

Застаріле обладнання є найпоширенішою проблемою закладів освіти в організації харчування дітей. Саме тому у 2020-2021 роках з державного бюджету було спрямовано 1,4 млрд грн на ремонт і придбання обладнання для їдалень (харчоблоків) закладів загальної середньої освіти. Засновники шкіл також доклали чималі ресурси для співфінансування модернізації харчоблоків.

Щоб діти не отримали небезпечної та неякісної їжі, у закладах освіти обов'язково проводять бракераж (оцінювання) готових страв або харчових продуктів. При цьому враховують: температуру страви, вигляд, колір; смак і присмак, запах, консистенцію, ступінь термічної обробки кулінарних виробів, термін придатності.

Кожну частину страви оцінюють за готовністю, формою нарізки, відповідністю рецептурі, наявністю чи відсутністю сторонніх домішок і фактичним виходом. Проводить таке оцінювання бракеражна комісія, склад якої затверджує керівник закладу. До неї входять працівник, відповідальний за організацію харчування, кухар, комірник і медичний працівник, який безпосередньо знімає проби. До роботи бракеражної комісії можна залучити батьків, які пройшли належний медичний огляд. Результати оцінювання вносять у хронологічному порядку до бракеражного журналу окремо щодо кожного продукту та готової страви. Лише після цього страва може потрапити до учнів.

Якщо під час оцінювання комісія виявляє недоброякісний продукт, страву або нестачу продуктів і/або страв, необхідно скласти акт бракеражу; повернути постачальнику продукти або страви, повідомити засновнику закладу освіти.

Постачальник зобов'язаний на вимогу керівника закладу протягом дня забезпечити заміну на якісні продукти, а в разі повернення готової страви

замінити її протягом двох годин. У таких випадках саме акт бракеражу є підставою для заміни страв у щоденному меню. Якщо постачальник не виконав свої зобов'язання за договором про закупівлю, договір з ним можна розірвати достроково.

Основою нового підходу, закладеного в документі, є збагачення раціону дітей фруктами та овочами, молочними продуктами, м'ясом і рибою, обмеження кількості солі, цукру, жирів, хліба та картоплі, а також виключення ковбасних виробів, сосисок тощо.

Важливою та довгоочікуваною зміною є можливість організувати дієтичне харчування для дітей з особливими дієтичними потребами, зокрема з непереносністю глютену та лактози. Тепер це чітко визначено документом та дає підстави закуповувати відповідні продукти харчування.

Безбар'єрність та інклюзивність є наскрізною лінією освітнього законодавства. Мова йде про забезпечення вільного та безпечного пересування будівлею закладу освіти – важливо, що не тільки в коридорах та класах, а й в інших приміщеннях, зокрема й у шкільних їдальнях. Важливо, що облаштування архітектурної доступності, безбар'єрності та елементів універсального дизайну закладів освіти стосується не тільки дітей, а й інших учасників освітнього процесу.

Харчування дітей з особливими освітніми потребами має повністю відповідати фізіологічній потребі дитячого організму у поживних речовинах та енергії відповідно до вікових особливостей. Учням початкової школи, які мають особливі освітні потреби, під час сніданку або обіду, за потреби, допомагають вчитель, асистент вчителя або сестра медична з дієтичного харчування. Зокрема, вони контролюють дотримання особистої гігієни перед прийняттям їжі, допомагають вибирати страви у разі відмінності меню, а також визначають чи не гаряча страва тощо.

Інколи діти з особливими освітніми потребами потребують більше часу для завершення сніданку або обіду. Тому варто поважати їхні особливості,

виявляти терпіння та спонукати з'їсти всю страву, не зважаючи на завершення перерви.

Для дітей зі зниженим зором бажано використовувати чашки контрастних кольорів і посуд (біла тарілка на темній скатертині чи навпаки). Склянку чи чашку з напоєм не слід наповнювати до країв, аби запобігти розливанню.

Для дітей з важкими порушеннями мовлення та дітей з порушеннями слуху доцільно розмістити в шкільній їдальні відповідні піктограми, умовні позначення, ілюстрації, що сприятимуть їхній орієнтації, також допоможуть із вибором меню.

Заклади освіти мають величезний потенціал, аби сформувати культуру здорового харчування серед дітей, вчителів і всіх учасників освітнього процесу.

Шкільне харчування має забезпечувати дітей їжею та напоями, які відповідають сучасним принципам здорового харчування і рекомендаціям Всесвітньої організації охорони здоров'я та Міністерства охорони здоров'я України.

Здорове харчування у дитячому та підлітковому віці є дуже важливим для правильного росту та розвитку організму.

Дослідження здоров'я та поведінкових орієнтацій українських школярів щодо здоров'я свідчить, що останнім часом нездорові харчові звички стають дедалі поширеними, а рівень фізичної активності помітно знижується. Діти віддають перевагу шкідливій їжі та мало рухаються, таке поєднання призводить до поширеності надмірної ваги й ожиріння серед дітей і молоді.

Поєднання заходів із забезпечення здорового харчування і заохочення рухової активності у закладах освіти дають найкращий результат для профілактики надмірної ваги й ожиріння серед дітей. Збалансоване, адекватне за калорійністю харчування разом із використанням вільного часу для занять спортом неабияк знижують ризик серцево-судинних захворювань та діабету 2

типу, які дедалі більше поширюються серед дітей та підлітків. Також здорове харчування і здорові харчові звички сприяють психічному благополуччю дітей, дають змогу запобігти розладам харчової поведінки [10].

Звичка споживати здорову їжу допомагає запобігти карієсу, залізодефіцитній анемії й іншим проблемам зі здоров'ям, а також знизити ризик розвитку неінфекційних захворювань у старшому віці, зокрема трьох основних причин смертності – серцевих захворювань, раку й інсульту.

Діти можуть засвоїти принципи здорового харчування і сформувати звички здорової поведінки завдяки загальній атмосфері у закладі освіти, інформації, яку вони отримують на заняттях, щоденному меню та простору шкільної їдальні, продуктам, які можна придбати у шкільному буфеті або торговельних автоматах на території або у торгових точках у безпосередній близькості до закладу освіти, під час позакласних і святкових заходів. Не менш важливою є поведінка та приклад вчителів і вихователів.

Провівши аналіз меню до 2021 року та після 2021 року визначаємо такі основні відмінності:

1. Вміст цукру та солі

- до 2021 року норми дозволяли значну кількість цукру в напоях та солі в стравах. Чай та компоти майже завжди були підсолодженими.

- зараз кількість солі обмежена до 1–1,5 г на прийом їжі (залежно від віку). Напої (чай, какао, кава) готуються без додавання цукру. Також заборонено використовувати підсолоджувачі.

Це одна з найсуттєвіших змін, спрямована на профілактику діабету та серцево-судинних захворювань.

2. Вживання хліба та борошняних виробів

- до 2021 року хліб був основним «наповнювачем» раціону, часто подавався білий пшеничний хліб у великих кількостях.

- зараз кількість хліба на один прийом їжі зменшено (до 30–50 г). Рекомендується використовувати цільнозерновий хліб з пшеничного або житнього борошна, з високим вмістом харчових волокон та з обмеженим вмістом солі, який не перевищує 0,45 грама на 100 грамів хліба, одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері.

3. Овочі, фрукти та ягоди

- до 2021 року овочі часто обмежувалися картоплею та консервованими салатами. Свіжі фрукти з'являлися в меню рідко.

- зараз овочі різноманітні, сезонні, свіжі або заморожені, фрукти, ягоди, плоди різноманітні, сезонні, свіжі або заморожені, п'ять порцій на тиждень. Норму овочів та фруктів збільшено до 100 г на прийом. Картопля відварена без шкірки, запечена, тушкована або картопляне пюре, в перших стравах під час сніданку, обіду або вечері з таким чергуванням: одна страва з картоплі на чотири – п'ять страв із злакових, зернових/бобових. Картопля, що використовується для приготування перших страв, враховується в загальну кількість (масу) порцій за тиждень

4. М'ясо та риба

- до 2021 року часто використовувалися м'ясні напівфабрикати (сосиски, ковбаси), які містять багато солі та консервантів.

- зараз повна заборона на ковбасні вироби, сосиски, копченості та рибні консерви. Використовується різні сорти морської риби, маса порції – розморожена риба розроблена на філе із шкірою без кісток, або розроблена на філе без шкіри та кісток, два, три рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері, в залежності від способу організації харчування. Птиця охолоджена/заморожена, крім водоплавної, маса порції без шкіри та кісток в середньому шість разів на тиждень під час сніданку, обіду або вечері. Свинина, телятина, яловичина охолоджена/заморожена, нежирні (менше 15 грамів жиру на 100 грамів м'яса) частини тушки, маса порції без кістки два, три рази на тиждень в залежності від способу організації харчування.

5. Напої та молочні продукти

- до 2021 року соки з додаванням цукру, солодкі йогурти, компоти.

- зараз використання молока і молочних продуктів, рослинних напоїв, до яких додано вітаміни та мінеральні речовини з кількістю цукрів не більше 10 грамів на 100 грамів, бажано молоко та молочні продукти, до яких додано вітамін D щоденно. Також використовується масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру. Порівнявши меню до та після 2021 року (табл. 1) можна сказати що відбувся перехід від «калорійного» до «збалансованого» харчування дітей в закладах освіти. Основна зміна - акцент на натуральних продуктах і обмеженні цукру та солі.

Ключові концептуальні зміни

1. Структура

- раніше основу становили вуглеводи (каші, хліб, картопля) та насичені жири;

- зараз порція - це овочі та фрукти, чверть – білки (м'ясо, риба, бобові), чверть;

- складні вуглеводи (злакові, зернові каші та макаронним виробам з вищим вмістом харчових волокон).

2. Різноманітність гарнірів та спецій

- раніше пюре, рис, макарони, зі спецій – лише сіль та чорний перець;

- зараз впроваджено дуже багато 160 нових страв. Додано булгур, кускус, сочевицю, паленту. Для смаку використовують різні прянощі, такі як куркуму, паприку, сушені трави.

3. Напої

- раніше солодкий чай або компот;

- зараз – чай, какао, узвар готуються без цукру. Кількість соку обмежена (не більше 2 разів на тиждень).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика нормативних вимог до формування раціону харчування здобувачів освіти

Категорія	До 2021 року (дозволялося)	Після 2021 року (заборонено)
Ковбасні вироби	Сосиски, варена ковбаса	Повна заборона на перероблені вироби
Сіль	Надлишок (до 10-15 г/день)	Обмежено до 1-1.5 г на прийом їжі
Цукор	Дозволявся в чаї, соках, компотах	0 г доданого цукру в напоях
Овочі та фрукти	Близько 20-30% раціону	50-75% меню (рослинна основа)
Консервація	Огірки/томати з оцтом	Заборонено (крім квашених)
Цукор у напоях	15–20 г на порцію	0 г (повна відмова від цукру в чаї/какао)
Кондитерські вироби	Булочки з великим вмістом цукру	Обмеження цукру до 5 г на 100 г продукту
Соуси	Майонез, кетчуп	Повна заборона
Хліб	Переважно білий (висока норма)	з пшеничного або житнього борошна, з високим вмістом харчових волокон та з обмеженим вмістом солі
Способи приготування	Смаження, жирні засмажки	Запікання, тушкування, варка на пару

4. Особливі дієтичні потреби

- раніше майже не враховувалися (загальний стіл для всіх);

- зараз забезпечується харчування здобувачів освіти/дітей з особливими дієтичними потребами (цукровий діабет, харчова алергія, целиакія (непереносимість глютену), лактазна недостатність (непереносимість лактози), вроджені порушення метаболізму (фенілкетонурія тощо).

Станом на 2026 рік, заклади освіти активно впроваджують моделі «Базової кухні» (приготування на місці) та «Опорної кухні» (доставка в сусідні заклади). Також велика увага приділяється забезпеченню харчоблоків генераторами та ДБЖ, щоб навіть під час відключень світла діти отримували гарячу їжу згідно з нормами.

Зміни в шкільному харчуванні, закріплені Постановою КМУ №305, кардинально змінили підхід до формування раціону. Якщо до 2021 року меню базувалося на застарілих радянських нормах, то нове меню орієнтоване на принципи здорового харчування та рекомендації ВООЗ.

Під час проведення анкетування серед учнів, батьків, педагогів було встановлено, що рівень задоволеності якістю оновленого шкільного меню серед школярів зріс на 22%, порівняно з попередніми роками. Зокрема, майже чверть опитаних батьків (23%) відзначили покращення смакових якостей страв та зменшення кількості цукру і солі, що повністю корелює з цілями реформи шкільного харчування. Водночас педагогічні працівники вказали на підвищення рівня інформованості учнів щодо засад раціонального харчування, хоча проблема вибору дітьми менш корисних перекусів поза межами їдальні все ще залишається актуальною.

У межах практичної частини магістерського дослідження було розроблено комплексну профілактичну програму, спрямовану на трансформацію харчової поведінки учнівської молоді, формування стійких навичок раціонального харчування та подолання супротиву до оновленого меню.

2.4. Вимоги до організації харчування дітей та молоді в закладах освіти.

Харчування дітей та молоді повинно відповідати таким вимогам:

- щоденне харчування повинно бути різноманітним і включати харчові продукти, які відносяться до різних груп;

- харчування (сніданок, другий сніданок, обід, підвечірок, вечеря) включає в себе харчові продукти таких груп: зернові продукти та/або картоплі, фруктів та/або овочів, молока та/або молочних продуктів, м'яса, риби, яєць, горіхів, бобових, насіння, а також жирів;

- повинно бути організовано щонайменше одноразове гаряче харчування. Разовість харчування встановлюється закладом освіти залежно від віку здобувачів освіти, типу закладу освіти та особливостей організації освітнього процесу в закладі освіти;

- калорійність сніданку становить близько 25-30 %, обіду близько 30-35 % від добової потреби в енергії, відповідно до норм харчування, середня норма розраховується з урахуванням вимог вікової групи учнів;

- кулінарні страви та вироби реалізуються в день приготування з дотриманням вимог до умов зберігання та термінів реалізації [9].

Харчування в закладах освіти повинно здійснюватися за умови дотримання таких вимог до основних груп харчових продуктів:

- зернові продукти та/або картопля (перероблена):

- а) повинні містити не більше 10 г цукрів на 100 г готового продукту;

- б) мати низький вміст натрію/солі, тобто містити не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл готового продукту;

- в) містити не більше 10 г жиру на 100 г готового продукту;

- г) сніданок, обід і вечеря мають включати щонайменше одну порцію цієї категорії;

- д) протягом тижня харчування повинно включати три або більше різновидів страв з цієї категорії;

е) передбачити не більше ніж одну порцію смаженої їжі з цієї категорії харчових продуктів на тиждень;

є) смаження повинно здійснюватися з використанням рафінованої соняшникової або кукурудзяної олії, або іншої рафінованої олії, що містить більше 50 відсотків мононенасичених жирів і менше ніж 40 відсотків поліненасичених жирів.

2) Овочі:

а) свіжі або перероблені;

б) без додавання підсолоджувачів;

в) у разі переробки - мати низький вміст натрію/солі, тобто містити не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл готового продукту, за винятком продукції, що підлягає природному бродінню, таких як квашена капуста та інші овочеві квашені продукти;

г) сушені овочі без додавання цукрів і підсолоджувачів, а також солі та жиру;

д) щоденно сніданок, обід та вечеря повинні включати не менше однієї порції овочів;

е) сніданок, обід та вечеря містять по три або більше порцій свіжих овочів на тиждень;

є) протягом тижня харчування повинно включати три або більше різновидів страв з цієї категорії.

3) Фрукти та ягоди:

а) свіжі чи перероблені;

б) без додавання цукрів і підсолоджувачів;

в) сушені фрукти та ягоди без додавання цукрів і підсолоджувачів, а також солі та жиру;

г) сніданок або вечеря та обід містять не менше однієї порції фруктів на день;

д) повинно бути три або більше різновидів страв з цієї категорії харчових продуктів на тиждень.

4) Овочі та фрукти:

а) протягом дня харчування повинно включати сукупно п'ять порцій на день, одну порцію можна замінити на пастеризований сік без додавання цукрів та підсолоджувачів в об'ємі, що не перевищує 200 мл (наприклад: на сніданок - одна порція овочів та одна порція фруктів; на обід - одна порція овочів та одна порція фруктів; на вечерю - одна порція овочів);

б) слід дотримуватись співвідношення: три порції овочів на дві порції фруктів;

5) М'ясо (крім водоплавної птиці) охолоджене/заморожене, риба морська, яйця (крім водоплавної птиці), горіхи, бобові та насіння:

а) горіхи та насіння повинні бути без додавання цукрів та підсолоджувачів, а також солі та жиру, синтетичних ароматизаторів та підсилювачів смаку;

б) при одноразовому харчуванні раціон повинен включати принаймні дві порції м'яса, одну порцію яєць та риби на тиждень;

в) риба повинна готуватись принаймні один раз на тиждень;

г) для смаження страв з риби та м'яса використовують рафіновану соняшникову або кукурудзяну олії, або іншу рафіновану рослинну олію, що містить більше 50 % мононенасичених жирів і менше 40 % поліненасичених жирів;

д) дозволено не більше ніж одну порцію смаженої їжі з цієї категорії харчових продуктів протягом навчального тижня з понеділка по п'ятницю, та при 6-денному та 7-денному харчуванні - не більше двох порцій смаженої їжі на тиждень;

б) Харчові жири: рослинна олія, вершкове масло:

а) рафінована соняшникова або кукурудзяна олія, або інша рафінована олія, що містить більше 50 відсотків мононенасичених жирів і менше ніж 40 відсотків поліненасичених жирів;

б) вершкове масло, що містить не менше ніж 72 % молочного жиру.

7) Молоко та молочні продукти:

а) молоко та молочні продукти (йогурт, кефір, ацидофільне молоко, сир твердий, сир м'який та сир кисломолочний, сметана), а також страви з них повинні містити не більше 10 г цукрів на 100 г/мл готового продукту;

б) при одноразовому харчуванні повинна бути щонайменше одна порція молока або молочних продуктів, або молочної страви;

в) в залежності від разовості харчування в закладі освіти повинно бути три різноманітні порції молока або молочних продуктів, або молочних страв на день (наприклад: на сніданок - одна порція молока або молочних продуктів, або молочної страви; на обід - одна порція молока або молочних продуктів, або молочної страви; на вечерю - одна порція молока або молочних продуктів, або молочної страви);

г) сир кисломолочний повинен бути з масовою часткою жиру не менше 5 %, сметана - не менше 15 %.

8) Напої:

а) вода питна негазована;

б) напої на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіхів або мигдалю: які містять не більше 10 г цукрів на 100 мл готового продукту, без додавання підсолоджувачів;

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 готового продукту;

в) фруктові, овочеві та фруктові-овочеві пастеризовані соки:

- 1 порція не повинна містити більше ніж 200 мл соку;

- без додавання цукрів і підсолоджувачів;

- з низьким вмістом натрію/солі, тобто містить не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл готового продукту;

г) напої, виготовлені на місці без додавання цукрів або підсолоджувачів:

чай, чай фруктовий, компот, узвар, напої на основі обсмаженого зерна (ячмінь, жито) та цикорію, какао з молоком, какао з напоями на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіхів або мигдалю;

д) використовуються без додавання цукрів і підсолоджувачів, а також без енергетичних стимулюючих речовин таких як таурин, гуарана і кофеїн.

9) Інші продукти:

а) сіль:

- в процесі приготування їжі слід використовувати йодовану сіль;
- сіль не повинна використовуватись після приготування їжі;
- щоденне споживання солі при п'ятиразовому харчуванні не повинно перевищувати 4 г на день для учнів 1-4 класів та 5 г на день для учнів 5-11(12) класів. Кількість солі розраховується еквівалентно кратності прийомів їжі та кількості страв на один прийом їжі, наприклад, 1 г на сніданок та 2 г на обід;

б) зелень та/або прянощі, свіжі та/або сушені, повинні бути без додавання солі;

в) хлібо-булочні вироби, борошняні кулінарні вироби з тіста печені, на основі житнього та/або цільнозернового житнього, пшеничного та змішаного або безглютенового борошна:

- з сиром твердим, крім плавленого сиру, сиром кисломолочним, яйцями, зеленню, свіжими або сухими прянощами, переробленими бобовими продуктами, горіхами, насінням без додавання солі;

- з овочами та/або фруктами, зазначеними у пунктах 8-10 розділу I цього додатку;

- при приготуванні додається не більше 5 г цукрів та 0,45 г солі на 100 г готового продукту;

- харчові продукти, що використовуються для начинок містять не більше 10 г цукрів на 100 г готового продукту;

- без додавання підсолоджувачів;

г) супи, соуси, страви, приготовані виключно з інгредієнтів рослинного або тваринного походження без використання харчових концентратів;

д) при приготуванні страв дозволено додавати не більше 5 г цукрів на 100 г готового продукту;

е) страви та вироби (крім страв та виробів з м'яса, птиці, риби та яєць) повинні містити не більше 10 г жиру на 100 г/мл готового продукту.

Перелік харчових продуктів, які заборонено реалізовувати у шкільних буфетах та у торгівельних апаратах, розміщених у закладах освіти наведено в додатку Г [1].

2.5. Організація харчування в умовах воєнного стану та в укриттях.

У період дії правового режиму воєнного стану у закладах освіти, що працюють за очною і змішаною формами здобуття освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, закладах сфери соціального захисту у випадках настання ситуації, внаслідок якої виникає потреба у перебуванні на об'єктах фонду захисних споруд цивільного захисту (далі - захисні споруди) протягом періоду, що унеможлиблює дотримання встановленого інтервалу між прийомами їжі, або в разі відсутності електропостачання, що унеможлиблює забезпечення здобувачів освіти/дітей повноцінним гарячим харчуванням, норми споживання основних груп харчових продуктів для здобувачів освіти/дітей і меню, як виняток, можуть не дотримуватися у повному обсязі на період перебування у захисних спорудах або в разі відсутності електропостачання.

Для організації харчування під час перебування на об'єктах фонду захисних споруд цивільного захисту або в разі відсутності електропостачання та резервних автономних джерел живлення необхідної потужності, що унеможлиблює забезпечення здобувачів освіти/дітей повноцінним гарячим харчуванням, може здійснюватися добове забезпечення: напоями, стравами, кулінарними виробами, готовими до споживання харчовими продуктами, у

тому числі тривалого зберігання; стравами, напоями та кулінарними виробами з асортименту буфету; готовими продуктами промислового виробництва відповідно до рекомендованого переліку та норм споживання харчових продуктів здобувачами освіти/дітьми, педагогічним та іншим персоналом закладів освіти, дитячих закладів оздоровлення та відпочинку у разі їх перебування в об'єктах фонду захисних споруд цивільного захисту наведені у додатку Е (далі - рекомендований перелік). Визначений засновником (засновниками) або уповноваженими ним (ними) органами склад наборів, перелік продуктів і страв з рекомендованого переліку, режим споживання та інші питання організації харчування у захисних спорудах не потребують погодження з територіальним органом Держпродспоживслужби.

Під час організації харчування в наявних приміщеннях захисних споруд дозволяється об'єднувати приміщення різного функціонального призначення, їх зони, дообладнувати захисні споруди меблями подвійного функціонального призначення та іншим обладнанням, необхідним для забезпечення потреб у харчуванні всіх здобувачів освіти/дітей, педагогічного та іншого персоналу закладу, які перебувають у захисних спорудах.

Під час організації харчування в новозбудованих захисних спорудах закладів освіти, дитячих закладів оздоровлення та відпочинку обов'язково передбачається наявність у них таких приміщень (зон) для:

- миття рук;
- видавання (облаштовується мобільними мармітами для перших та других страв);
- зберігання харчових продуктів;
- недовготривалого зберігання та видавання використаних термобоксів;
- споживання їжі (може обладнуватися меблями подвійного функціонального призначення);
- зберігання води;

- зберігання, миття посуду (за умови використання неодноразового посуду чи пакування);
- буфету;
- зберігання відходів (в охолодженому стані).

Режим і кратність харчування під час перебування у захисних спорудах визначається засновником (засновниками), керівниками закладів освіти, дитячих закладів оздоровлення та відпочинку залежно від віку контингенту, складності безпекової ситуації, наявних можливостей, умов, інших чинників з урахуванням рекомендації щодо мінімального чотиригодинного інтервалу між прийомами їжі всіма здобувачами освіти/дітей, педагогічним та іншим персоналом закладу, які перебувають у захисних спорудах.

Допускається можливість забезпечення негарячого харчування готовими охолодженими продуктами і стравами, напоями та кулінарними виробами, у тому числі промислового виробництва. У будь-якому випадку рішення щодо режиму і кратності харчування приймається відповідно до вимог щодо розроблення, впровадження та застосування постійно діючих процедур, що відповідають принципам системи управління безпечністю харчових продуктів.

Засновник (засновники), керівники закладів освіти, дитячих закладів оздоровлення та відпочинку для планування та організації харчування можуть використовувати: напої, страви, кулінарні вироби, готові до споживання харчові продукти, у тому числі тривалого зберігання; страви, напої та кулінарні вироби з асортименту буфету; готові продукти промислового виробництва відповідно до рекомендованого переліку або на підставі такого переліку визначати інший перелік необхідних харчових продуктів, у тому числі тривалого зберігання, обсяг харчових продуктів та порядок їх закупівлі, зберігання, обліку, безоплатної видачі, списання, утилізації.

У разі вибору способу організації харчування у захисних спорудах, що включає приготування, видавання та споживання готової їжі (як гарячої, так і

охолодженої, у тому числі продукції з асортименту буфету), керівники закладів, оператори ринку харчових продуктів у рамках провадження своєї діяльності можуть доповнювати меню і щоденні меню-розклади новими, зручними для споживання у захисних спорудах стравами, напоями та кулінарними виробами, перекусами, технологічні картки на які розробляються і погоджуються у визначеному законодавством порядку. Порядок і періодичність споживання таких страв, напоїв та кулінарних виробів формується з урахуванням режиму, кратності і способів організації харчування у захисних спорудах і погоджується засновником (засновниками) закладу.

За виконання вимог законодавства про безпечність дотримання окремих показників якості харчування під час перебування в захисних спорудах на всіх стадіях їх виробництва та обігу харчових продуктів відповідають оператори ринку харчових продуктів у рамках провадження своєї діяльності. Зазначені оператори забезпечують також дотримання гігієнічних вимог до виробництва та обігу харчових продуктів на потужностях, розташованих у захисних спорудах у закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку [1].

2.6. Формування культури здорового харчування.

Культура здорового харчування - це спільне завдання для всіх працівників закладу освіти, здобувачів освіти, батьківської спільноти та представників громади. Кожен може зробити власний внесок, щоб завдяки здоровому харчуванню заклад сприяв збереженню і зміцненню здоров'я.

Складники формування культури здорового харчування у закладі освіти:

- здорове харчування представлене у політиці й правилах школи;
- заклад освіти створює умови для харчування дітей гарячими сніданками й обідами;
- закупівля продуктів, готових страв і напоїв, приготування страв, які відповідають нормам і рекомендаціям зі здорового харчування МОЗ України.
- відповідність вимогам безпеки харчових продуктів;

- доступ до безкоштовної питної води для учнів упродовж усього навчального дня;
- комфортна, чиста, безпечна їдальня, доступна для всіх дітей, зокрема тих, хто має особливі освітні та дієтичні потреби;
- достатньо часу на вживання їжі під час перерви;
- популяризація споживання здорової їжі та напоїв, відсутність некорисних харчових продуктів і страв, заборона просування й реклами харчових продуктів, що заборонені для реалізації та пропонування дітям у закладах освіти;
- навчання принципів здорового харчування під час занять, навчальних завдань, позакласних заходів;
- співпраця між працівниками їдальні з іншими працівниками закладу освіти, зокрема з медичним працівником;
- регулярне навчання для вчителів, а також працівників, які надають послуги харчування для вдосконалення інформаційної політики та практик зі здорового та безпечного харчування;
- готовність до надзвичайних ситуацій - працівники шкільної їдальні та медичний працівник вміють швидко й ефективно реагувати в разі невідкладних станів, пов'язаних із харчовою алергією, аспірації фрагментами їжі й ускладнень цукрового діабету.

Прихильність і підтримка керівництва закладу освіти є надзвичайно важливою для змін у шкільному середовищі, розвитку культури харчування та забезпечення доступу до здорової їжі.

Ключові завдання керівництва закладу освіти:

- заохочувати людей, які підтримують здорове харчування, до співпраці;
- сприяти розробленню політики закладу освіти та відповідних правил, які сприяють здоровому харчуванню, а також регулярно інформувати всіх учасників освітнього процесу про зміни та доповнення у цих документах;

- передбачити ресурси для підтримки змін і нововведень для здорового харчування;
- забезпечити фізичне середовище, включно з приміщеннями й обладнанням, яке дає змогу постачати/готувати та споживати здорову їжу;
- позиціонувати здорове харчування як норму, формувати позитивне ставлення до здорового харчування;
- забезпечити можливості для навчання персоналу закладу освіти;
- аналізувати зворотний зв'язок щодо якості харчування у закладі освіти та вживати оперативні заходи для усунення виявлених недоліків.

Колектив закладу освіти може підтримати загальношкільний підхід до здорового харчування у такий спосіб:

- використовувати теми та приклади здорового харчування під час різних занять шкільної програми;
- надавати можливості учням розвивати та застосовувати знання й навички, що сприяють здоровому харчуванню (наприклад, вирощування харчових продуктів, складання бюджету, планування покупок, приготування їжі тощо);
- позиціонувати здорове харчування як норму, формувати позитивне ставлення до здорового харчування, демонструвати ці принципи прикладом власної поведінки;
- регулярно навчатися і розвивати свої навички у цій сфері;
- використовувати ідеї здорового шкільного святкування під час шкільних подій, святкувань, висвітлювати теми здорового харчування у шкільних медіа.

Медичний працівник, що працює у закладі освіти, бере участь в організації харчування учнів закладу освіти, а також проводить серед педагогічних та інших працівників, батьків учнів або інших законних представників та учнів просвітницьку та консультаційну роботу про здоровий спосіб життя, включно з поширенням знань і навичок зі здорового та безпечного харчування.

Під час організації харчування учнів закладу освіти медичний працівник: складає примірне чотиритижневе сезонне меню та щоденне меню-розклад;

контролює асортимент харчових продуктів і страв, які пропонують здобувачам освіти у буфетах та торговельних автоматах; контролює, аби працівники харчоблока проходили обов'язкові профілактичні медичні огляди; контролює дотримання правил особистої гігієни; бере участь у роботі бракеражної комісії; контролює дотримання норм харчування; інформує керівника закладу освіти щодо здобувачів освіти/дітей з особливими освітніми та дієтичними потребами, яким потрібно створити умови для харчування.

Працівники їдальні та постачальники послуг шкільного харчування безпосередньо відповідають за забезпечення дітей якісною, свіжою та смачною їжею. Для цього:

- забезпечують постачання харчових продуктів і/або готових страв відповідно до вимог чинного законодавства щодо безпеки та якості харчових продуктів;
- готують страви та вироби відповідно до меню, що використовується в закладі та вимог законодавства щодо організації харчування;
- забезпечують навчання персоналу, залученого до організації харчування дітей;
- співпрацюють з іншими працівниками закладу освіти, зокрема з медичним працівником.

Здобувачі освіти можуть підтримати загальношкільний підхід до здорового харчування у такий спосіб:

- бути активними учасниками шкільних заходів зі здорового харчування як у класі, так і поза ним;
- робити тематичні проєкти на теми здорового харчування разом з однолітками та друзями;
- надавати відгуки щодо послуг шкільного харчування, брати участь або ініціювати опитування серед школярів щодо улюблених страв, брати участь у дегустації нових страв шкільного меню;

- поширювати ідеї здорового харчування вдома, серед членів своєї родини, допомагати купувати та готувати вдома здорову їжу.

Батьки та члени сімей школярів можуть підтримати загальношкільний підхід до здорового харчування та допомогти своїй дитині навчитися та виробити ставлення, формувати звички й уподобання до здорового харчування, зокрема:

- бути прикладом для наслідування щодо здорового харчування та поведінки;

- залучати дітей до здорового харчування вдома (наприклад, скласти бюджет для купівлі корисних продуктів, готувати їжу за здоровими рецептами);

- пропонувати здорову їжу та напої, коли дають дітям їжу із собою до школи;

- допомагати школі планувати, реалізовувати й оцінювати ініціативи щодо здорового харчування.

Харчування дітей у рамках громадського здоров'я - це цілісна система дій, спрямованих на забезпечення кожної дитини збалансованим, безпечним і якісним харчуванням, яке відповідає її віковим та фізіологічним потребам.

Цей підхід включає:

- фізичне здоров'я - підтримка правильного розвитку, профілактика дефіцитів (заліза, кальцію, вітамінів), нормалізація ваги;

- психічне здоров'я: зменшення тривожності, агресивності, покращення настрою та концентрації;

- формування здорових харчових звичок: навчання дітей основам раціонального харчування та мотивація до вибору корисних продуктів;

- освітній компонент: інтеграція тем харчування в навчальні програми, створення «здорового харчового середовища» у навчальних закладах;

- соціальна рівність: надання якісного харчування незалежно від соціально-економічного статусу дитини.

Отже, харчування в межах системи громадського здоров'я - це не просто їжа, а інструмент формування здорової нації та стратегічна інвестиція у майбутнє [9].

РОЗДІЛ 3

ОПТИМІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗМІЦНЕННЯ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

3.1. Мета Стратегії реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року.

Досягнення стратегічної мети Стратегії харчування відбувається шляхом виконання завдань за п'ятьма стратегічними цілями:

I. Посилення фінансової спроможності органів місцевого самоврядування, органів місцевих органів виконавчої влади для забезпечення ефективності і прозорості реформування системи шкільного харчування.

Результатом досягнення стратегічної цілі є:

- зростання кількості та розширення категорій учнів, що забезпечуються безоплатним харчуванням у закладах освіти;
- забезпечення дотримання принципів ефективності, прозорості та доброчесності під час закупівель харчових продуктів та послуг з харчування для закладів освіти;
- забезпечення сталого фінансування впровадження реформи системи шкільного харчування на засадах співфінансування з державного бюджету, місцевих бюджетів та інших джерел, не заборонених законодавством;
- розроблення та впровадження в усіх регіонах і територіальних громадах програмних документів щодо реформування системи шкільного харчування;
- забезпечення ефективної системної комунікації центральних та місцевих органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, інших заінтересованих сторін щодо впровадження реформи системи шкільного харчування; надання грантової підтримки проектам ветеранського підприємництва, суб'єктам малого та середнього підприємництва у сфері виробництва харчових продуктів та надання послуг з харчування для закладів освіти.

II. Відновлення та модернізація їдалень (харчоблоків) закладів освіти з використанням новітніх технологічних процесів, дотриманням принципів системи аналізу небезпечних факторів та контролю у критичних точках (НАССР) та покращенням показників енергоефективності.

Результатом досягнення стратегічної цілі є:

- формування оптимальної мережі їдалень (харчоблоків) закладів освіти за трьома технологічними моделями організації харчування в усіх територіальних громадах, що дасть змогу забезпечити усіх учнів (вихованців) якісним гарячим харчуванням у закладах освіти;
- забезпечення реалізації проектів з будівництва, відновлення, модернізації їдалень (харчоблоків) у закладах освіти та будівництва фабрик кухонь, що створить умови для розширення програми безоплатного харчування учнів (вихованців) у закладах освіти;
- забезпечення дотримання принципів прозорості, доброчесності та ефективності під час відбору та реалізації інфраструктурних проектів;
- створення можливостей для підвищення кваліфікації представників місцевих органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, проектних організацій з питань розроблення проектної документації, управління проектами;
- забезпечення організації харчування в закладах освіти відповідно до принципів системи НАССР, зокрема шляхом надання територіальним громадам відповідних роз'яснень і матеріалів, організації навчальних програм і заходів.

III. Забезпечення органів місцевого самоврядування і закладів освіти достатнім штатом кваліфікованих працівників, які якісно та безпечно організовують харчування і сприяють формуванню в учнів (вихованців) навичок здорового харчування.

Результатом досягнення стратегічної цілі є:

- створення мережі навчально-практичних центрів та центрів підвищення кваліфікації працівників їдалень (харчоблоків) для забезпечення доступності підвищення кваліфікації;
- набуття посадовими особами місцевого самоврядування, керівниками і працівниками закладів освіти компетентностей, необхідних для якісної організації харчування в закладах освіти;
- набуття працівниками закладів освіти компетентностей, необхідних для формування навичок здорового харчування у здобувачів освіти;
- покращення якості харчування в закладах освіти завдяки навчанню та підвищенню кваліфікації кухарів; підвищення ефективності, прозорості та контроль якості процесів організації шкільного харчування за рахунок впровадження цифрових рішень.

IV. Свідоме обрання українцями здорового харчування.

Результатом досягнення стратегічної цілі є:

- підвищення обізнаності учнів (вихованців), батьків, педагогів, інших категорій населення у принципах здорового харчування;
- зміна харчових уподобань населення на користь здорового харчування;
- розроблення рекомендацій щодо організації безглютенового, безлактозного, безказеїнового та іншого дієтичного харчування у закладах освіти;
- розроблення та впровадження системи оцінювання якості організації харчування та якості приготовлених страв в закладах освіти;
- створення і впровадження цифрового інструменту для проведення моніторингу та споживчої оцінки харчування у закладах освіти;
- залучення публічних діячів та фахівців до комунікації реформи системи шкільного харчування та здорового способу життя.

V. Інтеграція України в міжнародні ініціативи з розвитку шкільного харчування та посилення міжнародної співпраці щодо впровадження реформи системи шкільного харчування в Україні.

Результатом досягнення стратегічної цілі є:

- забезпечення презентації досягнень реформи системи шкільного харчування міжнародним партнерам; забезпечення участі України в глобальних ініціативах з розвитку шкільного харчування;
- напрацювання карти міжнародної підтримки та механізму взаємодії з міжнародними партнерами; залучення фінансової підтримки на впровадження реформи системи шкільного харчування; проведення навчальних заходів із залученням міжнародних партнерів; розширення кола експертів за міжнародної підтримки або міжнародних експертів;
- забезпечення готовності України до залучення фінансової підтримки Європейського Союзу на постачання фруктів, овочів, молока та молочних продуктів у заклади освіти в рамках Програми для шкіл [7].

3.2. Впровадження реформи системи шкільного харчування в Україні.

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації на територію України спричинило значні руйнування освітньої інфраструктури. За даними МОН, станом на жовтень 2025 р. 17,1 відсотка загальної кількості закладів освіти були пошкоджені внаслідок бомбардувань та обстрілів або повністю зруйновані. Зокрема, пошкоджено 1820 закладів загальної середньої освіти, 226 шкіл повністю зруйновано.

За даними державної наукової установи «Інститут освітньої аналітики», станом на 1 жовтня 2025 р. функціонували і надавали освітні послуги здобувачам освіти 11 783 заклади загальної середньої освіти, з них надавали освітні послуги за очною формою здобуття освіти 8420 закладів (71,5 відсотка), у змішаному режимі - 2009 закладів (17 відсотків).

В умовах воєнного стану організація гарячого харчування учнів у закладах освіти набула важливого значення за очною формою здобуття освіти.

В умовах постійних загроз для життя та здоров'я дітей забезпечення якісним харчуванням у закладах освіти стає формою їх захисту, підтримки фізичного та психологічного благополуччя. Реформа системи шкільного

харчування продовжує впроваджуватися в регіонах України, адаптуючись до сучасних викликів та потреб суспільства. Вона є важливим інструментом не лише для покращення фізичного здоров'я дітей, а і для зміцнення їх психологічної стійкості та формування навичок здорового харчування на майбутнє.

За рахунок державного бюджету з жовтня 2024 р. у закладах загальної середньої освіти комунальної форми власності забезпечується безоплатне гаряче харчування для всіх учнів початкової школи, а з вересня 2025 р. безоплатним харчуванням у закладах загальної середньої освіти за рахунок субвенції забезпечуються не лише учні початкових класів в усіх регіонах, а і учні 5 -11 класів у Дніпропетровській, Донецькій, Запорізькій, Миколаївській, Одеській, Сумській, Харківській, Херсонській, Чернігівській областях.

Стан їдалень (харчоблоків) у закладах загальної середньої освіти України залишається одним із ключових викликів для системи шкільного харчування. Критично важливим є проведення комплексної модернізації їдалень (харчоблоків), що включає їх капітальний ремонт, оновлення технічної бази та закупівлю сучасного обладнання, без якого неможливо забезпечити якісне та безпечне харчування для школярів [13].

За результатами аналізу практики організації харчування в закладах освіти встановлено, що в окремих закладах зберігається недостатня кількість посадкових місць в обідніх залах, низька пропускну спроможність виробничих приміщень їдалень (харчоблоків), обмежена продуктивність технологічного обладнання, складність одночасного забезпечення гарячим харчуванням значної кількості учнів та інші недоліки.

Окремим викликом в умовах безпекових загроз під час воєнного стану є організація харчування здобувачів освіти, які з метою доступу до якісної очної форми здобуття освіти навчаються у захисних спорудах цивільного захисту (укриттях). Зокрема, йдеться як про створення відповідної інфраструктури

(облаштування їдалень (харчоблоків) в укриттях), так і про підходи до забезпечення норм харчування дітей.

Актуальною проблемою у забезпеченні шкільного харчування, яка ще більше загострилася в умовах воєнного стану, є кадрове забезпечення. Заклади освіти стикаються як з нестачею кваліфікованих кадрів для їдалень (харчоблоків), так і з необхідністю додаткового навчання кухарів, сестер медичних (братів медичних), інших працівників з питань упровадження сучасних норм і підходів до організації харчування дітей.

Метою ж Стратегії є розбудова системи шкільного харчування як невід'ємної складової формування безпечного і здорового освітнього середовища у закладах освіти, що забезпечує можливість отримання різноманітного, збалансованого і якісного харчування для всіх здобувачів освіти, зокрема сприяючи соціальному захисту вразливих груп населення, та формування культури і навичок здорового харчування у дітей та дорослих.

Показниками досягнення стратегічної мети є:

- зниження поширеності надмірної маси тіла дитячого населення;
- рівень задоволеності учнів харчуванням у закладах освіти;
- збільшення кількості учнів (вихованців) закладів загальної середньої освіти, які володіють навичками раціонального та здорового харчування;
- збільшення кількості учнів, які отримують гаряче харчування у закладах освіти;
- кількість комплексно модернізованих/відновлених (харчоблоків) їдалень.

ВИСНОВКИ

1. Система громадського здоров'я на сучасному етапі функціонує як міжсекторальна платформа, де заклади освіти виступають стратегічно важливим інструментом. Раціональне харчування є фундаментальним, базовим чинником первинної профілактики в системі громадського здоров'я. Воно виконує не лише біологічну (забезпечення життєдіяльності), а й медико-соціальну функцію, виступаючи головним бар'єром проти стрімкого поширення аліментарно-залежних патологій (ожиріння, серцево-судинних порушень, розладів ШКТ) серед молоді. Успішна реалізація Стратегії реформи шкільного харчування (зокрема, впровадження Постанови КМУ №305 та стандартів НАССР) є системним кроком, який дозволяє трансформувати теоретичні засади громадського здоров'я у практичний інструмент захисту та збереження генофонду нації.

2. Нормативно-правова база України у сфері шкільного та дошкільного харчування за останні роки пройшла шлях фундаментальної трансформації, переорієнтувавшись із застарілих радянських підходів на передові європейські стандарти безпечності (принципи системи НАССР) та принципи доказової нутриціології (Постанова КМУ № 305). Створене правове поле є комплексною міжсекторальною системою, що об'єднує освітнє, медичне та економічне законодавство навколо єдиної мети — збереження громадського здоров'я та превенції аліментарно-залежних захворювань у дітей. Стратегія реформування системи шкільного харчування до 2027 року виступає інструментом державного планування та сприяє створенню інфраструктури (модернізація харчоблоків, створення фабрик-кухонь), кадрове забезпечення та просвітницьку роботу. Умови воєнного стану продемонстрували високий рівень адаптивності та резистентності українського законодавства. Нормативні зміни, прийняті у відповідь на виклики війни (гнучкість меню, розширення пільг для дітей ВПО та учасників бойових дій).

3. Аналіз світових моделей (скандинавської, французької, американської) доводить, що ефективна організація шкільного харчування виходить далеко за межі суто фізіологічного забезпечення дитини їжею. Міжнародний досвід демонструє зміщення акценту на концепцію «освіти в сфері харчування», де шкільний обід є інструментом соціальної інтеграції, виховання культури здорового способу життя та первинної профілактики хронічних неінфекційних захворювань на рівні всієї популяції.

4. Встановлено, що станом на 2026 рік нормативно-правове забезпечення сфери шкільного харчування пройшло повне перезавантаження та базується на положеннях Постанови КМУ № 305 та Стратегії реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року. Державна політика переорієнтувалася з суто калорійного підходу на забезпечення збалансованості, нутриціології (зменшення споживання солі, цукру, насичених жирів) та суворого контролю безпечності харчових продуктів через обов'язкове впровадження принципів системи НАССР. Аналіз статистичних даних засвідчив безпрецедентне розширення програм безоплатного гарячого харчування (зокрема для учнів 1–4 класів та пільгових категорій 5–11 класів). Впровадження системи НАССР у закладах освіти пройшло етап добровільної адаптації. Відповідно до Закону України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів», кожен керівник закладу освіти є оператором ринку харчових продуктів і несе персональну (аж до кримінальної за ст. 325 КК України) відповідальність за безпеку здобувачів освіти. Меню в закладах освіти повністю відповідає сучасним нутрієнтним і санітарно-гігієнічним вимогам на рівні нормативного проектування. Однак для досягнення максимального ефекту в системі громадського здоров'я необхідний перехід від суто адміністративного контролю до широкої нутриціологічної просвіти батьків та модернізації інфраструктури харчоблоків громад.

5. Система НАССР визначена базовим інструментом превентивного контролю біологічних, хімічних та фізичних ризиків на всіх етапах харчового ланцюга — від приймання сировини до видачі готової страви. У результаті дослідження було ідентифіковано ключові інфраструктурні та людські чинники, які гальмують ефективність системи на місцях: кадровий дефіцит та низька компетентність (робочі групи НАССР у школах часто створюються формально. Керівникам, медичним сестрам та кухарям бракує профільної кваліфікації для самостійного проведення аналізу небезпечних факторів, через що ризики оцінюються суб'єктивно; відсутність командного підходу: розробка документації часто перекладається виключно на медичну сестру, без залучення кухарів чи постачальників, що відриває інструкції НАССР від реального технологічного процесу; невідповідність матеріально-технічної бази: застаріле обладнання в окремих закладах унеможлиблює дотримання базових програм-передумов (зокрема, принципу поточності виробничих процесів та недопущення перехресного забруднення «сировина – готова продукція»).

6. Меню для конкретної дитини повинна здійснюватися виключно на підставі медичної довідки від лікаря (із зазначенням діагнозу та переліку заборонених продуктів). Заміна класичного молока на рослинне альтернативне (мигдалеве, кокосове, вівсяне) або безлактозне для дітей із гіполактазією. Використання альтернативних видів борошна (рисового, кукурудзяного, гречаного) для випічки та згущування соусів, підсилювачів смаку: сухі та свіжі трави (чебрець, базилік, орегано), лимонний сік, корінь селери та натуральні спеції (куркума, паприка). Перехід від моноблочного меню до вибору з 2–3 страв за принципом «шведського столу». Повна або часткова заміна традиційних електричних плит на пароконвекційні печі. Оснащення харчоблоків генераторами відповідної потужності для підтримки обладнання (холодильники, пароконвектомати) під час аварійних відключень електроенергії.

7. Організація занять, де діти разом із шеф-кухарем готують прості та здорові страви з шкільного меню. Запровадження коротких інтерактивних занять або інтеграція в інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» тем про вплив цукру, солі та трансжирів на організм. Створення учнівських медіа-проектів, де самі школярі роблять огляди на нові страви у їдальні. Проведення «Днів національних кухонь» із безкоштовними дегустаційними сетами нових страв. Регулярне запрошення батьків до шкільної їдальні для дегустації страв, якими годують їхніх дітей. Офіційне залучення представників батьківського комітету для спільного обговорення меню для харчування дітей. Регулярне практичне перенавчання кухарів роботі на сучасному обладнанні (пароконвектоматах), вивчення нових технологічних карт, навчання персоналу культурі спілкування з дітьми (доброзичливість, презентація страв) та сучасним методам викладки страв та комбінування кольорів на тарілці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» №305 від 24.03.2021 (зі змінами).
2. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти, наказ МОЗ від 25.09.2020 № 2205 зареєстрованого в Мін'юсті 10 листопада 2020 р. за № 1111/35394).
3. Санітарний регламент для дошкільних навчальних закладів, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України № 234 від 24.03.2016, зареєстрованого в Мін'юсті 14 квітня 2016 р. за № 563/28693.
4. Наказ Мінекономіки від 01.12.2020 № 2489 «Про внесення змін до Методичних настанов щодо розроблення, запровадження та використання постійно діючих процедур, які базуються на принципах системи аналізу небезпечних факторів та контролю у критичних точках (НАССР) в закладах освіти».
5. Наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 03.12.2020 р. № 2532 «Про затвердження Гігієнічних вимог до виробництва та обігу харчових продуктів на потужностях, розташованих у закладах освіти».
6. Закон України «Про систему громадського здоров'я».
7. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 07.11.2025 № 1216-р «Деякі питання реалізації Стратегії реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року».
8. Закон України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів».
9. Реформа шкільного харчування в Україні: офіційний портал «Знаймо». URL: <https://znaimo.gov.ua>.

10. Антипова С. В. Організація безпечного та якісного харчування в закладах освіти як складова державної політики у сфері громадського здоров'я. Журнал громадського здоров'я. 2022. № 2. С. 45–52.
11. Володіна О. О., Сидоренко О. В. Особливості впровадження системи НАССР у харчоблоках закладів загальної середньої освіти України. Товари і ринки. 2021. № 3 (39). С. 84–95.
12. Гуліч М. П., Ємченко Н. О. Наукове обґрунтування принципів збалансованого харчування дітей шкільного віку в контексті профілактики аліментарно-залежних захворювань. Довкілля та здоров'я. 2023. № 1. С. 14–22.
13. Мотузка Ю. М., Пересічна С. М. Модернізація технологічних процесів харчоблоків закладів освіти відповідно до стандартів безпечності. Харчова наука і технологія. 2022. Т. 16, № 4. С. 31–41.
14. Скалецький Ю. М., Козярін І. П. Гігієнічна оцінка сучасного стану організації харчування учнів та шляхи його оптимізації. Український журнал медичних технологій та наукових досліджень. 2021. № 2. С. 58–66.

ДОДАТКИ

Додаток А

Орієнтовна кількість калорій на сніданок, обід та вечерю, добова калорійність для різних вікових груп

Вікова група	Енергетична цінність сніданку, вечері, ккал	Енергетична цінність обіду, ккал	Добова енергетична цінність, ккал
1-4 роки	350-415	415-485	1385
4-6 (7) років	425-510	510-595	1700
6*-11 років	525-630	630-735	2100
11-14 років	600-720	720-840	2400
14-18 років	675-810	810-945	2700

Додаток Б

Орієнтовна кількість білків для сніданку, обіду та вечері, а також добова потреба в білку для різних вікових груп

Вікова група	Кількість білку на сніданок, вечерю, грамів	Кількість білку на обід, грамів	Добова потреба у білку, грамів
1-4 роки	13-15	15-18	53
4-6 (7) років	14-17	17-20	58
6-11 років	18-21	21-25	72
11-14 років	21-25	25-29	84
14-18 років	23-27	27-32	93

Додаток В

Розрахунок калорійності за окремими прийомами їжі, кількості білків, жирів та вуглеводів

Прийоми їжі	Граничні норми добової калорійності для відповідної енергетичної та поживної (кількість білків, жирів та вуглеводів) цінності, відсотків
Сніданок	25-30
Обід	30-35
Сніданок та обід	55-65
Сніданок, обід та вечеря	80-100
Сніданок, другий сніданок, обід та вечеря	85-100
Сніданок, другий сніданок, обід, підвечірок, вечеря	90-100

Додаток Г

Розрахунок додаткової норми солі для приготування готових страв у період з 1 вересня 2021 р. до 31 грудня 2022 р.

Період	Додаткова норма
З 1 вересня до 31 грудня 2021 р.	75 відсотків норми для відповідної вікової групи
З 1 січня до 31 серпня 2022 р.	50 відсотків норми для відповідної вікової групи
З 1 вересня до 31 грудня 2022 р.	25 відсотків норми для відповідної вікової групи

Додаток Г

Перелік харчових продуктів, які заборонено реалізовувати у шкільних буфетах та у торгівельних апаратах, розміщених у закладах освіти.

1. Кондитерські вироби, солодкі зернові продукти із вмістом цукрів понад 10 г на 100 г готового продукту;
2. вироби з кремом, морозиво, харчові концентрати;
3. м'ясні продукти промислового та кулінарного виробництва;
4. рибні продукти промислового та кулінарного виробництва;
5. продукти (в т. ч. снеки) із вмістом натрію понад 0,12 г або еквівалентної кількості солі на 100 г готового продукту та/або із вмістом цукрів понад 10 г на 100 г готового продукту (крім продуктів (в т. ч. снеків) які містять цукри, що містяться природно (вміст таких цукрів не обмежується) і не містять доданих цукрів та/або підсолоджувачів) та/або синтетичних барвників та ароматизаторів (крім ваніліну, етилваніліну та ванільного екстракту), підсолоджувачів, підсилювачів смаку та аромату, консервантів;
6. продукти із вмістом частково гідрогенізованих рослинних жирів (транс жирів);
7. непастеризоване молоко та молочні продукти, що виготовлені із непастеризованого молока;
8. непастеризовані соки, соки до яких додано цукри і підсолоджувачі;
9. рибні, м'ясні, плодоовочеві та інші консерви промислового виробництва, крім пастеризованих соків промислового виробництва без додавання цукрів та підсолоджувачів;
10. газовані напої, зокрема, солодкі газовані напої та енергетичні напої;
11. кава та кавові напої;
12. гриби;
13. продукція домашнього виробництва.

Додаток Д

Орієнтовний перелік документів на харчоблоці з організації
харчування

Наказ про організацію харчування

Журнал щоденного обліку здобувачів освіти/дітей, які харчуються

Журнал здоров'я працівників їдальні (харчоблоку)

Примірне чотиритижневе сезонне меню

Щоденне меню

Меню-розклад

Технологічна документація на страви та вироби

Журнал обліку виконання норм харчування

Бракеражний журнал харчових продуктів, що надійшли від постачальника харчових продуктів

Бракеражний журнал готових страв, виготовлених закладом освіти або дитячим закладом оздоровлення та відпочинку самостійно, та/або оператором ринку харчових продуктів, який надає послуги з харчування безпосередньо в їдальні (харчоблоці) такого закладу (аутсорсинг)

Бракеражний журнал готових страв, що надійшли від оператора ринку харчових продуктів, який надає послуги з харчування (кейтеринг)

Додаток Е

Рекомендований перелік та норми
споживання харчових продуктів здобувачами освіти/дітьми,
педагогічним та іншим персоналом закладів освіти, дитячих закладів
оздоровлення та відпочинку у разі їх перебування на об'єктах фонду
захисних споруд цивільного захисту

Найменування напою або продукту	Кількість на добу для дітей віком				
	1-4 років	4-6 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років/дорослих
1. Вода у герметично закритих великих бутлях та/або пляшках різної ємності	0,8-1,2 літра	0,8-1,2 літра	1,0-1,5 літра	1,5-2 літри	1,5-2 літри
2. Пастеризований або стерилізований 100% фруктовий сік	не менше 120 мілілітрів	не менше 180 мілілітрів	не менше 200 мілілітрів	не менше 200 мілілітрів	не менше 200 мілілітрів
3. Пастеризоване, ультрапастеризоване молоко (із строком зберігання, що позначається словами «мінімальний термін придатності харчового продукту»)	не менше 200 мілілітрів	не менше 300 мілілітрів	не менше 400 мілілітрів	не менше 400 мілілітрів	не менше 400 мілілітрів
4. Галетне печиво та хлібці із вмістом натрію менше 0,12 грама або еквівалентної кількості солі на 100 грамів готового продукту, та/або із вмістом цукрів менше	не менше 30 грамів	не менше 50 грамів	не менше 50 грамів	не менше 100 грамів	не менше 100 грамів

10 грамів на 100 грамів готового продукту (крім продуктів (у тому числі снєків), які містять природні цукри (вміст таких цукрів не обмежується) і не містять доданих цукрів та/або підсолоджувачів), не містять синтетичних барвників та ароматизаторів (крім ваніліну, етилваніліну та ванільного екстракту), підсолоджувачів, підсилювачів смаку та аромату, консервантів					
5. Готові до вживання м'ясні, рибні та комбіновані м'ясо-овочеві консерви, консервована каша з м'ясом з обмеженим вмістом солі (рекомендовано не більше 0,4 грама натрію або еквівалентної кількості солі на 100 грамів готового продукту)	не менше 100 грамів	не менше 150 грамів	не менше 200 грамів	не менше 300 грамів	не менше 300 грамів
6. Консервовані овочі з обмеженим вмістом солі (рекомендовано не більше 0,4 грама натрію або еквівалентної	не менше 100 грамів	не менше 150 грамів	не менше 200 грамів	не менше 200 грамів	не менше 200 грамів

кількості солі на 100 грамів готового продукту)					
7. Консервовані бобові (горошок, квасоля, кукурудза) з обмеженим вмістом солі (рекомендовано не більше 0,4 грама натрію або еквівалентної кількості солі на 100 грамів готового продукту)	не менше 100 грамів	не менше 150 грамів	не менше 200 грамів	не менше 200 грамів	не менше 200 грамів
8. Консервовані фрукти із вмістом цукрів менше 10 грамів на 100 грамів готового продукту (крім продуктів, які містять природні цукри (вміст таких цукрів не обмежується) і не містять доданих цукрів та/або підсолоджувачів), не містять синтетичних барвників та ароматизаторів (крім ваніліну, етилваніліну та ванільного екстракту), підсолоджувачів, підсилювачів смаку та аромату, консервантів	не менше 100 грамів	не менше 150 грамів	не менше 200 грамів	не менше 200 грамів	не менше 200 грамів
9. Суп ліофілізований або сублімований	1 порція	1 порція	1 порція	1 порція	1 порція

10. Білкові або фруктові батончики із вмістом цукрів менше 10 грамів на 100 грамів готового продукту (крім продуктів, які містять природні цукри (вміст таких цукрів не обмежується) і не містять доданих цукрів та/або підсолоджувачів), не містять синтетичних барвників та ароматизаторів (крім ваніліну, етилваніліну та ванільного екстракту), підсолоджувачів, підсилювачів смаку та аромату, консервантів	1 штука	1 штука	2 штуки	2 штуки	2 штуки
11. Сухі пластівці або гранола із вмістом цукрів менше 10 грамів на 100 грамів готового продукту (крім продуктів, які містять природні цукри (вміст таких цукрів не обмежується) і не містять доданих цукрів та/або підсолоджувачів), не містять синтетичних барвників та ароматизаторів (крім ваніліну, етилваніліну та ванільного екстракту),		не менше 30 грамів	не менше 50 грамів	не менше 100 грамів	не менше 100 грамів

підсолоджувачів, підсилювачів смаку та аромату, консервантів					
12. Сушені фрукти у порційних упаковках (без доданих цукрів)	не менше 30 грамів	не менше 30 грамів	не менше 50 грамів	не менше 50 грамів	не менше 50 грамів
13. Горіхи та насіння у порційних упаковках (без доданих цукрів та без додавання солі)		не менше 30 грамів	не менше 50 грамів	не менше 50 грамів	не менше 50 грамів
14. Мед або джем порційний	не менше 10 грамів	не менше 10 грамів	не менше 15 грамів	не менше 20 грамів	не менше 25 грамів
15. Чай пакетований	одна порція	одна порція	дві порції	дві порції	дві порції”

Протокол аналізу звіту подібності науковим керівником

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання плагіату щодо роботи:

Автор: Ірина Миколаївна Кондаурова

Співавтор:

Назва: Система громадського здоров'я та організація харчування в закладах освіти

Науковий керівник: Н. Р. Демченко

Підрозділ: National University "Chernihiv Collegium"

Коефіцієнт подібності 1:27.13%

Коефіцієнт подібності 2:19.53%

Мікропробіли: 111

Заміна букв: 5

Інтервали: 2

Білі знаки: 0

Дата створення звіту: 2026-06-18 09:09:57.0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 32. ЗУ Про вищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Обґрунтування: Виявлені в роботі текстові збіги є правомірними запозиченнями (кофеїна цитатування, термінологія, назви законів) і не в класифікації. Загальний рівень подібності не значно перевищує граничне значення. Робота вважається прийнятною і приймається до захисту.

Дата

18.06.26р.

експерт

Денис



Метадані

ДОКУМЕНТ

Заголовок

Система громадського здоров'я та організація харчування в закладах освіти

Автор

Ірина Миколаївна Кондаурова

Науковий керівник / Експерт

Н. Р. Демченко

ІД документу

334358195

ОРГАНІЗАЦІЯ

Назва організації

National University "Chernihiv Collegium"

підрозділ

National University "Chernihiv Collegium"

ЗВІТ

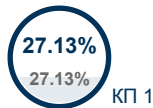
Дата звіту

2026-06-18

Дата редагування

Обсяг знайдених подібностей

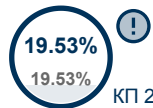
Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



КП 1

25

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2



КП 2

12379

Кількість слів



КЦ

97946

Кількість символів

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		5
Інтервали		2
Мікропробіли		111
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		111

Джерела

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз

Колір тексту

#	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
1	Левчук Костянтин_Лояк Л.М. 12/1/2024	365 0 (2.95 %)

2	Філянїна ЛА_розділ 8/10/2024 Publishing House "Helvetica" (Видавничий дім "Гельветика")	213 0 (1.72 %)
3	Баль-Прилипко Л.В., Слива Ю.В., Сілонова Н.Б._Управління якістю та безпечністю продовольчої сировини та харчових продуктів_Навч.пос._381с..docx 10/16/2018 National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine (Naukova_biblioteka)	203 0 (1.64 %)
4	НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ.doc 12/8/2022 National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine (NTI_dep)	158 0 (1.28 %)
5	НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ.doc 12/8/2022 National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine (NTI_dep)	146 0 (1.18 %)
6	НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ.doc 12/8/2022 National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine (NTI_dep)	134 0 (1.08 %)
7	НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ.doc 12/8/2022 National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine (NTI_dep)	105 0 (0.85 %)
8	Баль-Прилипко Л.В., Слива Ю.В., Сілонова Н.Б._Управління якістю та безпечністю продовольчої сировини та харчових продуктів_Навч.пос._381с..docx 10/16/2018 National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine (Naukova_biblioteka)	99 0 (0.8 %)
9	НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ.doc 12/8/2022 National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine (NTI_dep)	90 0 (0.73 %)
10	ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА СВІТОВІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА МОЖЛИВОСТІ АГРОПРОДОВОЛЬЧОГО КОМПЛЕКСУ УКРАЇНИ.docx 6/10/2021 National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine (NTI_dep)	88 0 (0.71 %)

База даних RefBooks (0.24 %)



#	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
джерело: Paperity		
1	Elaborating and Implementing Scientifically Reasonable School Breakfasts Світлана Пересічна, Анна Собко;	16 (2) (0.13 %)
2	MARKET OF BOTTLED MINERAL WATER IN UKRAINE: PROBLEMS OF QUALITY AND SAFETY Победаш Микола Михайлович, Якобчук Юлія Олександрівна, Сидоренко Олена Володимирівна;	14 (1) (0.11 %)

Домашня база даних (0.13 %)



#	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
---	-----------	---

3	Розвиток університетської освіти в Україні.docx 12/14/2020 National University "Chernihiv Collegium" (National University "Chernihiv Collegium")	16 (1) (0.13 %)
---	--	-----------------

Програма обміну базами даних (26.75 %)



#	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
---	-----------	---

4	НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ.docx 12/8/2022 National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine (NTI_dep)	1161 (23) (9.38 %)
---	--	--------------------

5	Левчук Костянтин_Лояк Л.М. 12/1/2024 Vasyl Stefanyk Carpathian National University (VSCNU)	386 (3) (3.12 %)
---	--	------------------

6	Баль-Прилипко Л.В., Слива Ю.В., Сілонова Н.Б._Управління якістю та безпечністю продовольчої сировини та харчових продуктів_Навч.пос._381с..docx 10/16/2018 National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine (Naukova_biblioteka)	375 (8) (3.03 %)
---	--	------------------

7	Філяніна ЛА_розділ 8/10/2024 Publishing House "Helvetica" (Видавничий дім "Гельветика")	330 (9) (2.67 %)
---	---	------------------

8	ХНМУ - Маг-26 = ДЕРЖАВНА ПОЛІТИКА ЩОДО ПРОПАГАНДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» Освітньо-професійна програма: «Управління у сфері охорони здоров'я» Спеціальність: 281 «Публічне управління та адміністрування». 1/6/2026 Kharkiv National Medical University (KNMU) (Навчально-науковий інститут якості освіти ХНМУ)	122 (6) (0.99 %)
---	---	------------------

9	ВКР_Поротікова_Валентина_Олександрівна_перевірка 6/3/2025 V. N. Karazin Kharkiv National University (KGNU) (УІПА - Ресторанного, готельного та туристичного бізнесу)	118 (9) (0.95 %)
---	---	------------------

10	ПосібникНутриціологія.docx 1/30/2024 Dnipropetrovsk Medical Academy (DMA) (DMA)	110 (4) (0.89 %)
----	---	------------------

11	ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ З ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В УЧНІВ З КЛАСУ 1/6/2026 Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University (Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University)	93 (3) (0.75 %)
----	---	-----------------

12	ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА СВІТОВІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА МОЖЛИВОСТІ АГРОПРОДОВОЛЬНОГО КОМПЛЕКСУ УКРАЇНИ.docx 6/10/2021 National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine (NTI_dep)	88 (1) (0.71 %)
----	---	-----------------

13	Ярошенко Антиплагіат 1/16/2025 Poltava University of Economics and Trade (Poltava University of Economics and Trade)	72 (9) (0.58 %)
----	--	-----------------

14	Зизатчук Лідія_Лояк Л.М. 5/27/2024 Vasyl Stefanyk Carpathian National University (VSCNU)	69 (6) (0.56 %)
----	--	-----------------

15	Рубан Диплом 6/9/2025 Dnipropetrovsk University of Humanities (Dnipropetrovsk University of Humanities)	50 (2) (0.4 %)
16	Афанасьєва_Черкасов 10/1/2024 Publishing House "Helvetica" (Видавничий дім "Гельветика")	43 (4) (0.35 %)
17	tgg_2022m_020 8/20/2024 O.M.Beketov National University of Urban Economy in Kharkiv (O.M.Beketov National University of Urban Economy in Kharkiv)	43 (1) (0.35 %)
18	ВКР_Васильєва_Людмила_Андріївна_перевірка 6/3/2025 V. N. Karazin Kharkiv National University (ККНУ) (УІПА - Ресторанного, готельного та туристичного бізнесу)	32 (2) (0.26 %)
19	2023_60510000_Pokhorukova_Anna-Anhelina_Ivanivna_118502 11/21/2024 National University "Lviv Politechnika" (National University Lviv Politechnika)	26 (3) (0.21 %)
20	Якість_1801м_Volynets Valeriya_181218.doc 12/10/2018 National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine (Faculty_Harchovy_Technologie)	23 (2) (0.19 %)
21	2020_82420001_Smaliukh_Roksolana_Stepanivna_113279 10/25/2024 National University "Lviv Politechnika" (National University Lviv Politechnika)	20 (2) (0.16 %)
22	ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧНІВ В УМОВАХ РОБОТИ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ 5/5/2025 Zaporizhzhia State Medical and Pharmaceutical University (Центральна методична рада)	17 (1) (0.14 %)
23	Диплом_Ковезюк_В_Г_Магістр_гр_201М_ 7/10/2024 Ukrainian national aviation university (Ukrainian national aviation university)	17 (2) (0.14 %)
24	Марцин ТО_стаття.doc 4/1/2022 Publishing House "Helvetica" (Видавничий дім "Гельветика")	15 (3) (0.12 %)
25	Katyrieva2022.pdf 5/14/2024 Odessa National Economic University (Odessa National Economic University)	15 (1) (0.12 %)
26	Басюк_А_ДР.doc 5/26/2020 Rivne State Humanities University (Рівненський державний гуманітарний університет)	14 (1) (0.11 %)
27	Видатки бюджету на середню освіту 5/30/2024 Odessa National Economic University (Odessa National Economic University)	11 (1) (0.09 %)
28	tnpu/Diplomni/Diplomni_2012/12d237/Ятищук М. І/АНОТАЦІЯ.doc 8/23/2017 V. Hnatyuk Ternopil National Pedagogic University (TNPU) students work	10 (1) (0.08 %)
29	181_Bogatko_Regina_Andriivna_expert2025 6/17/2025 National University of Food Technologies (Кафедра експертизи харчових продуктів)	10 (1) (0.08 %)
30	181_Bobro_Sofia_Oleksiiivna_TXKB_2026 6/8/2026 National University of Food Technologies (Кафедра технології хлібопекарських і кондитерських виробів)	10 (1) (0.08 %)

31	Русавська_Чеботаєва.docx 12/29/2020 Publishing House "Helvetica" (Видавничий дім "Гельветика")	10 (1) (0.08 %)
32	bitstream_f207cab4-1154-497d-a338-054adc937b82 12/7/2024 National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute" students papers (National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute" students papers)	9 (1) (0.07 %)
33	GORBENKO_DIPLOM.doc 11/30/2020 V. N. Karazin Kharkiv National University (KKNU) (ННІ КІМБ та ТБ - кафедра готельно-ресторанного бізнесу та харчових технологій)	8 (1) (0.06 %)
34	24Bistra.pdf 5/14/2024 Odessa National Economic University (Odessa National Economic University)	5 (1) (0.04 %)



Список прийнятих фрагментів

#	ЗМІСТ	КІЛЬКІСТЬ ОДНАКОВИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
---	-------	---------------------------------------