

Додаток 1 до Санітарного  
регламенту для закладів  
загальної середньої  
освіти  
(пункт 5 розділу II)

**ПЕРЕЛІК**  
**рослин, дерев, кущів з колючками, отруйними властивостями**

НАЗВА	КОРОТКИЙ ОПИС
АМБРОЗІЯ	Однорічна яра рослина. Квітковий пилок амброзії шкідливий для людини. У період цвітіння викликає алергійне захворювання амброзійний поліноз. Пилок амброзії, потрапляючи у ніс та бронхи, викликає сльозотечу, порушення зору, підвищення температури тіла та спричиняє різке запалення слизових оболонок верхніх дихальних шляхів.
АРНІКА ГІРСЬКА	Багаторічна трав'яниста рослина сімейства складноцвіті. Геленалін легко проникає через слизові оболонки та шкіру в організм, спричиняючи інтоксикацію. При отруєнні спостерігається нудота, ускладнене дихання, блювота, пітливість, кишкові коліти, пронос, можлива зупинка серця.
БЕЛАДОННА ЗВИЧАЙНА	Багаторічна трав'яниста рослина родини пасльонових. При отруєнні виникає сухість у роті і горлі, захриплість, утруднене ковтання, відчуття нудоти, запаморочення, головний біль, неспокій і відчуття туги, прискорене серцебиття, почервоніння і сухість шкіри, почервоніння обличчя, розширення зіниць; при важкому отруєнні з'являються марення і галюцинації.
БЛЕКОТА ЧОРНА	Дворічна трав'яниста рослина родини пасльонових. При отруєнні виникає почервоніння шкіри та сухість у роті, потім з'являється висипання на шкірі, нудота, спрага, блювання, судоми, порушення серцевої діяльності, психічні розлади. Ці симптоми прогресують досить швидко – від кількох хвилин до кількох годин.
БОЛИГОЛОВ ПЛЯМИСТИЙ	Дворічна трав'яниста рослина сімейства зонтичних. При отруєнні виникає нудота, блювання, сильна слабкість, діарея, зниження температури тіла, головний біль і запаморочення.

БОРЕЦЬ (аконіт)	Багаторічна трав'яниста рослина родини жовтецевих. При отруєнні вже через кілька хвилин виникає відчуття оніміння у ділянці проникнення токсину, яке розповсюджується по всьому організмі, згодом настає повна втрата чутливості, починає морозити, спостерігається активне потовиділення, іноді отруєння супроводжується проносом. При значних концентраціях настає смерть.
БОРЩОВИК (борщівник)	Дворічна або багаторічна трав'яниста рослина родини зонтичних. При контакті зі шкірою листків та інших частин виникають сильні опіки, також спостерігається нудота, задуха, підвищення температури, алергічна реакція, унаслідок чого на тілі залишаються характерні сліди-шрами.
ВОВЧА ЯГОДА ЗВИЧАЙНА (вовче лико)	Кущ родини тимелійових При отруєнні спостерігається слиновиділення, біль у животі, блювання, діарея, виділення сечі з кров'ю.
ГЛІЩИНІЯ (вістерія)	Дерев'яниста рослина родини бобових. При потраплянні в шлунково-кишковий тракт насіння викликає нудоту, судоми та діарею.
ДУРМАН ЗВИЧАЙНИЙ	Трав'яниста рослина родини пасльонових. При отруєнні спостерігаються сильний головний біль, сухість у роті, нервове збудження, психічні розлади.
ЖИМОЛОСТЬ	Листопадний чагарник сімейства жимолостевих.
ЖОВТЕЦЬ ЇДКИЙ	Квіткова рослина з роду жовтець родини жовтецевих. Отруєння супроводжується блювотою, проносом, у важких випадках - зупиняється серце.
ЖОСТІР ПРОНОСНИЙ	Кущ або невелике дерево родини крушинових. Вживання плодів та листків може викликати запалення шлунково-кишкового тракту, нудоту і блювання, шкірні висипання.
КОНВАЛІЯ ТРАВНЕВА (конвалія звичайна)	Багаторічна трав'яниста рослина сімейства лілійних. Отруйні всі її частини - листки, квіти, плоди - червоно-жовтогарячі ягоди. Легке отруєння рослиною проявляється нудотою, блювотою, проносом, сильним головним болем і болем у шлунку. У важких випадках порушуються ритм і частота серцевих скорочень. Іноді уражається і нервова система. Про це свідчать збудження, розлад зору, судоми, втрата свідомості.

<p>НАПЕРЕСТЯНКА ВЕЛИКОКВІТКОВА</p>	<p>Багаторічна трав'яниста рослина родини подорожникових. Всі органи наперстянки отруйні. Вживання їх може призвести до збудження роботи серця, звуження кровоносних судин, розладу травлення.</p>
<p>НАПЕРЕСТЯНКА ПУРПУРОВА</p>	<p>Дворічна трав'яниста рослина родини подорожникових. Високо отруйна рослина. Вживання навіть двох листків може спричинити смертельне отруєння.</p>
<p>ОМЕЛА БІЛА</p>	<p>Багаторічний вічнозелений кущ сімейства санталових. При отруєнні омелою білою спостерігається місцеве подразнення, некроз слизових оболонок.</p>
<p>ЦИКУТА ОТРУЙНА</p>	<p>Рослина з родини окружкових.</p>
<p>ЧЕМЕРИЦЯ БІЛА</p>	<p>Багаторічна трав'яниста рослина родини лілійних. Симптоми отруєння проявляються впродовж кількох годин після вживання чемериці - це нудота, блювота, розкоординація рухів (людина наче п'яна), параліч і смерть.</p>



Додаток 3 до Санітарного  
регламенту для закладів  
загальної середньої освіти  
(пункт 8 розділу V)

**Комплекс вправ гімнастики для очей**

1. Швидко покліпати очима, заплющити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4-5 разів.
2. Міцно заплющити очі (рахуючи до 3), розплющити очі та подивитися вдалечінь, рахуючи до 5. Повторити 4-5 разів
3. Витягнути праву руку вперед. Стежити очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вліво і вправо, вгору і вниз вказівного пальця витягнутої руки. Повторити 4-5 разів.
4. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1-4, потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.
5. У середньому темпі проробити 3-4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само у лівий бік. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь - на рахунок 1-6. Повторити 1-2 рази.

Додаток 4 до Санітарного  
регламенту для закладів  
загальної середньої освіти  
(пункт 13 розділу VI)

**Рекомендації із здорового харчування дітей в загальноосвітніх  
навчальних закладах**

I. Вимоги до харчових продуктів, призначених для продажу дітям та підліткам у навчальних закладах

1. Бутерброди:

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

2. Салати в окремій упаковці:

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

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

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

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

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

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

6. Зернові продукти для сніданку та інші зернові продукти:

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

7. Овочі:

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

8. Фрукти.

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

9. Сушені овочі та фрукти, горіхи, насіння:

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

10. Фруктові, овочеві та фруктові-овочеві соки:

- 1) 1 упаковка не повинна містити більше ніж 330 мл соку;
- 2) без додавання цукру і підсолоджувачів, у випадку використання овочевих та фруктові-овочевих соків;
- 3) з низьким вмістом натрію/солі, тобто містить не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчової продукції або зі

зниженим вмістом натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солей знижується щонайменше на 25% у порівнянні з аналогічною продукцією.

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

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

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

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

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

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

2) компоти та узвари можуть готуватись з додаванням натурального меду - не більше 10 г меду на 100 мл напою;

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

II. Вимоги до харчових продуктів, які використовуються суб'єктами господарювання, що здійснюють харчування в навчальних закладах

1. Продукти харчування, які використовуються на підприємствах громадського харчування дітей та молоді в навчальних закладах мають відповідати таким вимогам:

1) щоденне харчування має бути різноманітним і включати продукти харчування, які походять з різних груп харчових продуктів;

2) харчування (сніданок, обід, вечеря) включають в себе продукти наступних груп продуктів: зернові продукти та/або картоплі, фруктів та/або овочів, молока та/або молочних продуктів, м'яса, риби, яєць, горіхів, бобових, насіння, а також жирів;

3) щоденне меню має включати, як мінімум, чотири страви;



4) у дитячих садках та в інших закладах дошкільної освіти, в яких дитина проводить до 5 годин, подаються принаймні 2 основні страви: сніданок і обід;

5) калорійність обіду складає близько 30% від добової потреби в енергії, згідно із чинними нормами харчування, середня норма розраховується з урахуванням вимог конкретної групи учнів;

2. Суб'єкти господарювання, що здійснюють харчування в навчальних закладах мають дотримуватись таких вимог:

1) Зернові продукти та/або картопля (оброблені):

а) зернові продукти для сніданку повинні містити не більше 15 г цукру 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 харчової продукції або мати знижений вміст натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солі знижується щонайменше на 25% у порівнянні з аналогічною продукцією;

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

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

д) обід повинен включати три або більше різновидів страв з цієї категорії харчових продуктів на тиждень;

е) містить не більше ніж одна порція смаженої їжі з цієї категорії харчових продуктів на тиждень;

є) смаження повинно здійснюватися з використанням рафінованої олії, що містить більше 50% мононенасичених жирів і менш ніж 40% поліненасичених жирів.

2) овочі:

а) свіжі або оброблені;

б) без додавання цукру і підсолоджувачів;

в) у разі оброблення – мати низький вміст натрію/солі, тобто містити не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчової продукції або мати знижений вміст натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солей знижується щонайменше на 25% у порівнянні з аналогічною продукцією, за винятком продукції, що підлягає природному бродінню, таких як квашена капуста та солоні огірки;

г) сушені овочі без додавання цукру або підсолоджувачів, а також солі або жиру;

д) обід включає не менше однієї порції овочів на день;

е) обід містить три або більше порцій свіжих овочів на тиждень;

є) обід включає три або більше різновидів страв з цієї категорії харчових продуктів на тиждень.

3) фрукти:

а) свіжі чи оброблені;

б) без додавання цукру і підсолоджувачів;

в) сушені фрукти без додавання цукру або підсолоджувачів, а також солі або жиру;

г) обід містить не менше однієї порції фруктів на день;

д) обід включає три або більше різновидів страв з цієї категорії харчових продуктів на тиждень;

4) овочі та/або фрукти:

а) щоденний раціон включає п'ять порцій овочів та/або фруктів, одну порцію можна замінити на сік в розмірі, що не перевищує 200 мл;

б) додатково овочі і фрукти подаються під час кожного прийому їжі кожен день в дошкільних навчальних закладах. Доцільно дотримуватись коефіцієнту співвідношення: три порції овочів на дві порції фруктів;

5) м'ясо, риба, яйця, горіхи, бобові та насіння:

а) горіхи та насіння без вмісту цукру або підсолоджувачів, а також солі або жиру;

б) щоденний раціон має включати принаймні одну порцію зазначеної групи харчових продуктів;

в) риба має готуватись принаймні один раз на тиждень;

г) рибу слід смажити у рафінованій рослинній олії, що містить більше 50% мононенасичених жирів і менше 40% поліненасичених жирів

д) не слід використовувати більше ніж одну порцію смаженої їжі на протязі навчального тижня з понеділка по п'ятницю, та при 7-денному харчуванні – не більше двох порцій смаженої їжі на тиждень;

б) харчові жири: рослинна олія, вершкове масло, м'які не ароматизований маргарин або їх суміш.

Смаження слід здійснювати на рафінованій олії, що містить більше 50% мононенасичених жирів і менш ніж 40% поліненасичених жирів.

7) молоко та молочні продукти:

а) містять не більше 10 г цукру на 100 г/мл готового продукту;

б) принаймні, дві порції молока та молочних продуктів мають використовуватись щодня в дошкільних навчальних закладах і як мінімум три порції в щоденному харчуванні;

8) напої:

а) вода: природна мінеральна вода, низько- або середньо-мінералізована вода, джерельна або столова вода;

б) напої на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіхів або мигдалю: які містять не більше 10 г цукру 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 харчових продуктів, або зі зниженим вміст натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солі знижено не менш ніж на 25% в порівнянні з аналогічною продукцією;

в) фруктові, овочеві та фруктово-овочеві соки:

1 порція не повинна містити більше ніж 200 мл соку;

без додавання цукру і підсолоджувачів, у випадку використання овочевих та фруктово-овочевих соків;

з низьким вмістом натрію/солі, тобто містить не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчової продукції або зі зниженим вмістом натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солей знижується щонайменше на 25% у порівнянні з аналогічною продукцією.

г) фруктові, овочеві та фруктово-овочеві коктейлі на основі молока; напої на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки; горіхових або мигдальних напоїв; молочних продуктів або продуктів, що відповідають вимогам, зазначеним у пункті 5 додатку 1 до цього наказу;

д) напої, виготовлені на місці без додавання цукру або підсолоджувачів;

- чай, також чай з фруктами, молоко чи замінники молока на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіховий або мигдальний напій можуть використовуватись з додаванням натурального меду, але не більше 10 г меду на 100 мл напою;

- компоти та узвари можуть готуватись з додаванням натурального меду, але не більше 10 г меду на 100 мл напою;

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

- натуральний какао з молока або його замінників на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіховий або мигдальний напій можуть використовуватись з додаванням натурального меду, але не більше 10 г меду на 100 мл напою;

е) використовуються без додавання цукру і підсолоджувачів, а також без таурину, гуарану і кофеїну;

9) інші продукти:

а) сіль:

- слід використовувати в процесі приготування їжі тільки йодована сіль;
- сіль не має використовуватись після приготування їжі;
- щоденне споживання солі не перевищує 5 г;
- б) трави та/або прянощі, свіжі та/або сушені, слід використовувати без додавання солі;
- в) супи, соуси, страви, приготовані з натуральних інгредієнтів без використання харчових концентратів, за винятком концентратів з натуральних інгредієнтів;
- г) страви містять не більше 10 г цукру 100 г/мл готового продукту;
- д) страви містять не більше 10 г жиру на 100 г/мл готового продукту.