

ОСОБЛИВОСТІ НОРМ

споживання основних груп харчових продуктів у закладах загальної середньої освіти та інших закладах освіти, що провадять освітню діяльність на певному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку у разі шестиденного перебування

Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Овочі різноманітні, сезонні, крім картоплі, свіжі, заморожені або квашені	по одній порції щодня під час сніданку, обіду та вечері, а також під час другого сніданку або підвечірку протягом тижня квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж п'ять разів на тиждень (одна — дві порції на сніданок, дві — три — на обід та одна — дві — на вечерю)
Фрукти та ягоди свіжі або заморожені	по одній порції щодня під час двох прийомів їжі (на сніданок або на вечерю та обід), а також під час другого сніданку або підвечірку
Соки фруктові, овочеві, фруктові-ягідні, фруктові-овочеві пастеризовані без додавання цукрів та підсолоджувачів, повинні містити не більше 0,12 грама натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мілілітрів готового продукту	дві порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Фрукти та ягоди сушені	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері, а також три порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку
Злакові та бобові	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері, протягом тижня повинно бути дві — три порції страв з бобових злакові та бобові, що використовуються для приготування перших страв, враховуються в загальну кількість (вагу) порцій на тиждень



Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Картопля	п'ять порцій на тиждень з такою частотою чергування: одна порція страви з картоплі на чотири — п'ять страв із злакових/бобових; картопля, що використовується для приготування перших страв, враховується в загальну кількість (вагу) порцій за тиждень
Хліб	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Риба морська	три порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Птиця охолоджена/ заморожена, крім водоплавної	сім порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Свинина, телятина, яловичина охолоджена/ заморожена	три порції на тиждень під час обіду
Яйця	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Молоко і молочні продукти, рослинні напої, до яких додано вітамін та мінеральні речовини	по одній порції щодня під час сніданку і вечері, під час другого сніданку або підвечірку, а також три порції на тиждень під час обіду
Борошняні кулінарні вироби	три порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку
Горіхи	три порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку
Насичені жири тваринного походження (масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру)	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Рослинні жири (олія)	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Сіль	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Цукор	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Какао	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері



Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Чай	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері

Примітки:

1. Розмір порцій та характеристики груп харчових продуктів зазначені у додатках 5 і 6 до норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 2021 р. № .
 2. Приклад комбінації груп харчових продуктів для другого сніданку і підвечірку наведено у додатку 6 до норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 2021 р. № .
-

ОСОБЛИВОСТІ НОРМ

споживання основних груп харчових продуктів у закладах загальної середньої освіти та інших закладах освіти, що провадять освітню діяльність на певному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку у разі семиденного перебування

Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Овочі різноманітні, сезонні, крім картоплі, свіжі, заморожені або квашені	по одній порції щодня під час сніданку, обіду та вечері, а також під час другого сніданку або підвечірку протягом тижня квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж шість разів на тиждень (одна — дві порції на сніданок, три — чотири — на обід та одна — дві — на вечерю)
Фрукти та ягоди свіжі або заморожені	по одній порції щодня під час двох прийомів їжі (на сніданок або на вечерю та обід), а також під час другого сніданку або підвечірку
Соки фруктові, овочеві, фруктово-ягідні, фруктово-овочеві пастеризовані без додавання цукрів та підсолоджувачів, повинні містити не більше 0,12 грама натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мілілітрів готового продукту	дві порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Фрукти та ягоди сушені	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері, а також три порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку
Злакові та бобові	одна порція щодня під час сніданку, обіду, вечері, протягом тижня повинно бути дві — три порції страв з бобових злакові та бобові, що використовуються для приготування перших страв, враховуються в загальну кількість (вагу) порцій на тиждень



Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Картопля	шість порцій на тиждень з такою частотою чергування: одна порція страви з картоплі на чотири — п'ять страв із злакових/бобових; картопля, що використовується для приготування перших страв, враховується в загальну кількість (вагу) порцій за тиждень
Хліб	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Риба морська	три порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Птиця охолоджена/ заморожена, крім водоплавної	вісім порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Свинина, телятина, яловичина охолоджена/ заморожена	чотири порції на тиждень під час обіду
Яйця	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Молоко і молочні продукти, рослинні напої, до яких додано вітамін та мінеральні речовини	по одній порції щодня під час сніданку і вечері, під час другого сніданку або підвечірку, а також три порції на тиждень під час обіду
Борошняні кулінарні вироби	чотири порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку
Горіхи	три порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку
Насичені жири тваринного походження (масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру)	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Рослинні жири (олія)	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Сіль	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Цукор	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Шоколад	три порції на тиждень
Какао	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері



Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Чай	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері

Примітки:

1. Розмір порцій та характеристики груп харчових продуктів зазначені у додатках 5 і 6 до норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 2021 р. № . Розмір порції шоколаду становить 20 грамів.
 2. Приклад комбінації груп харчових продуктів для другого сніданку і підвечірку наведено у додатку 6 до норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 2021 р. № .
-

НОРМИ

споживання основних груп харчових продуктів для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти та інших закладах освіти, що провадять освітню діяльність на певному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку у разі п'ятиденного перебування

Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Овочі	різноманітні, сезонні, крім картоплі, свіжі, заморожені або квашені	щодня разом із зеленню квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж один раз на тиждень	п'ять порцій	100 грамів	100 грамів	100 грамів
Фрукти та ягоди	різноманітні, сезонні, свіжі або заморожені	щодня	п'ять порцій	100 грамів	100 грамів	100 грамів
Соки	фруктові, овочеві, фруктові-ягідні, фруктові-овочеві пастеризовані соки без	один раз на тиждень	одна порція	200 мілілітрів	200 мілілітрів	200 мілілітрів



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
	додавання цукрів та підсолоджувачів, повинні містити не більше 0,12 грама натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мілілітрів готового продукту					
Фрукти та ягоди сушені	різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів	один раз на тиждень	одна порція	25 грамів	25 грамів	25 грамів
Злакові та бобові	перевага надається злаковим кашам та макаронним виробам з вищим вмістом харчових волокон, рекомендується чергування з бобовими	чотири рази на тиждень, при цьому бобові пропонуються принаймні один раз на тиждень	чотири порції	120 грамів готової каші або бобових, або макаронів	150 грамів готової каші або бобових, або макаронів	150 грамів готової каші або бобових, або макаронів
Картопля	відварена без шкірки, запечена, тушкована або картопляне пюре	один раз на тиждень	одна порція	120 грамів	150 грамів	150 грамів



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Хліб	цільнозерновий хліб з високим вмістом харчових волокон та з обмеженим вмістом солі, який не перевищує 0,45 грама на 100 грамів хліба	три рази на тиждень	три порції	30 грамів	50 грамів	50 грамів
Риба	різні сорти морської риби, вага порції — розморожена риба потрошена без голови (тушка) або розроблена на філе із шкірою і реберними кістками, або розроблена на філе із шкірою без кісток, або розроблена на філе без шкіри та кісток	один раз на тиждень	одна порція	60 грамів	90 грамів	120 грамів
Птиця	охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порції без шкіри та кісток	два рази на тиждень	дві порції	70 грамів	100 грамів	120 грамів



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Яйця	варені, смажені з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності	один раз на тиждень	одна порція	одна штука	одна штука	одна штука
Молоко і молочні продукти, рослинні напої, 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	щодня	п'ять порцій	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру кисломолочного, або 75 грамів сиру м'якого, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру кисломолочного, або 75 грамів сиру м'якого, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру кисломолочного, або 75 грамів сиру м'якого, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани
Насичені жири тваринного походження	масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру	щодня	п'ять порцій	2 грами	2,5 грама	3,5 грама



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Рослинні жири	рафінована олія, що містить більше 50 відсотків мононенасичених жирів і менше ніж 40 відсотків поліненасичених жирів	щодня	п'ять порцій	3,5 мілілітра	5 мілілітрів	6,5 мілілітра
Сіль	кількість солі в готових продуктах і стравах обмежується, використовується лише йодована сіль	щодня	п'ять порцій	1 грам	1,5 грама	1,5 грама
Цукор	обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв	щодня	п'ять порцій	7,5 грама	7,5 грама	7,5 грама
Какао	без додавання цукрів та підсолоджувачів	один раз на тиждень	одна порція	6 грамів	6 грамів	6 грамів
Чай	без додавання цукрів та підсолоджувачів	два рази на тиждень	дві порції	0,5 грама	0,5 грама	0,5 грама

4 001212 23963 00005



Додаток 10
до норм

ДОБОВА ПОТРЕБА
у рідині для дітей і підлітків різних вікових груп

Вікова група	Об'єм рідини, літрів
Від 1 до 4 років	1 —1,3
Від 4 до 6 років	1,2—1,7
Від 6 до 11 років	1,5—2
Від 11 до 14 років	1,7—2,3
Від 14 до 18 років	2,3—3,2

Примітка. Потреба у рідині забезпечується за рахунок питної води та безкалорійних напоїв без урахування рідких страв та напоїв з калоріями (молочні напої, сік тощо).

ОСОБЛИВОСТІ
забезпечення харчуванням здобувачів освіти/дітей з особливими дієтичними потребами

Причини особливих дієтичних потреб	Обов'язкове надання спеціальної інформації здобувачам освіти/дітям	Необхідність коригування енергетичної цінності страв (калорійності)	Необхідність виключення, обмеження кількості або заміни харчових продуктів	Невідкладна допомога у разі гострих ускладнень
Цукровий діабет	кількість вуглеводів у страві, напої; загальна кількість вуглеводів на основні прийоми їжі чи перекуси забезпечення відповідності часу прийому їжі, кількості вуглеводів, фізичних навантажень рекомендаціям лікаря загальної практики — сімейного лікаря чи лікаря-педіатра	відсутня	відсутня	у разі підозри виникнення гіпоглікемічного стану — вимірювання рівня глюкози (якщо отриманні результати становлять < 4 ммоль/л, вживання простих вуглеводів (соку, твердих цукерок, таблеток з глюкозою)
Харчова алергія	перелік алергенів у готових стравах (молоко, яйця, риба та морепродукти, злакові продукти, горіхи, бобові продукти тощо відповідно до додатка 1 до Закону	відсутня	у разі підтвердженої харчової алергії (відповідно до медичної довідки, виданої лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром, де зазначено	у разі наявності ознак анафілаксії — внутришньо-м'язова ін'єкція епінефрину (адреналіну)



Причини особливих дієтичних потреб	Обов'язкове надання спеціальної інформації здобувачам освіти/дітям	Необхідність коригування енергетичної цінності страв (калорійності)	Необхідність виключення, обмеження кількості або заміни харчових продуктів	Невідкладна допомога у разі гострих ускладнень
	України “Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів”)		особливі дієтичні потреби (на підставі галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я) здобувача освіти/дитини із встановленим діагнозом) необхідно ретельно дотримуватися рекомендацій, зазначених лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром у довідці, щодо повного виключення харчових продуктів і страв із вмістом харчових алергенів	
Целиакія (непереносимість глютену)	наявність глютену та його слідів	відсутня	у разі підтвердження діагнозу целиакія (відповідно до медичної довідки, виданої лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром, де зазначено особливі дієтичні потреби (на підставі галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я) здобувача освіти/дитини із встановленим діагнозом) необхідно ретельно	відсутня



Причини особливих дієтичних потреб	Обов'язкове надання спеціальної інформації здобувачам освіти/дітям	Необхідність коригування енергетичної цінності страв (калорійності)	Необхідність виключення, обмеження кількості або заміни харчових продуктів	Невідкладна допомога у разі гострих ускладнень
Лактазна недостатність (непереносимість лактози)	кількість лактози у страві чи напої	відсутня	дотримуватися безглютенової дієти у разі наявності медичної довідки, виданої лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром, де зазначено особливі дієтичні потреби здобувача освіти/дитини із встановленим діагнозом непереносимість лактози (на підставі галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я), необхідно обмежити споживання лактози відповідно до рекомендацій, наданих лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром у довідці	відсутня
Вроджені порушення метаболізму (фенілкетонурія тощо)	наявність рослинного або тваринного білка у страві чи напої	відсутня	у разі наявності медичної довідки, виданої лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром, де зазначено особливі дієтичні потреби	відсутня



Причини особливих дієтичних потреб	Обов'язкове надання спеціальної інформації здобувачам освіти/дітям	Необхідність коригування енергетичної цінності страв (калорійності)	Необхідність виключення, обмеження кількості або заміни харчових продуктів	Невідкладна допомога у разі гострих ускладнень
------------------------------------	--	---	--	--

здобувача освіти/дитини із встановленим діагнозом фенілкетонурія, інші вродженні порушення метаболізму, необхідно виключити звичайні харчові продукти із вмістом білка та замінити їх лікувальним харчуванням (спеціальні харчові продукти, дієтичні добавки, призначені для хворих на фенілкетонурію, інші вродженні порушення метаболізму) відповідно до рекомендацій, наданих лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром у довідці

Примітки:

1. Забезпечення лікувального харчування для здобувачів освіти/дітей, хворих на фенілкетонурію, інші вродженні порушення метаболізму, здійснюється відповідно до законодавства.
2. Здобувачам освіти/дітям з підтвердженим діагнозом целиакія (непереносимість глютену) з метою дотримання безглютенової дієти повинні пропонуватися продукти та страви, що не містять глютену та його слідів.

4 001212 23965 00004



ІНФОРМАЦІЯ
про харчові продукти щодо вмісту глютену

Харчові продукти, які не містять глютену

Овочі
Картопля
Кукурудза
Гарбуз
Фрукти
Ягоди
Бобові
Злакові — рис, гречка, кіноа
Горіхи
Насіння
Яйця
М'ясо та риба без паніровки
Молочні продукти
Рослинна олія
Вода
Фруктовий та овочевий сік
Чай
Какао

Харчові продукти, які містять глютен та повинні бути виключенні із харчування у разі целиакії

Пшениця
Жито
Ячмінь
Овес контамінований глютенном
Тритікале
Хліб, борошняні кулінарні вироби з пшениці або жита
Макаронні вироби
М'ясо та риба у паніровці
Напої на основі солоду ячміню, пшениці або жита



ІНФОРМАЦІЯ
про вміст речовин та готові страви/вироби, які
призводять до алергічних реакцій або непереносимості

Індекс алергену або непереносимої речовини	Розшифровка індексів алергенів або непереносимих речовин
Г	глютен або його сліди
Л	лактоза
Ф	фруктоза
ЗП	злакові продукти
РП	ракоподібні продукти
Я	яйця
Р	риба
А	арахіс
СБ	соеві боби
МП	молочні продукти
ГХ	горіхи
С	селера
ГЦ	гірчиця
К	кунжут
ЛП	люпін
М	молюски

- Примітки:
- Інформація про наявність у складі готової страви/виробу алергену або непереносимої речовини обов'язково зазначається в меню відповідним індексом в дужках після назви готової страви/виробу (наприклад, сирники із сметаною (Л, МП), що вказує на наявність у страві лактози та молочних продуктів).
 - Інформація з розшифровкою індексів алергенів або непереносимих речовин розміщується біля меню.

НОРМИ
споживання грудного молока, дитячих сумішей (початкових та для подальшого годування) та харчових продуктів прикорму для дітей першого року життя

Вік дитини	Грудне молоко або дитяча суміш початкова або для подальшого годування (бажано до якої додано залізо)	Злакові продукти	Фрукти та овочі	М'ясо та інша білкова їжа
0—4 місяці	вісім — дванадцять годувань, 60—180 мілілітрів на годування, 600—900 мілілітрів на день			
4—6 місяців	чотири — шість годувань, 120—180 мілілітрів на годування, 600—900 мілілітрів на день			
6—8 місяців	три — п'ять годувань, 180—240 мілілітрів на годування, 800—1000 мілілітрів на день	дві — три порції на день: злакова каша для дітей грудного віку (бажано до якої додано залізо) хліб (20 грамів), крекери для дітей грудного віку (дві штуки)	одна порція на день — дитяче пюре, пюре з фруктів/овочів; уникати комбінації м'яса та овочів	одна порція на день — пюре з м'яса або бобових
8—10 місяців	три — чотири годування, 210—240 мілілітрів на годування, 800—1000 мілілітрів на день	дві — три порції на день: злакова каша для дітей грудного віку (бажано до якої додано залізо) хліб (20 грамів), крекери для дітей	дві — три порції на день — дитяче пюре, пюре з фруктів/овочів; уникати комбінації м'яса та овочів	30—60 грамів на день — пюре з м'яса або бобових, страви із сиру кисломолочного



Вік дитини	Грудне молоко або дитяча суміш початкова або для подальшого годування (бажано до якої додано залізо)	Злакові продукти	Фрукти та овочі	М'ясо та інша білкова їжа
10—12 місяців	три — чотири годування, 210—240 мілілітрів на годування, 800—1000 мілілітрів на день	чотири порції на день: злакова каша для дітей грудного віку (бажано до якої додано залізо) хліб (20 грамів), крекери для дітей грудного віку (дві штуки)	чотири порції на день — м'які овочі та фрукти або пюре	30—60 грамів на день — пюре з м'яса або бобових, рубленого м'яса, сиру кисломолочного

ОЗНАКИ голоду та насичення

Ознаки	Вік дитини				
	0—4 місяці	4—6 місяців	6—8 місяців	8—10 місяців	10—12 місяців
Ознаки голоду	плач або збудження, пильний погляд на вихователя, відкриття рота під час годування, піднесення ручок до рота	плач або збудження, пильний погляд на вихователя, відкриття рота під час годування	протягування ручок до ложки або їжі, вказування на їжу	протягування ручок до ложки або їжі, вказування на їжу, прояви збудження під час отримання їжі	прояви бажання до отримання певної їжі за допомогою звуків або слів
Ознаки насичення	припинення смоктання, проливання, випльовування соски, засинання	відвертання голови, припинення смоктання, відволікання на сторонні речі	уповільнення споживання їжі, закриття рота, відштовхування їжі або гра з нею	відштовхування їжі, уповільнення споживання їжі	хитання головою, показуючи, що більше не хоче

- Примітки:
1. Застосування суміші дозволяється лише у разі неможливості грудного вигодовування або за медичними показаннями.
 2. Одна порція становить дві столові ложки.



3. Розрахунок потреби харчових продуктів для закупівлі здійснюється з розрахунку максимальної потреби дітей відповідних вікових груп у харчових продуктах.

ОСОБЛИВОСТІ
харчування здобувачів освіти, які активно займаються спортом

Добова енергетична цінність харчування
для здобувачів освіти, які активно займаються спортом (за статтю і віком)

Вік (років)	Хлопці (ккал на день)	Дівчата (ккал на день)
6—9	2100	2100
9—10	2275	2125
10—11	2475	2300
11—12	2700	2475
12—13	2925	2625
13—14	3175	2725
14—15	3450	2855
15—16	3650	2875
16—17	3825	2875
17—18	3925	2875

Додаткова кількість
основних груп харчових продуктів для здобувачів освіти, які
активно займаються спортом (за віковими групами)

Група харчових продуктів	Додаткова норма харчових продуктів для вікової групи		
	6—10 років	11—14 років	14—18 років
Фрукти і ягоди	одна порція після тренування		
Злакові, хліб та бобові	150 грамів готової каші, хлібу, бобових або макаронів на добу		
Картопля	25 відсотків норми для відповідної вікової групи		
Риба	25 відсотків норми для відповідної вікової групи	50 відсотків норми для відповідної вікової групи	
Птиця	25 відсотків норми для	50 відсотків норми для відповідної вікової групи	



Група харчових продуктів	Додаткова норма харчових продуктів для вікової групи		
	6—10 років відповідної вікової групи	11—14 років	14—18 років
Свинина, телятина, яловичина	25 відсотків норми для відповідної вікової групи	50 відсотків норми для відповідної вікової групи	
Яйця	три штуки на тиждень	п'ять штук на тиждень	сім штук на тиждень
Молоко і молочні продукти	25 відсотків норми для відповідної вікової групи		

Додаткова потреба
у білках, вуглеводах та рідині для здобувачів освіти, які
активно займаються спортом

Назва речовини	Додаткова потреба
Білок	1,2—1,8 грама на 1 кілограм маси тіла на добу (м'ясо, риба, яйця, молочні продукти, злакові, бобові, горіхи) після тренування — 20 грамів білка після фізичного навантаження
Вуглеводи	під час тренування — 30—60 грамів на одну годину тренування (для тренувань, які тривають понад одну годину) після тренування — 1—1,5 грама на 1 кілограм маси тіла протягом 30 хвилин після фізичного навантаження
Рідина	перед тренуванням — 5—7 мілілітрів на 1 кілограм маси тіла за чотири години перед тренуванням під час тренування — залежно від рівня потовиділення для підтримки маси тіла під час фізичного навантаження після тренування — 900—1350 мілілітрів, доцільно також відновити баланс натрію в разі значного потовиділення

Примітка. Додаткова потреба визначається з урахуванням норм споживання, встановлених додатками 5—8 до норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 2021 р. № .