

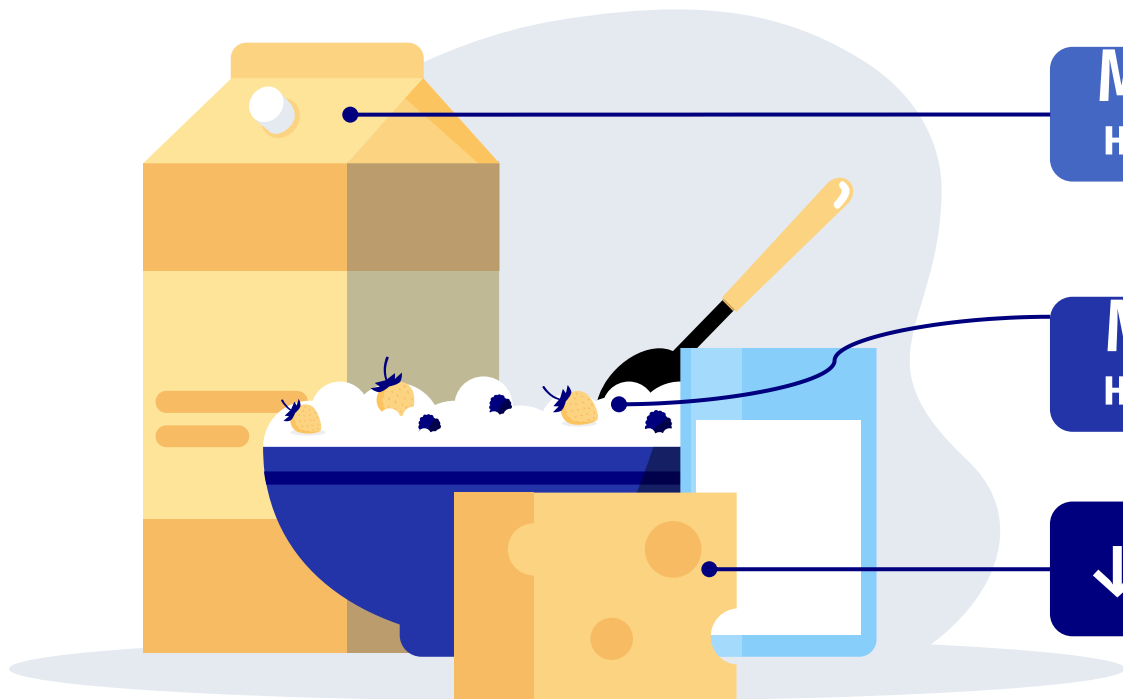
# Чому варто збільшити споживання молока і молочних продуктів?

Олег Швець  
Асоціація дієтологів України  
28.09.2022, Круглий стіл  
«Шкільне молоко»



# ПОЖИВНА ЦІННІСТЬ І ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я

## МОЛОКА ТА МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ



**Макро-  
нутриєнти**

### **Баланс**

Повноцінних білків,  
корисних жирів і  
пребіотичних вуглеводів

**Мікро-  
нутриєнти**

### **Важливі**

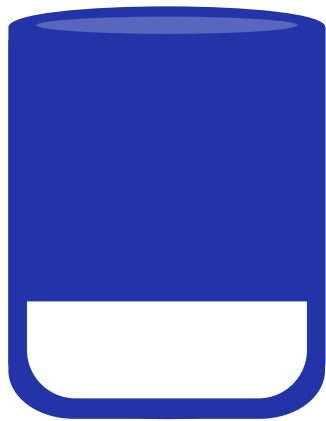
Вітаміни, мінерали  
(кальцій, калій),  
мікроелементи (йод,  
цинк)

**↓ Ризик**

### **Захворювань**

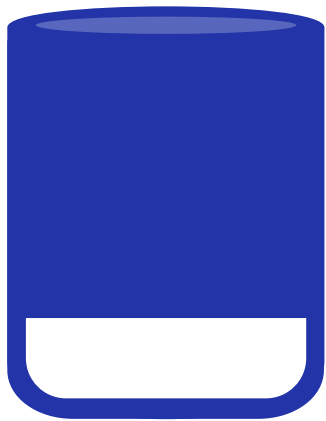
Споживання пов'язане  
з нижчим ризиком ССЗ,  
КРР, діабету

# ПРИЧИНИ ЗМЕНШЕННЯ СПОЖИВАННЯ МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ В УКРАЇНІ



## Ціни і фіскальна політика

Відсутність механізмів  
стимуляції  
виробництва і  
споживання



## Інформаційна політика

Низький рівень  
охоплення населення  
рекомендаціями по  
здоровому харчуванню



## Спеціальні програми

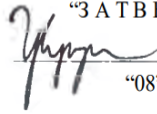
На кшталт «Шкільне  
молоко» планувались,  
але були обмежено  
реалізовані



## Антинаукова дискредитація

Наднергійна активність  
окремих лідерів думок,  
спрямована на відмову  
від молока

В.о. Міністра



“ЗАТВЕРДЖЕНО”

У.СУПРУН

“08” грудня 2017 р.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДОРΟΣЛИХ

Харчування сучасної людини визначає її стан здоров'я протягом всього життя, безпосередньо впливає на благополуччя та тривалість життя. Дотримання батьками збалансованої дієти та принципів здорового способу життя закладає основу здоров'я майбутньої дитини ще до її народження.

Виключне грудне вигодовування у перші шість місяців після народження, своєчасне введення здорового прикорму та поступова адаптація дитини до дорослого харчування протягом другого року життя – це дійсно пріоритетні питання догляду за дитиною, які вимагають розуміння та уваги з боку батьків.

Подальше виховання здорового вибору у харчуванні для дітей дошкільного та шкільного віку будується на спільній участі батьків, інших членів родини, вчителів та потужному впливі зовнішнього середовища.



## КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ ПОСТАНОВА

від 24 березня 2021 р. № 305  
Київ

### Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку

{Із змінами, внесеними згідно з Постановами КМ  
[№ 786 від 28.07.2021](#)  
[№ 823 від 11.08.2021](#)  
[№ 871 від 18.08.2021](#)}

Кабінет Міністрів України **постановляє**:

1. Затвердити такі, що додаються:

# НОРМИ ЩОДЕННОГО СПОЖИВАННЯ МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ ДІТЕЙ

Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305



## Три порції 1 - 4 роки

Одна порція: 150 мл  
молока (100 мл  
йогурту або  
домашнього сиру)



## Три порції 4 - 6 років

Одна порція: 200  
мл молока (125  
мл йогурту або  
домашнього сиру)



## Три порції 7 - 18 років

Одна порція: 200 мл  
молока (125 мл  
йогурту або  
домашнього сиру)



# НАЦІОНАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СПОЖИВАННЯ МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

## Кальцій

Потреба задовільняється більш ніж на 50% завдяки споживанню молочних продуктів



## Найліпше засвоєння кальцію

Відбувається з молочних продуктів з його адекватним потраплянням до кісток та зубів



## Здоров'я серця

↓ ризику раку і діабету асоційовані з регулярним споживанням молока і молочних продуктів



## Інші мікроелементи

Вітамін А, вітаміни групи В, цинк та селен постачаються з молочними продуктами



## Розумний вибір

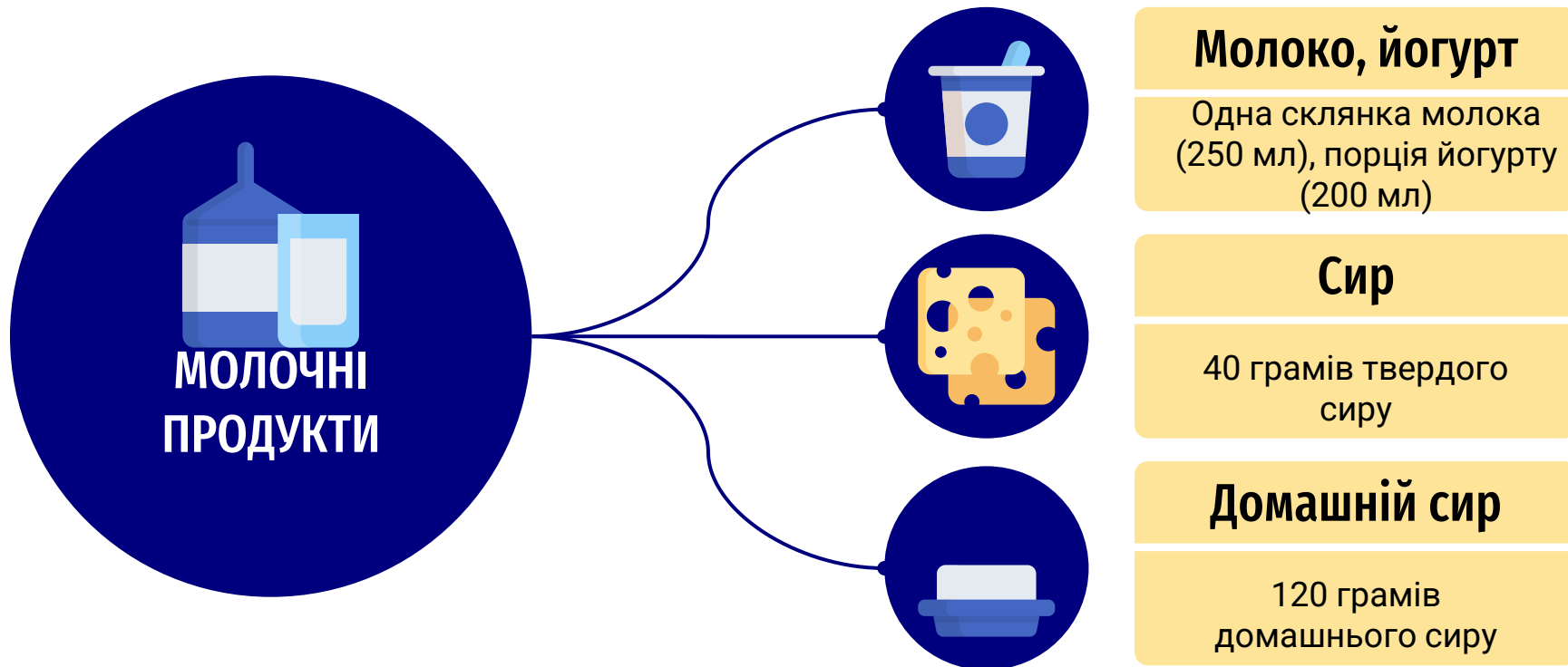
Споживання несолодких молочних продуктів помірної жирності



## Рекомендована кількість

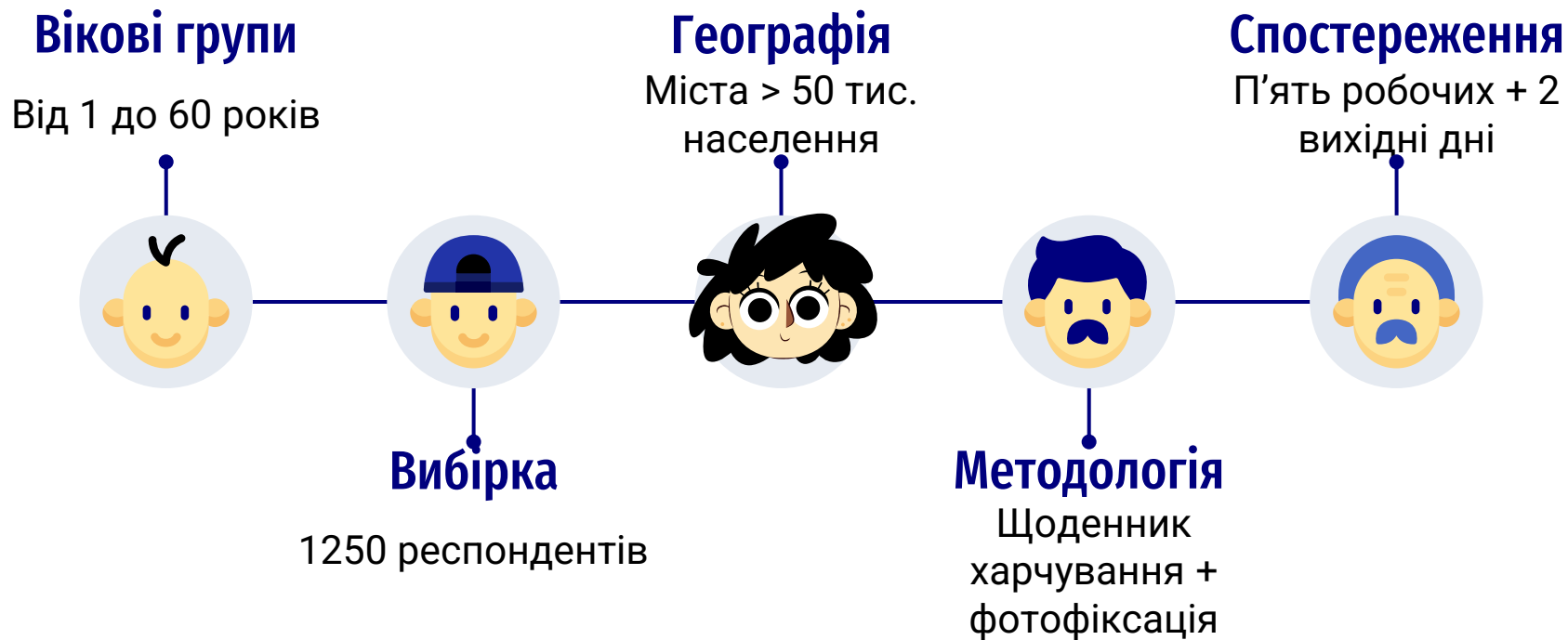
Дорослим слід споживати 2,5-3 порції молочних продуктів щодня

# РОЗМІР ДОРΟΣЛОЇ ПОРЦІЇ МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ



# ДОСЛІДЖЕННЯ

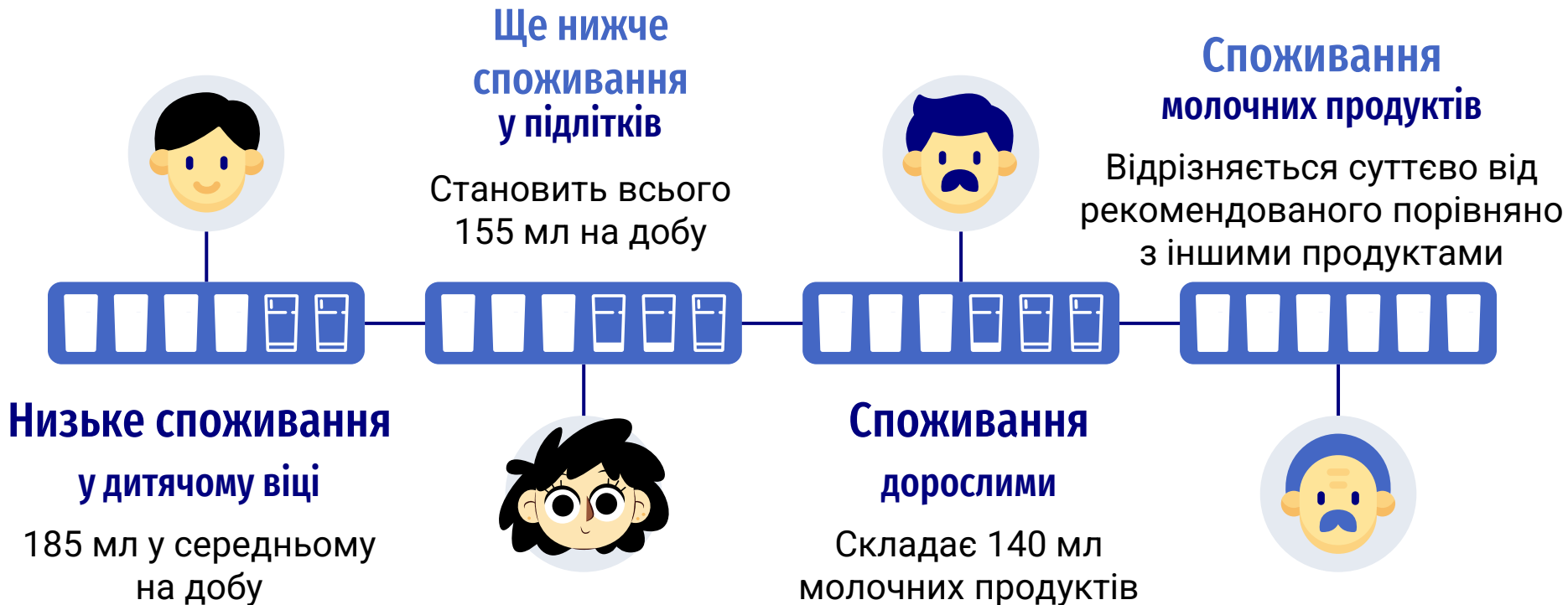
## ФАКТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ, 2019





# РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

## СПОЖИВАННЯ МОЛОКА І МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ



# ЯК ПОЛІПШИТИ ПРИХИЛЬНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ДО СПОЖИВАННЯ МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ?

## Фіскальна політика

Розробка та прийняття стимулюючих виробництво і споживання населенням

## Спеціальні програми

«Шкільне молоко», «Йогурт на перекус» - запровадження на національному рівні

## Фортифікація молока

Наукове обґрунтування та прийняття законів про збагачення вітаміном D та йодом



## Перегляд рекомендацій

Для дорослих та створення їх для дітей різних вікових груп

## Промоція рекомендації

Державними органами із залученням громадського сектору

## Лідери думок

Залучення відомих особистостей до підтримки інформаційної кампанії та спеціальних програм

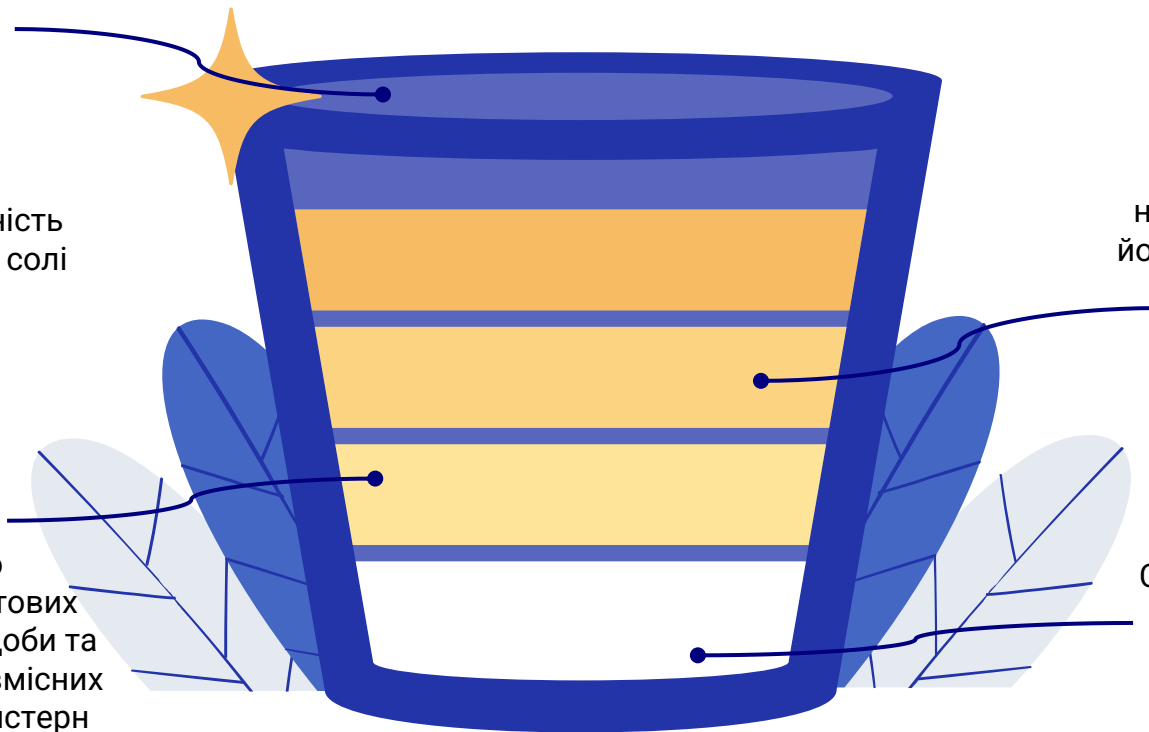
# ФОРТИФІКАЦІЯ МОЛОКА ЙОДОМ

## Альтернатива йодуванню солі

Має бути розглянута, зважаючи на необхідність обмеження вживання солі

## Вміст йоду у молоці

Зумовлений кількістю мікроелемента у ґрунтових водах, кормах для худоби та використанням йодовмісних дезінфектантів для цистерн



## Необхідні дослідження

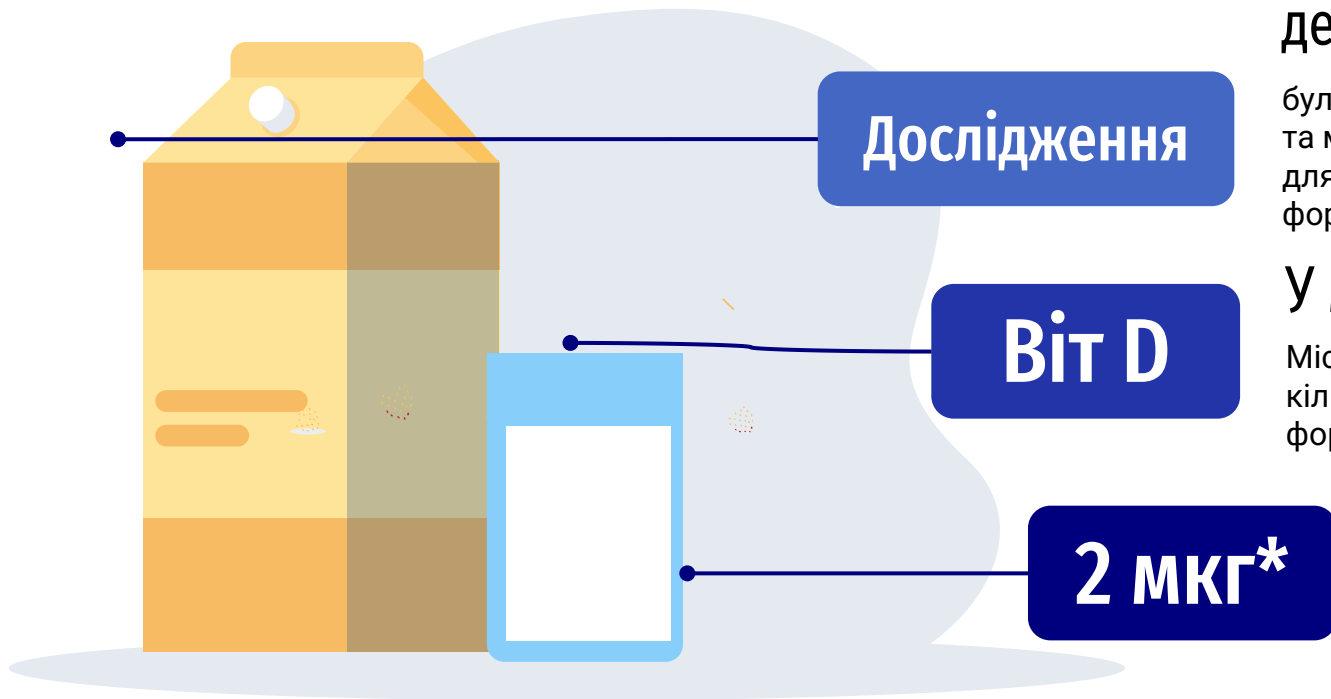
Йодного статусу населення\* та вмісту йоду у молоці з різних регіонів України

## Цільовий вміст йоду

Становить 50-100 мкг йоду на 100 мл молока

\*Мало бути виконане ЮНІСЕФ у 2021 році

# ФОРТИФІКАЦІЯ МОЛОКА ВІТАМІНОМ D



## Поширення дефіциту вітаміну D

були проведені нещодавно та можуть бути підставою для рішення про фортифікацію

## У молоці

Міститься у достатній кількості лише завдяки фортифікації

**Вітаміну D у 100 мл  
молока**

Є адекватною кількістю для забезпечення вітаміном споживачів молока

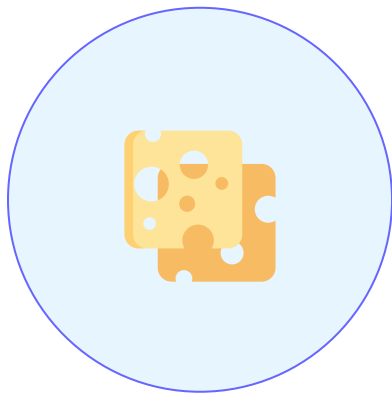
\*До такої кількості збільшено збагачення молока у Канаді у 2021 році

# ЗАКЛЮЧЕННЯ



## Споживання молочних продуктів

знаходиться на неоптимальному рівні, що може бути чинником захворюваності населення та значних економічних збитків



## Комплекс заходів

Має бути спланований та реалізований на державному і місцевому рівні для стимулювання виробництва і споживання молочної продукції



## Фортифікація

Молока вітаміном D та ймовірно йодом може бути додатковою мотивацією для його споживання

# ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!



Всеукраїнська громадська організація  
**«АСОЦІАЦІЯ ДІЄТОЛОГІВ УКРАЇНИ»**