

Молоко і молочні продукти у дитячому і шкільному меню

Олег Швець
Асоціація дієтологів України



Всеукраїнська громадська організація
«АСОЦІАЦІЯ ДІЄТОЛОГІВ УКРАЇНИ»

Модель збалансованого дитячого харчування



Відображення балансу корисних харчових продуктів для задоволення потреб організму дитини та підлітка у поживних речовинах протягом періодів інтенсивного росту і розвитку дитячого організму



MACRONUTRIENTS

CARBS

PROTEIN

FATS

CARBS

PROTEIN

FATS



The Children's Food Pyramid Guidelines

BALANCED DIET

			
NUTS	GRAINS	VEGETABLES	FRUITS
			
EGGS	MEAT	MILK	FISH

NUTS

GRAINS

VEGETABLES

FRUITS



EGGS



MEAT



MILK



FISH

Diet Chart For Kids

The left chart is a circular meal schedule divided into six segments, each with a time slot and a corresponding food image. The segments are: 9:00 AM (milk), 11:00 AM (fruit smoothie), 1:00 PM (sandwich and salad), 3:00 PM (fruit and yogurt), 4:00 PM (fruit and yogurt), and 9:00 PM (fruit and yogurt). The right chart is a circular nutritional requirements chart divided into six segments, each with a nutrient name and a value. The segments are: Total Fat (30gm), Calcium (600 mg), Sodium (1000 mg), Carbohydrate (250gm), Protein (30gm), and Iron (15 mg). Below the charts, the total calories are listed as 1690.

Time	Food Item
9:00 AM	Milk
11:00 AM	Fruit Smoothie
1:00 PM	Sandwich and Salad
3:00 PM	Fruit and Yogurt
4:00 PM	Fruit and Yogurt
9:00 PM	Fruit and Yogurt

TOTAL CALORIES
(kcal/Day)

1690

Nutrient	Requirement
Total Fat	30gm
Calcium	600 mg
Sodium	1000 mg
Carbohydrate	250gm
Protein	30gm
Iron	15 mg

TOTAL CALORIES
(kcal/Day)

1690



Kid's Healthy Eating Plate

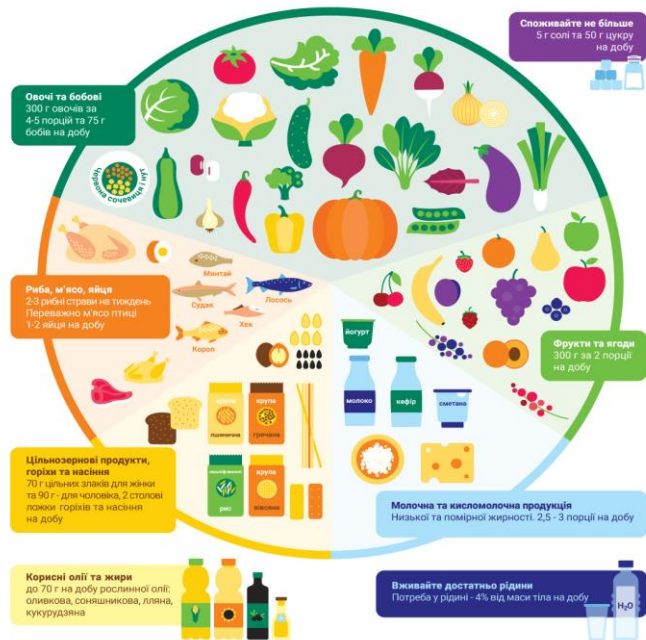


© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health

Сучасні моделі харчування створюються для кращого розуміння дітьми і дорослими співвідношення найкорисніших продуктів (овочів, зелені, фруктів, ягід, горіхів, насіння, бобових, зернових, яєць, молочних продуктів, м'яса та риби) у меню на кожний прийом їжі, на день, тиждень та місяць

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Споживайте щодня різноманітні та корисні продукти



МОДЕЛЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ (МОЗ УКРАЇНИ, ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я ТА АСОЦІАЦІЯ ДІЕТОЛОГІВ УКРАЇНИ



Важливість молока і молочних продуктів для росту та розвитку дітей

- ✓ Діти швидко ростуть у перші п'ять років життя і мають високі потреби в енергії.
- ✓ Шлунок дитини має невеликий розмір, тому важливе споживання багатої на поживні речовини їжі, для підтримки росту і розвитку.
- ✓ Незбиране молоко та повножирні молочні продукти забезпечують корисною енергією, білком, вітамінами та мінералами організм, який росте та розвивається.
- ✓ Молоко також допомагає захистити зуби від ураження карієсом.





Мінерали для росту та здоров'я кісток

- ✓ Кістки швидко розвиваються у дитячому та підлітковому віці.
- ✓ 40-60 відсотків максимального мінерального вмісту в кістках закладається в підлітковому віці, а 80-90 відсотків скелету формується до 18 років.
- ✓ Збалансоване харчування у підлітковому віці сприяє збільшенню мінеральної щільності кісткової тканини, що сприяє здоров'ю кісток пізніше в дорослому житті, допомагаючи запобігти переломам та таким захворюванням, як остеопороз.



ПОЖИВНА ЦІННІСТЬ МОЛОКА І МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ

1

МАКРОНУТРІЄНТИ

Збалансований білок,
молочний жир та
пребіотик лактоза

2

МІКРОНУТРІЄНТИ І МІНЕРАЛИ

Споживання молока забезпечує
надходження кальцію, калію,
магнію, фосфору, селену,
цинку, йоду*

3

ВІТАМІНИ

Молочні продукти є
важливим джерелом
вітамінів B2, B5, B12, D*

4

КАЛЬЦІЙ

З однією порцією
молочних продуктів
ми отримуємо близько
1/3 НФП



НФП – норма фізіологічної потреби

*За умови збагачення молока



Норми споживання молочних продуктів для дітей та підлітків



1-4 роки

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



4-6 років

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



7-18 років

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

Три порції на день молока та молочних продуктів (з
вмістом цукру менше 10 г на 100 мл) для всіх вікових груп

Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305



Актуальне споживання молочних продуктів

- ✓ Українські діти, які проживають у великих містах, споживають недостатню кількість молочних продуктів – у середньому 185 мл на добу
- ✓ Особливо низьким виявився рівень вживання таких продуктів у підлітків – лише 155 мл щодня



Причини низького рівня споживання молочних продуктів

1

Гіпердіагностика

Алергії на білки коров'ячого молока та особливо непереносимості лактози

2

Необ'єктивна інформація

Щодо якості молока і молочних продуктів та їхнього впливу на здоров'я

3

Недостатня обізнаність

Дітей, підлітків та дорослих щодо здорового харчування загалом та важливості молочних продуктів зокрема

4

Зростаюча популярність

Вегетаріанських моделей харчування з відмовою від їжі тваринного походження





Можливості збільшення споживання молочних продуктів



Економічні

Податкові пільги,
спеціальні
програми
(«Шкільне молоко»)



Інформування

Населення щодо
користі молока і
молочних
продуктів у складі
здорового
харчування



Інфлюєнсери

Поширення
об'єктивної
інформації щодо
впливу молока
на здоров'я



Фортифікація

Збагачення молочних
продуктів вітаміном D
та йодом

