

НОРМИ
харчування у регіональних фтизіопульмонологічних центрах, реабілітаційних,
паліативних та хоспісних відділеннях, що надають медичні послуги в умовах стаціонару
для людей, які хворіють на туберкульоз
1. Норми харчування

Група харчових продуктів	Характеристики групи харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі	Маса нетто харчових продуктів для приготування готових страв та виробів для відповідної вікової групи на день*					
			1—4 роки**	4—6 років	6—11 років	11—14 років	14—18 років	дорослі
Овочі	різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені***	одна порція щодня під час сніданку, обіду, вечері, а також одна порція щодня під час другого сніданку або підвечірку квашені овочі можуть пропонуватися дітям віком від 4 років, не частіше ніж три рази на тиждень (по одному разу на сніданок, обід та вечерю)	240 грамів	320 грамів	500 грамів	500 грамів	500 грамів	500 грамів
Фрукти і ягоди	різноманітні, сезонні, свіжі або заморожені***		180 грамів	240 грамів	330 грамів	330 грамів	330 грамів	330 грамів
Сушені фрукти або ягоди****	різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів	шість порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері, а також три порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку	26 грамів	32 грами	32 грами	32 грами	32 грами	32 грами
Соки****	фруктові, овочеві, фруктовоягідні, фруктовово-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів та підсолоджувачів, повинні містити не більше 0,12 г натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мл готового продукту	сік пропонується тричі на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	54 мілілітри	77 мілілітрів	86 мілілітрів	86 мілілітрів	86 мілілітрів	86 мілілітрів
Злакові та бобові	перевага надається злаковим кашам та макаронним виробам з вищим вмістом харчових волокон, слід чергувати з бобовими, в перших стравах		240 грамів готової страви (каші або бобових, або макаронів)	300 грамів готової страви (каші або бобових, або макаронів)	360 грамів готової страви (каші або бобових, або макаронів)	450 грамів готової страви (каші або бобових, або макаронів)	450 грамів готової страви (каші або бобових, або макаронів)	450 грамів готової страви (каші або бобових, або макаронів)

Група харчових продуктів	Характеристики групи харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі	Маса нетто харчових продуктів для приготування готових страв та виробів для відповідної вікової групи на день*					
			1—4 роки**	4—6 років	6—11 років	11—14 років	14—18 років	дорослі
Картопля****	відварена без шкірки, запечена, тушкована або картопляне пюре, в перших стравах	картопля пропонується під час сніданку, обіду або вечері чотири рази на тиждень замість бобових/злакових страв з таким чергуванням: одна страва з картоплі на чотири — п'ять страв із злакових/бобових	46 грамів	60 грамів	70 грамів	86 грамів	86 грамів	86 грамів
Хліб	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		60 грамів	60 грамів	60 грамів	100 грамів	100 грамів	100 грамів
Борошняні кулінарні вироби	з вмістом солі до 0,3 грама на 100 грамів готового виробу, повинен містити не більше 5 грамів цукру, доданого під час приготування виробу, та не більше 10 грамів жиру на 100 грамів готового виробу		30 грамів готового виробу	50 грамів готового виробу	60 грамів готового виробу	80 грамів готового виробу	80 грамів готового виробу	80 грамів готового виробу
Яйця курячі****	варені, смажені з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності	три рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	0,5 штуки	0,5 штуки	0,5 штуки	0,5 штуки	0,5 штуки	0,5 штуки
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	три рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	18 грамів	25,8 грама	25,8 грама	39 грамів	52,5 грама	52,5 грама
Птиця	охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порції без шкіри та кісток	сім разів на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	45 грамів	60 грамів	70 грамів	100 грамів	120 грамів	120 грамів

Група харчових продуктів	Характеристики групи харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі	Маса нетто харчових продуктів для приготування готових страв та виробів для відповідної вікової групи на день*					
			1—4 роки**	4—6 років	6—11 років	11—14 років	14—18 років	дорослі
Свинина, телятина, яловичина****	охолоджена/заморожена, нежирні (менше 15 грамів жиру на 100 грамів м'яса) частини тушки, вага без кістки	чотири рази на тиждень під час обіду	26 грамів	35 грамів	40 грамів	58 грамів	69 грамів	69 грамів
Молоко та 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	пропонується три порції на день: під час сніданку, вечері, другого сніданку або підвечірку	три порції, кожна з яких: 150 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 100 мілілітрів йогурту або кефіру, або 100 грамів сиру кисломолочного, або 10 грамів сиру твердого, або 15 грамів сметани	три порції, кожна з яких: 200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру кисломолочного, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани	три порції, кожна з яких: 200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру кисломолочного, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани	три порції, кожна з яких: 200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру кисломолочного, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани	три порції, кожна з яких: 200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру кисломолочного, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани	три порції, кожна з яких: 200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру кисломолочного, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани
Насичені жири тваринного походження	масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру		8 грамів	10 грамів	12,5 грама	16,5 грама	19 грамів	19 грамів
Рослинні жири	рослинна олія		13 мілілітрів	14,5 мілілітра	21 мілілітр	24 мілілітри	27 мілілітрів	27 мілілітрів
Сіль	кількість солі в готових продуктах і стравах обмежується, використовується лише йодована сіль		2 грами	3 грами	3 грами	5 грамів	5 грамів	5 грамів
Цукор, мед	обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв	до трирічного віку додавання цукру не дозволяється	25 грамів (до трирічного віку додавання цукру не дозволяється)	25 грамів	25 грамів	25 грамів	25 грамів	25 грамів
Какао	без додавання цукру та підсолоджувачів		5 грамів	6 грамів	6 грамів	6 грамів	6 грамів	6 грамів
Чай	без додавання цукру та підсолоджувачів	дітям і підліткам пропонується чай без кофеїну	0,2 грама	0,3 грама	0,5 грама	0,5 грама	0,5 грама	0,5 грама

Група харчових продуктів	Характеристики групи харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі	Маса нетто харчових продуктів для приготування готових страв та виробів для відповідної вікової групи на день*					
			1—4 роки**	4—6 років	6—11 років	11—14 років	14—18 років	дорослі
Енергетична цінність, ккал			1385	1700	2100	2400	2700	2700
Білки: загальна кількість/тваринні, грамів			53/37	58/41	72/51	84/62	93/68	93/68
Жири, грамів			44	56	70	84	92	92
Вуглеводи, грамів			194	240	295	327	375	375
			2078*****	2550*****	3150*****	3600*****	4050*****	4050*****
			1524*****	1870*****	2310*****	2640*****	2970*****	2970*****

2. Норми заміни

Найменування продукту	Маса нетто	Найменування продукту-замінника	Маса нетто
Хліб (цільнозерновий з пшеничного або житнього борошна)	100 грамів	хлібці (цільнозернові, гречані, рисові)	90 грамів
		хліб житній	113 грамів
		хліб пшеничний	100 грамів
Яйця курячі	1,5 штуки	м'ясо	80 грамів
		риба	120 грамів
		сир кисломолочний	80 грамів
		молоко	320 мілілітрів
Риба (різні сорти розмороженої риби, потрошені без голови)	100 грамів	м'ясо	67 грамів
		рибні консерви різні	80 грамів
		консерви м'ясні різні	50 грамів
		яйце куряче	1 штука
		субпродукти	100 грамів
М'ясо: птиця, свинина, телятина, яловичина (охолоджене/заморожене без шкіри та кісток)	100 грамів	консерви м'ясні різні,	75 грамів
		риба	150 грамів
		рибні консерви різні	120 грамів
		сир твердий	48 грамів
		яйця курячі	2 штуки
		рослинні напої	100 мілілітрів
		йогурт або кефір	62,5 мілілітра
Молоко	100 мілілітрів	сир кисломолочний	62,5 грама
		сир твердий	7,5 грама
		сметана	12,5 грама

Найменування продукту	Маса нетто	Найменування продукту-замінника	Маса нетто
Масло вершкове (72 відсотки жиру)	100 грамів	олія рослинна	150 мілілітрів
		сметана	300 грамів

*Для харчування людей, які потребують паліативної допомоги, за призначенням лікаря застосовуються харчові продукти для спеціальних медичних цілей відповідно до стану здоров'я та індивідуальних потреб пацієнта.

**Для харчування дітей до одного року застосовується грудне молоко або дитяча суміш початкова, дитяча суміш для подальшого годування до 1000 мілілітрів на добу.

***Маса після розморожування.

****Продукти щоденного споживання (овочі та фрукти, хліб, масло вершкове, молоко та молочні продукти, птиця) використовуються в межах денної норми \pm 5 відсотків. Такі продукти, як сушені фрукти або ягоди, соки, картопля, яйця, риба, свинина, телятина, яловичина (позначені ****) пропонуються кілька разів на тиждень. Наприклад, денна норма риби — 18 грамів для дитини (1—4 років), використовується в меню три рази на тиждень. Розрахунок проводиться таким чином: $(18 \times 7) : 3 = 42$ грами.

*****Енергетична та поживна цінність норм харчування для дітей та підлітків, дорослих, які мають недостатню вагу або інші ознаки мальнутриції, яка коригується через пропорційне збільшення норми для кожного з харчових продуктів (норма збільшується з використанням коефіцієнта 1,5).

*****Енергетична та поживна цінність норм харчування для дітей, підлітків та дорослих з позитивним ВІЛ-статусом, яка коригується через пропорційне збільшення норми для кожного з харчових продуктів (норма збільшується з використанням коефіцієнта 1,1).