

Шкільне харчування: чому порція школяра залежить від віку?

Datum 11.10.2026
Subjekt Derzhprodspozhyvsluzhba
Region Ukraine
Kategorie Food industry, Healthcare and hospitals, Education

Чи має першокласник отримувати таку саму порцію, як учень випускного класу? Ні. І справа не в тому, що комусь у їдальні поклали більше, а комусь менше.

Діти різного віку мають різні потреби в енергії та поживних речовинах. Тому під час організації шкільного харчування враховується не лише те, що саме дитина їсть, а й скільки вона має отримати відповідно до свого віку.

Продовжуємо інформаційну кампанію Держпродспоживслужби «Шкільне харчування: безпека щодня». У попередньому матеріалі ми розповідали, які групи продуктів і як часто мають з'являтися в меню школяра. Тепер поговоримо про те, як формується сама порція.

Одна страва — різні порції. У шкільній їдальні учні початкових і старших класів можуть отримувати однакові за назвою страви: кашу, овочевий салат, рибу чи м'ясо. Але це не означає, що кількість їжі на їхніх тарілках обов'язково має бути однаковою.

Норми харчування враховують три шкільні вікові групи: 6–11 років, 11–14 років та 14–18 років. Для багатьох груп продуктів маса порції змінюється залежно від віку.

Наприклад, для овочів передбачено 100 г для дітей 6–11 років і 120 г для двох старших вікових груп. Ще помітніша різниця для риби: 60 г, 90 г і 120 г відповідно до віку.

Але ці цифри — не головне. Головний принцип полягає в тому, що порція формується з урахуванням потреб конкретної вікової групи, а не за універсальним стандартом для всієї школи.

Чому вік має значення? Першокласник і старшокласник перебувають на різних етапах росту та розвитку. Відрізняються і їхні енергетичні потреби.

Саме тому постановою Кабінету Міністрів України № 305 встановлює різні орієнтири енергетичної цінності харчування залежно від віку. Для школярів 6–11 років орієнтовна добова енергетична цінність становить 2100 ккал, для 11–14 років — 2400 ккал, для 14–18 років — 2700 ккал.

Водночас це не означає, що старшому школяреві потрібно просто збільшити в однаковій пропорції все, що є на тарілці.

Для кожної групи продуктів передбачені свої норми. Десь порція збільшується з віком, а десь залишається однаковою.

Наприклад, свіжа або заморожена порція фруктів та ягід становить 100 г для всіх трьох шкільних вікових груп. Так само одна порція яєць — це одне яйце незалежно від того, йдеться про молодшого школяра чи старшокласника.

Тому правило «старша дитина — більша порція всього» було б неправильним.

Не варто оцінювати шкільний обід лише за розміром тарілки. Іноді батьки можуть побачити фотографію шкільного обіду й запитати: «Чи достатньо цього для дитини?»

За одним фото відповісти на це складно.

Важливо знати, для якої вікової групи призначена порція, який це прийом їжі, з яких страв вона складається та яку частину добової потреби дитини має забезпечити.

Наприклад, якщо дитина споживає обід, його енергетична цінність має становити 30–35% добової потреби. Отже, значення має не лише вага окремої котлети, порції каші чи салату, а весь комплекс страв та його поживна й енергетична цінність.

Саме тому «велика тарілка» не обов'язково означає правильно сформований обід, так само як менша за об'ємом порція сама по собі не свідчить про те, що дитина отримала недостатньо їжі.

Порція — це частина системи, а не окрема цифра. Шкільне харчування будується комплексно.

Має значення, які продукти включені до меню, як часто вони пропонуються протягом тижня, як чергуються страви, якою є їхня поживна цінність і чи відповідає кількість їжі віку дітей.

Тому під час складання меню недостатньо просто визначити певну кількість грамів їжі на одну дитину. Потрібно забезпечити збалансований раціон, у якому поєднуються овочі та фрукти, злакові й бобові, риба, м'ясо, яйця, молоко та молочні продукти.

Основними джерелами білка є м'ясо, риба, молоко та молочні продукти, яйця, бобові й горіхи. Орієнтовну потребу в білку для різних вікових груп установлює постанова Кабінету Міністрів України № 305

Тобто завдання шкільного харчування — не просто наповнити тарілку, а сформуванати прийом їжі відповідно до потреб дитини.

А якщо дитина не доїла? Нормативно визначена порція не означає, що кожна дитина обов'язково матиме однаковий апетит.

Діти різні, і те, скільки дитина фактично з'їсть, може залежати від багатьох індивідуальних чинників. Але заклад освіти під час організації харчування має орієнтуватися не на суб'єктивне визначення «мало» чи «багато», а на встановлені норми та затверджене меню.

Що варто запам'ятати батькам? Порівнювати порцію учня другого класу з порцією одинадцятикласника некоректно. Так само неправильно очікувати, що кожен продукт на тарілці старшокласника обов'язково має бути у більшій кількості.

Одна школа → одне меню → одна назва страви → але різний вихід окремих страв залежно від вікової групи.

Тому, якщо виникає питання щодо розміру шкільної порції, варто насамперед уточнити, для якої вікової групи вона передбачена та чи відповідає встановленій нормі.

Адже у шкільному харчуванні важливо не просто дати дитині «більше» або «менше». Важливо дати стільки і в такому поєднанні, як передбачено для її віку та відповідного прийому їжі.

Держпродспоживслужба продовжує інформаційну кампанію «Шкільне харчування: безпека щодня». У наступному матеріалі поговоримо про воду на харчоблоці: де вона використовується, яким вимогам має відповідати та чому безпечна вода — одна з базових умов безпечного шкільного харчування.

Детальніше на офіційному вебпорталі Держпродспоживслужби за посиланням.

<https://dpss.gov.ua/news/shkilne-kharchuvannia-chomu-portsiia-shkoliara-zalezhyt-vid-viku>