



ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Намагайтесь споживати корисні продукти з усіх груп щодня: овочі та бобові, фрукти та ягоди, цільні злаки, рибу, м'ясо, яйця, корисні жири, молочні та кисломолочні продукти



ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ДІЄТИЧНИМИ ПОТРЕБАМИ: ХАРЧОВА АЛЕРГІЯ ТА НЕПЕРЕНОСИМІСТЬ*

Молоко

ЗОКРЕМА

- Молоко (звичайне та сухе)
- Вершки (звичайні та суші)
- Згущене молоко
- Топлене масло (масло гхи)
- Молочний жир (в тому числі маргарин із вмістом молочного жиру)
- Масляний жир
- Молочний жир (в тому числі маргарин із вмістом молочного жиру)
- Масляний жир
- Молочний жир типу моцарелла
- Кефір
- Ражанка
- Молочні заправки
- Простокваша
- Йогурт
- Ражанка
- Молочні заправки
- Простокваша
- Маслянка
- Йогурт
- Сметана
- Сировакта
- Молозиво
- Кисляк
- Ацидофільні
- Кумис
- Пахта
- Лактоза (молочний цукор)
- Кумис
- Пахта
- Лактоза (молочний цукор)
- Кумис
- Пахта
- Лактоза (молочний цукор)

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Продукти, які природно не містять лактозу
- Лактозонебезпечне молоко та молочні продукти у невеликій кількості
- Безлактозне молоко та молочні продукти
- Топлене масло (гхи)
- Продукти з позначенням "без лактози"

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Продукти, які природно не містять білок молока
- Рослинні напів, йогурти, масло, вершки, молоко тощо на основі сої, риса, мигдалю, кокоса, вівса
- Продукти з позначенням "без молока"

Яйця

ЗОКРЕМА

- Жовток
- Білок
- Шкарлупа яєць
- Яєчний порошок
- Меланж
- та продукти з них

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Уварені яйця (якщо продукт перед приготуванням)

Горіхи

ЗОКРЕМА

- Мигдаль
- Лісовий горіх (фундук)
- Горіх грецький
- Кеш'ю
- Пекан
- Бразильський горіх
- Фісташка
- Макадамія
- Кедрові горіхи
- та продукти з них

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Продукти з позначенням "без горіхів"

Селера

ЗОКРЕМА

- Корінь, листя, стебла і насіння селери
- Олія з селери
- Сушений порошок з кореня селери
- та продукти з них

Кунжут

ЗОКРЕМА

- Насіння кунжуту
- Кунжутна олія
- Кунжутний протеїн
- Техніні (паста з насіння кунжуту)
- та продукти з них

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Тільки над рукою, якщо приготувати дрібною кунжутною

Арахіс

ЗОКРЕМА

- Арахісова паста
- Арахісове масло
- Арахісова олія
- Пилка арахісу
- та продукти з них

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Використати спеціальне призначення харчових продуктів

Гірчиця

ЗОКРЕМА

- Гірчичий порошок
- Гірчиця в з'явках
- Гірчиця олія
- Гірчиця олія
- та продукти з них

Риба

ЗОКРЕМА

- Морська та річкова риба
- Ікра
- Риб'ячий желатин (колаген)
- Риб'ячий жир
- Лососева олія
- Агар-агар
- Рибні консерви та прераси (кілька, печенка тріска, шпроти тощо)
- та продукти з них

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Використати для охолодження та закріплення тільки чисту рибу!

Льонин

ЗОКРЕМА

- Борошно з льонину
- Насіння льонину
- та продукти з них

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Паст'яки при невеликій порції спеціального призначення - дитячий рецептації

Молюски

ЗОКРЕМА

- Кальмари
- Мідії
- Устриці
- Устричний соус
- Морський гребінець
- Воск мідії
- Риб'ячий жир
- Рапани
- та продукти з них

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Використати порції, узгоджені для кожного виду дієтичного харчування!

Ракоподібні

ЗОКРЕМА

- Креветки
- Крив
- Рак
- Лобстер
- Омар
- М'ясо крили
- Опія крила
- та продукти з них

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Продукти, які природно не містять глютен
- Продукти з позначенням "без глютену" або знаком "перекреслений колосок"

Зернові (що містять глютен)

ЗОКРЕМА

- Пшениця, в тому числі манна крупа, кус-кус, булгур, спельта, дурум, полба, фарро, фріке, камут, пшенична крупа
- Жито, в тому числі крупа житя, житні пластівці, житне борошно
- Ячмінь, в тому числі перлова крупа, ячмінна крупа
- Овес, в тому числі вієвські пластівці, контаміновані глютенном
- Трипталеве
- Хліб, хлібо-булочки та кондитерські виробни, в складі яких с пшеничне, життє, ячмінне, вівсяне борошно або крохмаль, ячмінна патока, солод ячмінно, пшениці або жита
- Масляні вироби, в складі яких с пшеничне, життє, вівсяне борошно або крохмаль
- Страви та вироби з м'яса або риби, в складі яких с пшеничне, життє, ячмінне, вівсяне борошно або крохмаль, зокрема у паніровці, томатному соусі, підливах
- Молочні продукти, у складі яких с пшениця, жито, ячмінь або овес та їх сідлі
- Напів на основі солоду ячмінно, пшениці або жита (солодкий квас тощо)
- Напів з обсмаженого зерна (ячмінно, пшениці, жита) та шкварки
- Дитячі молочні суміші, у складі яких с глютенізованими інгредієнтами
- Солод з ячмінно, пшениці або жита у різних формах: солодове молоко, молочні коктейлі з додаванням солоду, солодовий сироп, солодовий ароматизатор, екстракт солоду, солодовий оцет

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Продукти, які природно не містять глютен
- Продукти з позначенням "без глютену" або знаком "перекреслений колосок"

Соя

ЗОКРЕМА

- Сочево молоко та йогурт
- Сочеви соус
- Сир тофу
- Сочево олія
- Сочеви лецитин
- Сочево борошно
- Сочеви ісолет
- Сочеви протеїн
- та продукти з них

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Паст'яки при невеликій порції спеціального призначення - дитячий рецептації

Сульфїти

ЗОКРЕМА

- Цукра сульфїтна карамель (E150b)
- Сульфїтно-аміачна карамель (E150d)
- Діоксид сірки (E220)
- Сульфїт натрію (E221)
- Сульфїт кальцію (E222)
- Метабісульфїт калію (E224)
- Бісульфїт натрію (гідросульфїт натрію) (E222)
- Метабісульфїт натрію (E223)
- Сульфїт калію (E225)
- Гідросульфїт кальцію (E227)
- Гідросульфїт калію (бісульфїт калію) (E228)

*Таблиця рекомендованих порцій харчових продуктів, що містять великі кількості речовин, які викликають харчову алергію та непереносимість, згідно з Додатком №1 до Закону України від 8 грудня 2018 року №220-III. Додаток призначений для використання на тару харчових продуктів.
** Цукор вважається продуктом, що містить глютен, якщо він містить більше ніж 0,1 мг глютену на 100 г продукту.
*** Цукор вважається продуктом, що містить глютен, якщо він містить більше ніж 0,1 мг глютену на 100 г продукту.

Піраміда здорового харчування

Країна У//

