

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель Министра
здравоохранения –
Главный государственный
санитарный врач
Республики Беларусь



А. А. Тарасенко
05 2022 г.
Регистрационный № 032-1221

ПРИНЦИПЫ ГИГИЕНИЧЕСКОГО РАНЖИРОВАНИЯ ПИЩЕВЫХ
ПРОДУКТОВ НА ОСНОВЕ ИХ СОСТАВА И ПОТЕНЦИАЛЬНОГО
ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ
инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЕ–РАЗРАБОТЧИК:

Республиканское унитарное предприятие «Научно-практический центр
гигиены»

АВТОРЫ: канд. мед. наук, доцент Федоренко Е.В., канд. мед. наук,
доцент Цыганков В.Г., канд. мед. наук Кедрова И.И., канд. мед. наук
Цемборевич Н.В., канд. мед. наук Бондарук А.М.

Минск, 2021

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель министра –
Главный государственный
санитарный врач
Республики Беларусь

_____ А. А. Тарасенко
11.05.2022
Регистрационный № 032-1221

**ПРИНЦИПЫ ГИГИЕНИЧЕСКОГО РАНЖИРОВАНИЯ ПИЩЕВЫХ
ПРОДУКТОВ НА ОСНОВЕ ИХ СОСТАВА И ПОТЕНЦИАЛЬНОГО
ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ**

инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЕ-РАЗРАБОТЧИК: РУП «Научно-практический центр
гигиены»

АВТОРЫ: канд. мед. наук, доц. Е. В. Федоренко, канд. мед. наук, доц.
В. Г. Цыганков, канд. мед. наук И. И. Кедрова, канд. мед. наук
Н. В. Цемборевич, канд. мед. наук А. М. Бондарук

Минск 2021

ГЛАВА 1 НАЗНАЧЕНИЕ И ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1. В настоящей инструкции по применению (далее – Инструкция) изложены принципы и методы гигиенического ранжирования пищевых продуктов (далее – ГР) на основе профилирования их нутриентного и/или ингредиентного состава и потенциального влияния на здоровье.

2. Методы, изложенные в настоящей Инструкции, могут быть использованы в комплексе медицинских услуг, направленных на профилактику и снижение риска развития заболеваний неинфекционной природы (далее – НИЗ), связанных с питанием, в том числе при:

разработке рекомендаций по питанию;

гигиеническом обучении и формировании здорового образа жизни;

организации питания в организованных коллективах, в том числе в части определения предпочтительных для реализации через буфеты учреждений образования пищевых продуктов;

определении приемлемости продвижения (рекламы)¹ пищевых продуктов, направленного на детей;

оценке отличительных признаков пищевых продуктов в части питательных свойств и снижения риска развития НИЗ;

гигиенической оценки пищевых продуктов при их отнесении к продуктам, более предпочтительным для здорового питания;

информировании населения о нутритивных рисках;

реализации иных мер.

3. Настоящая Инструкция предназначена для специалистов организаций здравоохранения, в том числе органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор, государственных медицинских научных организаций, учреждений образования, имеющих кафедры по подготовке, переподготовке и повышению квалификации специалистов с высшим образованием в области гигиены и профилактической медицины.

ГЛАВА 2

¹ Для целей настоящей инструкции:

под продвижением понимается любая форма коммерческой коммуникации или сообщения, которые имеют целью или следствием повышение узнаваемости, привлекательности и/или потребления конкретных пищевых продуктов;

под рекламой понимается информация об объекте рекламирования, размещаемая (распространяемая) в любой форме с помощью любых средств, направленная на привлечение внимания к объекту рекламирования, формирование или поддержание интереса к нему и/или его продвижение на рынке.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

4. Для целей настоящей Инструкции используются следующие термины и их определения:

гигиеническое ранжирование пищевых продуктов (ГР, профилирование) – классификация пищевых продуктов на основе качественных и количественных характеристик входящих в их состав нутриентов и ингредиентов, потенциального влияния на здоровье;

жиры – общее содержание жиров в пищевом продукте, включая жирные кислоты;

насыщенные жиры – насыщенные жирные кислоты в пищевом продукте (C14, C16 и C18)²;

здоровое питание (сбалансированный рацион) – питание, которое способствует росту и развитию организма, поддержанию здоровья на всех этапах жизни, предотвращает неполноценное питание, приводящее к недостаточной или избыточной массе тела и ожирению, дефициту или дисбалансу нутриентов, в том числе витаминов и минеральных веществ;

нутриентный профиль пищевого продукта - содержание в пищевом продукте целевых нутриентов и/или ингредиентов;

нутриентный скор (НС, балльная оценка)³ – интегральный показатель, отражающий соотношение в пищевом продукте целевых нутриентов и/или ингредиентов;

нутриентный (нутригенный) риск – сочетание вероятности неблагоприятного воздействия на организм, связанного с недостаточным, избыточным или несбалансированным потреблением нутриентов, ингредиентов и отдельных пищевых продуктов, и последствий данного воздействия, ведущее к возникновению угрозы жизни и здоровью населения;

промышленные трансизомеры жирных кислот – основные трансжирные кислоты, обычно являющиеся трансизомерами C18:1, получаемыми при частичной гидрогенизации растительных масел по технологии производства полутвердых жиров для использования в пищевой промышленности (при производстве хлебобулочных изделий, жареных продуктов, маргаринов и других пищевых продуктов);

сахара – общее содержание сахаров в пищевом продукте, включая сахара естественного (природного) происхождения в составе цельных фруктов и овощей, меда, сиропах, фруктовых и овощных соках, молочные сахара (лактоза и галактоза), а также добавленные в процессе производства (изготовления);

² в молоке и кокосовом масле насыщенные жирные кислоты включают от C4 до C18

³ nutrient profiling scores (NPS)

добавленные сахара – сахара (моно- и дисахариды), добавляемые при производстве (изготовлении) пищевой продукции, в том числе в составе меда, сиропов, фруктовых и овощных соков и их концентратов;

соль – пищевая соль, представляющая собой хлорид натрия⁴;

целевые нутриенты и/или ингредиенты – алиментарные факторы риска, для которых имеются релевантные данные (доказательства) в отношении их роли в развитии или профилактике НИЗ;

энергетическая ценность – суммарная энергия химических связей, получаемая из пищевых веществ.

5. Сбалансированный рацион может формироваться за счет сочетания пищевых продуктов с различной пищевой и энергетической ценностью, а также ингредиентным составом. При этом нутриентный профиль отдельных пищевых продуктов влияет на сбалансированность рациона в целом с учетом уровня их потребления.

ГР позволяет выявлять различия между пищевыми продуктами, на основе уровня целевых нутриентов (ингредиентов) – алиментарных факторов риска развития НИЗ, определить более предпочтительные и менее предпочтительные, которые с большей или меньшей вероятностью являются частью здорового питания.

6. ГР пищевых продуктов проводится на основе следующих принципов:

нутриенты и/или ингредиенты должны иметь доказанное влияние на здоровье и быть измеряемыми, в том числе с использованием методов исследований (испытаний), утвержденных в установленном порядке;

нутриентные профили должны основываться на эталонных количественных значениях, выраженных на массу/объем (например, на 100 г или 100 мл) или на основе энергетической ценности (например, на 100 ккал или 100 кДж, E%);

используемые пороговые значения или баллы для нутриентов и/или ингредиентов должны быть обоснованными, учитывать национальные особенности питания (национальную структуру потребления) и результаты релевантных научных исследований⁵ и рекомендаций в области здорового питания международных и европейских организаций⁶;

7. ГР проводится в отношении пищевого продукта в готовом к употреблению виде, в том числе приготовленного в соответствии с рекомендациями изготовителя.

⁴ 1 г натрия эквивалентен 2,5 г соли

⁵ проведенных медицинскими научными организациями, компетентными учреждениями системы здравоохранения или иных уполномоченных (компетентных) органов иных государств

⁶ рекомендации Всемирно организации здравоохранения (<https://www.who.int/health-topics/nutrition>), Европейского агентства по безопасности пищевой продукции (European Food Safety Authority, <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/nutrition>)

8. Целевые нутриенты и/или ингредиенты (алиментарные факторы риска) включают:

8.1. при избыточном и/или несбалансированном поступлении с рационом (дисквалифицирующие факторы):

соль;

сахара, в том числе добавленные;

жиры, в том числе насыщенные и промышленные трансизомеры жирных кислот;

8.2. при недостаточном поступлении с рационом (квалифицирующие факторы):

овощи, фрукты, орехи;

пищевые волокна.

На основании результатов изучения фактического питания, в том числе среди чувствительных групп населения, релевантных данных (доказательств) в отношении роли отдельных нутриентов и/или ингредиентов в развитии или профилактике НИЗ в ГР могут быть включены иные алиментарные факторы риска. Основные ассоциации «пищевой продукт - дисквалифицирующие и квалифицирующие факторы» приведены в приложении 1 к настоящей Инструкции.

9. Источники информации для ГР пищевых продуктов включают:

сведения о пищевой ценности и ингредиентном составе на маркировке пищевой продукции;

рецептуры;

результаты лабораторных исследований пищевой продукции;

справочные данные из релевантных баз данных о химическом составе пищевой продукции.

10. ГР пищевых продуктов проводится с использованием порогового метода, метода нутриентного сора или их сочетания.

Пороговый метод ГР⁷ предполагает сравнение целевых нутриентов и/или ингредиентов с пороговым значением, обоснованным (установленным) на основании релевантных научных исследований и рекомендаций в области здорового питания международных и национальных организаций.

Метод ГР на основании нутриентного сора основывается на бальной системе для определенных уровней целевых нутриентов и/или ингредиентов в пищевой продукции, их количественной оценке и соотнесении с пороговыми уровнями указанного показателя.

⁷ Threshold systems

ГЛАВА 3

ПОРОГОВЫЙ МЕТОД ГИГИЕНИЧЕСКОГО РАНЖИРОВАНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ НА ОСНОВЕ ИХ СОСТАВА

11. ГР пищевых продуктов проводится с использованием алгоритма качественной и количественной оценки ингредиентного состава, отдельных показателей пищевой ценности пищевых продуктов, в зависимости от потенциального влияния на здоровье согласно приложению 2 к настоящей Инструкции.

12. ГР пищевого продукта включает следующие этапы:

анализ наименования пищевого продукта и отнесение его к одной из категорий;

изучение ингредиентного состава и отдельных показателей пищевой ценности пищевого продукта;

соотнесение качественных и количественных характеристик пищевого продукта (отдельных показателей пищевой ценности и ингредиентного состава) с пороговыми значениями;

принятие решения о возможности отнесения пищевого продукта к предпочтительным, с большей вероятностью являющегося частью здорового питания.

13. Группы пищевых продуктов и пороговые значения нутриентов (ингредиентов), используемые при ГР, основанные на национальных особенностях питания в Республике Беларусь, приведены в приложении 3 к настоящей Инструкции.

14. Пищевой продукт может быть отнесен к более предпочтительным, с большей вероятностью являющимся частью здорового питания, если соответствует следующим критериям:

отсутствие в составе целевых нутриентов и/или ингредиентов (дисквалифицирующих факторов);

непревышение пороговых значений целевых нутриентов и/или ингредиентов (дисквалифицирующих факторов).

15. Превышение пороговых значений хотя бы для одного из целевых нутриентов и/или ингредиентов (дисквалифицирующих факторов), а также наличие в пищевых продуктах промышленных трансизомеров жирных кислот в количестве более 1 г на 100 г, содержание этилового спирта – более 0,5 % энергетической ценности продукта предполагает отнесение пищевого продукта к менее предпочтительным, с меньшей вероятностью являющимся частью здорового питания.

16. Метод ГР (профилирования), предназначенный для оценки возможности продвижения (рекламы) пищевой продукции, направленного на детей, гармонизированный с рекомендациями

Всемирной организации здравоохранения, приведен в приложении 4 к настоящей Инструкции.

ГЛАВА 4 МЕТОД ГИГИЕНИЧЕСКОГО РАНЖИРОВАНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ НА ОСНОВЕ БАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ИХ СОСТАВА

17. Расчет методом ГР на основе нутриентного сора (балльной оценки) проводится в отношении 100 г пищевого продукта, подходы по расчету сухих или концентрированных пищевых продуктов приведены в приложении 5 к настоящей Инструкции.

Расчет нутриентного сора (НС, NPS) включает следующие этапы:

17.1 расчет для дисквалифицирующих факторов (НС_А) проводится по формуле (1):

$$НС_A = C_э + C_{нж} + C_c + C_{Na} \quad (1)$$

где

$C_э$ - баллы для соответствующего уровня энергии;

$C_{нж}$ - баллы для соответствующего уровня содержания насыщенных жиров;

C_c - баллы для соответствующего уровня содержания сахаров;

C_{Na} - баллы для соответствующего уровня содержания натрия;

Баллы для соответствующих уровней энергии и нутриентов приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Баллы для дисквалифицирующих алиментарных факторов (уровни энергии, насыщенных жиров, общих сахаров и натрия)

Баллы	Энергия (кДж), $C_э$	Насыщенные жиры (г), $C_{нж}$	Общие сахара (г), C_c	Натрий (мг), C_{Na}
0	> 80/335	> 1	< 4.5	< 90
1	> 80/335	> 1	> 4.5	> 90
2	> 160/670	> 2	> 9	> 180
3	>240/1005	> 3	> 13.5	> 270
4	>320/1340	> 4	>18	> 360
5	>400/1675	> 5	> 22.5	> 450
6	>480/2010	> 6	> 27	> 540
7	>560/2345	> 7	> 31	> 630
8	>640/2680	> 8	> 36	> 720
9	>720/3015	> 9	> 40	> 810
10	>800/3350	> 10	> 45	> 900

17.2 Расчет для квалифицирующих алиментарных факторов (НС_Б) проводится по формуле (2):

$$НС_{Б} = C_{ФО} + C_{Кл} + C_{Б} \quad (2)$$

где

C_{ФО} - баллы для соответствующего содержания овощей, фруктов или орехов;

C_{Кл} - баллы для соответствующего уровня сложных углеводов или пищевых волокон;

C_Б - баллы для соответствующего уровня содержания белков.

Баллы для соответствующих уровней овощей, фруктов и орехов а также сложных углеводов или пищевых волокон, и белка приведены в таблице 2

Таблица 2 - Баллы для квалифицирующих алиментарных факторов (уровней овощей, фруктов и орехов, а также клетчатки, пищевых волокон, и белка)

Баллы	Фрукты, овощи и орехи (%), C _{ФО} ⁸	Сложные углеводы ⁹ (г) C _{Кл}	Общее количество пищевых волокон (г) ¹⁰ , C _{Кл}	Белок (г), C _Б
0	< 40	< 0,7	< 0,9	< 1,6
1	> 40	> 0,7	> 0,9	> 1,6
2	> 60	> 1,4	> 1,9	> 3,2
3	-	> 2,1	> 2,8	> 4,8
4	-	> 2,8	> 3,7	> 6,4
5*	>80	> 3,5	> 4,7	> 8,0

17.3 Расчет нутриентного сора (НС) пищевого продукта проводится по следующей схеме:

17.3.1. если НС_А < 11 или НС_А ≥ 11 и C_{ФО} = 5, то расчет НС проводится по следующей формуле (3):

$$НС = НС_{А} - НС_{Б} \quad (3)$$

⁸ Исключая картофель и иные крахмалсодержащие овощи (например, батат)

⁹ Некрахмальные полисахариды (NSP (Non starch polysaccharides), включают целлюлозу, пектины, глюканы, камеди, инулин и хитин, за исключением лигнина

¹⁰ Неперевариваемые углеводы – некрахмальные полисахариды + лигнин
<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2010.1462>, https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/dietary-fibre_en

где

$НС_A$ - $НС$, рассчитанный для дисквалифицирующих факторов в соответствии с таблицей 1;

$НС_B$ - $НС$, рассчитанный для квалифицирующих факторов в соответствии с таблицей 2;

17.3.2. если $НС_A \geq 11$ и $С_{ФО} < 5$, то расчет $НС$ проводится по следующей формуле (4):

$$НС = НС_A - (С_{ФО} + С_{Кл}) \quad (4)$$

18. $НС$ менее предпочтительных для употребления, менее здоровых твердых пищевых продуктов составляет 4 балла и более, напитков – 1 балл и более.

19. Дополнительные критерии и примеры расчетов $НС$ пищевых продуктов приведены в приложении 5 к настоящей Инструкции.

20. Пищевые продукты, не соответствующие критериям в соответствии с приложением 4 к настоящей Инструкции, а также нутриентному скору в соответствии с п. 17 настоящей Инструкции, за исключением случаев соответствия ее показателям пищевой ценности, установленным актами законодательства, не являются предпочтительными с точки зрения использования в питании детей старше 3 лет.

21. В случае использования иных схем ГР пищевых продуктов необходимо учитывать:

вклад пищевого продукта в рацион, с учетом национальных особенностей питания;

роль отдельных нутриентов (ингредиентов) в развитии или профилактике НИЗ, в том числе с учетом возрастной адресованности;

пороговые значения нутриентов (ингредиентов) на основе релевантных научных исследований и рекомендаций в области здорового питания международных и национальных организаций;

способ употребления пищевых продуктов.

Указанная информация с соответствующим обоснованием приводится в документах, описывающих ГР пищевых продуктов.

Приложение 1
к инструкции по применению
«Принципы гигиенического
ранжирования пищевых продуктов
на основе их состава и
потенциального влияния на
здоровье»
СПРАВОЧНОЕ

Основные ассоциации «пищевой продукт - дисквалифицирующие и квалифицирующие факторы»¹¹

Группа продукции	Нутриенты, ассоциированные с избыточным поступлением (дисквалифицирующие факторы)	Положительная роль в питании (квалифицирующие факторы)
1	2	3
Растительные масла	насыщенные жирные кислоты	ненасыщенные жирные кислоты (поли- и мононенасыщенные), витамин Е
Твердые жиры (продукты, имеющие пластичную консистенцию) ¹²	насыщенные жирные кислоты (жиры животного происхождения), трансизомеры жирных кислот (гидрогенизированные масла)	ненасыщенные жирные кислоты (поли- и мононенасыщенные), витамины Е, А и Д (при обогащении)
Молочные продукты	насыщенные жирные кислоты, натрий (сыры), добавленные сахара	кальций, витамин Д (при обогащении), белок, витамины В12, В2, цинк
Продукты переработки зерновых	насыщенные жирные кислоты, натрий (добавленный), добавленные сахара	пищевые волокна, перевариваемые углеводы, минеральные вещества, витамины группы В

¹¹ Opinion on the setting of nutrient profiles for foods bearing nutrition and health claims pursuant to Article 4 of the Regulation (EC) No 1924/2006

¹² К указанной категории относятся пищевые продукты с содержанием жира не менее 10 %, но менее 90 % по весу, которые остаются твердыми при температуре 20 °С и пригодны для использования в качестве спредов, содержание жира без учета соли должно составлять не менее двух третей от сухого вещества, могут включать молочный жир, растительный или их смеси (согласно Regulation (EU) No 1308/2013 of the European Parliament and of the Council of 17 December 2013 establishing a common organisation of the markets in agricultural products

1	2	3
Фрукты, овощи и продукты их переработки	натрий (добавленный), добавленные сахара	витамины и минеральные вещества, в том числе фолаты и калий, пищевые волокна, низкая энергетическая плотность
Мясо и мясные продукты	насыщенные жирные кислоты, натрий (добавленный)	полноценный белок, железо, витамины и минеральные вещества, мононенасыщенные жирные кислоты
Рыба и рыбные продукты	натрий (добавленный), насыщенные жирные кислоты	n-3 длинноцепочечные ПНЖК, витамины А и Д, йод
Напитки (безалкогольные)	добавленные сахара	гидратация

Приложение 2
к инструкции по применению
«Принципы гигиенического
ранжирования пищевых продуктов
на основе их состава и
потенциального влияния на
здоровье»
СПРАВОЧНОЕ

Алгоритм качественной и количественной оценки ингредиентного состава, пищевой ценности пищевых продуктов, вклада в структуру рациона, при их ранжировании в зависимости от потенциального влияния на здоровье



Приложение 3
к инструкции по применению
«Принципы гигиенического
ранжирования пищевых продуктов
на основе их состава и
потенциального влияния на
здоровье»

СПРАВОЧНОЕ

Пороговые значения содержания целевых нутриентов
(ингредиентов) в зависимости от потенциального влияния на здоровье

Группы продуктов	Целевые нутриенты/ ингредиенты (дисквалифицирующие факторы)	Уровни, г / 100 г (мл) продукта
1	2	3
Хлебобулочные продукты	Жиры (общие)	10
	Сахара	10
	Натрий ¹³	0,48
Молоко, кисломолочные продукты (жидкие)	Жиры (общие)	2,5
	Насыщенные жирные кислоты	2,0
	Сахара	10
	Натрий	0,06
Кисломолочные продукты (творожные продукты)	Жиры (общие)	2,5
	Насыщенные жирные кислоты	2,0
	Сахара	10
	Натрий	0,08
Творог	Жиры (общие)	10
	Натрий	0,08
Сыры	Жиры (общие)	20
	Натрий	0,52
Продукты из мяса, мяса птицы	Жиры (общие)	20
	Натрий	0,68
Продукты из рыбы	Жиры (общие)	20
	Натрий	0,68
Продукты из фруктов, овощей	Жиры (общие)	5
	Сахара	10 ¹
	Натрий	0,40

¹³ 1 г натрия эквивалентен 2,5 г соли

1	2	3
Продукты переработки зерна, бобовых, кукурузы	Жиры (общие)	8
	Сахара	8
	Натрий	0,24
Сухие завтраки, закуски	Жиры (общие)	10
	Сахара	15
	Натрий	0,48
Напитки	Сахара	- ¹
	Подсластители	- ²
Масла, жиры	Насыщенные жирные кислоты	20
	Натрий	0,52
Соусы	Жиры (общие)	10
	Сахара	- ¹
	Натрий	0,40
¹ В продуктах не используются добавленные сахара ² В продуктах не используются подсластители		

Приложение 4
к инструкции по применению
«Принципы гигиенического
ранжирования пищевых
продуктов на основе их состава и
потенциального влияния на
здоровье»
СПРАВОЧНОЕ

Пороговые значения показателей пищевой ценности и ингредиентного состава для целей оценки приемлемости продвижения (рекламы) пищевой продукции, направленного на детей¹⁴

Категория продуктов	Примеры продуктов в категории		Ингредиент, нутриент	Пороговые значения
	включенные	исключения		г/100 г, не более
1	2	3	4	5
Пикантные закуски	Попкорн и кукурузные зерна; семечки; орехи и смеси орехов; соленое печенье и крендельки; другие закуски из риса, кукурузы, теста или картофеля	-	Добавленные сахара	Не допускаются
			Солевой эквивалент	0,1
Напитки:				
молочные напитки ¹⁵	Молоко и молочные напитки с добавлением сахара; миндальное, соевое, рисовое и овсяное молоко	Сливки	Жиры, всего	2,5
			Добавленные сахара, подсластители	Не допускаются
другие напитки	Кола, лимонад, оранжад; другие	100%-ные фруктовые	Добавленные	Не допускаются

¹⁴ Европейское Региональное Бюро Воз. Модель Профилей Питательных Веществ (2015) <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2015/who-regional-office-for-europe-nutrient-profile-model-2015>. Для более точной идентификации продукции при ее отнесении к одной из категорий необходимо руководствоваться кодами ТН ВЭД, изложенными в данном документе и на соответствующих официальных сайтах

¹⁵ Детские молочные смеси второго и третьего уровней не включены в данную модель. Следует отметить, что в Резолюции Всемирной ассамблеи здравоохранения (ВАЗ) 39.28, принятой в 1986 году, указывается, что практика прикорма младенцев специальными детскими молочными смесями (так называемыми молочными смесями второго уровня) не является обязательной. Более того, любые продукты питания или напитки, которые дают ребенку до возникновения необходимости в прикорме, могут повлиять на продолжение грудного вскармливания, в связи с чем не следует рекомендовать или поощрять такой прикорм для младенцев в этот период

1	2	3	4	5
	безалкогольные напитки, минеральная и/или ароматизированная вода (включая газированную) с добавлением сахаров или подсластителей	и овощные соки; молочные напитки	сахара, подсластители	
Злаковые сухие завтраки ¹⁶	Овсяные хлопья; кукурузные хлопья; сухие завтраки со вкусом шоколада; мюсли	-	Жиры, всего	10
			Сахара, всего	15
			Соль	1,5
Йогурты, простокваша, сметана и другие подобные продукты	Йогурт; кефир; пахта; подслащенные кисломолочные продукты и питьевой йогурт; творожная масса; творожные сырки и другие заменители йогурта; йогуртовые продукты, содержащие дополнительные ингредиенты (фрукты, мюсли); сливки	Молоко и молочные напитки с добавлением сахара; миндальное, рисовое и овсяное молоко	Жиры, всего	2,5
			Насыщенные жиры	2,0
			Сахара, всего	10
			Солевой эквивалент	0,2
Сыр	Полутвердые и твердые сыры; мягкие сыры; свежие сыры (такие как рикотта, моцарелла); тертые или молотые сыры; творог; обработанные сырны спреды	-	Жиры, всего	20
			Соль	1,3
Готовые продукты и полуфабрикаты для быстрого приготовления и пищевые смеси	Пицца; лазанья и другие макаронные изделия с соусом; пироги; готовые продукты; готовые бутерброды; макаронные изделия с наполнителем; супы и жаркое (упакованные или консервированные); смеси и тесто	-	Жиры, всего	10
			Насыщенные жиры	4
			Сахара, всего	10
			Соль	1
			Энергетическая ценность	225
Сливочное масло и другие жиры и масла	Сливочное масло, растительные масла, маргарины и спреды	-	Насыщенные жиры	20
			Соль	1,3

¹⁶ По усмотрению стран для этой категории может быть добавлено пороговое значение минимального содержания пищевой клетчатки – например, > 6 г пищевой клетчатки

1	2	3	4	5
Хлеб, хлебопродукты и хрустящие хлебцы ³	Сахара, всего	Сладкое печенье; пирожные; торты	Жиры, всего	10
	Соль		Сахара, всего	10
	Сахара, всего		Соль	1,2
Свежеприготовленные или сухие макаронные изделия, рис и злаковые	Макаронные изделия с наполнителем или соусом	-	Жиры, всего	10
			Сахара, всего	10
			Соль	1,2
Свежие и замороженные мясо, птица, рыба и т. п.	Яйца		Разрешено	
Обработанные мясо, птица, рыба и т. п.	Колбаса, ветчина, бекон; куриные наггетсы; копченая и маринованная рыба; консервированная рыба в собственном соку или масле; рыбные палочки или кусочки рыбы в сухарях/кляре	Пицца	Жиры, всего	20
			Соль	1,7
Обработанные фрукты, овощи и бобовые	Консервированные фрукты, овощи и бобовые; сушеные фрукты ¹⁷ , сушеные овощи и бобовые; мармелад; джемы; маринованные овощи и фрукты; вареные фрукты; цукаты; замороженный картофель фри; замороженные фрукты с добавлением сахара	Фруктовый сок	Жиры, всего	5
			Сахара, всего	10
			Соль	1,0
			Добавленные сахара	Не допускаются
Соусы, приправы и заправки	Заправка для салата; томатный кетчуп; майонез; готовые соусы; соевый соус; горчица и горчичный порошок	-	Жиры, всего	10
			Добавленные сахара	Не допускаются
			Соль	1,0
Пищевые продукты, продвижение (реклама) которых, направленное на детей, недопустимо				
Шоколад и	Шоколад и другие продукты,	Сухие завтраки из	-	-

¹⁷ Это соответствует Руководству ВОЗ о потреблении сахаров для детей и взрослых (WHO Guidelines on sugars intake for children and adults), поскольку сухофрукты являются значительным источником концентрированных сахаров для детей. Однако допускается, что страны – в соответствии с местной спецификой и национальными руководящими принципами здорового питания – могут принять решение о разрешении маркетинга сухофруктов в небольших порциях

1	2	3	4	5
кондитерские изделия из сахара, энергетические батончики, сладкие топинги и десерты	содержащие какао; белый шоколад; желе, конфеты и леденцы; жевательная резинка и надувная жевательная резинка; карамель; лакричные конфеты; шоколадная паста и другие сладкие топинги для бутербродов; ореховые спреды, включая арахисовое масло; злаковые смеси, батончики гранолы и мюсли; марципан	злаков со вкусом шоколада; торты и пирожные; печенье и другая выпечка, покрытая шоколадом		
Торты, сладкое печенье и пирожные; другие сладкие хлебобулочные изделия и сухие смеси для их приготовления	Пирожные; круассаны; печенье/бисквиты; бисквитные пирожные; вафли; фруктовые пироги; сдобные булочки; бисквиты в шоколадной глазури; смеси и полуфабрикаты для выпечки	Хлеб и хлебобродукты	-	-
а) Соки	100%-ные фруктовые и овощные соки; соки, восстановленные из концентрата; смузи	-	-	-
с) Энергетические напитки ¹⁸		-		
Замороженные сладкие продукты	Мороженое, замороженный йогурт, фруктовое мороженое и сорбеты	-	-	-
Пищевые продукты, продвижение (реклама) которых, направленное на детей, допустимо				
Свежие и замороженные мясо,	Яйца	-	-	-

¹⁸ Комментарий ВОЗ: В настоящее время нет единого мнения об определении энергетических напитков, однако в эту категорию входит целый ряд безалкогольных напитков. И хотя основным их ингредиентом считается кофеин, в их составе зачастую присутствует ряд других веществ, самые распространенные из которых – гуарана, таурин, глюкоуронолактон и витамины. Эти напитки объединяет то, что их маркетинг основан на их реальном или воспринимаемом действии в качестве стимуляторов, энергетиков или средств для повышения работоспособности.

1	2	3	4	5
птица, рыба и т. п.				
Свежие и замороженные фрукты, овощи и бобовые	Фрукты и овощи; бобовые; крахмалсодержащие овощи, корни и клубни	Консервированные фрукты, овощи и бобовые; фрукты в сиропе; сушеные фрукты; замороженные фрукты с добавлением сахара	-	-

Приложение 5
к инструкции по применению
«Принципы гигиенического
ранжирования пищевых продуктов
на основе их состава и
потенциального влияния на
здоровье»
СПРАВОЧНОЕ

Дополнительные критерии и примеры расчетов нутриентного сора
пищевых продуктов

1. Расчет НС проводится в отношении 100 г пищевого продукта.

В случае, если пищевой продукт представляется собой жидкость, проводится перерасчет на 100 г с учетом ее плотности.

Если пищевой продукт реализуется в порционном виде и размер порции отличается от 100 г, проводится перерасчет на 100 г.

2. Расчет содержания фруктов, овощей, орехов (или соответствующих долей указанных продуктов)

Положительное влияние фруктов и овощей на здоровье связано с потреблением цельных продуктов, а не с компонентами, из них изготовленных. Поэтому при оценке в состав компонентов включают только «неповрежденные» фрукты и овощи (включая приготовленные и высушенные) и минимально обработанные (очищенные, нарезанные, консервированные, замороженные, пюре). Фрукты и овощи, подвергшиеся дальнейшей обработке (например, концентрированный фруктовый сок, порошок и т.д.) не учитываются.

При наличии в составе кокосовых орехов руководствуются следующим:

свежая мякоть кокоса оценивается как фрукт;

жидкость в центре кокоса оценивается как фруктовый сок;

сок, выжатый из мякоти (кокосовое молоко), оценивается как фруктовый сок;

высушенный кокос (стружка и т.д.) оцениваются как сухофрукты;

переработанные кокосовые орехи, существенно отличающиеся от первичного продукта (например, кокосовое масло), в указанной категории не оцениваются.

Семена, за исключением тех, которые обычно считаются орехами (например, бразильский орех, орех кешью), в оценку не включаются.

В отношении сушеных и пюреированных фруктов и овощей проводят перерасчет на свежие продукты, в общем случае, используя коэффициент 2. Могут использоваться более точные данные для

перерасчета веса обезвоженной/концентрированной пищевой продукции в соответствии с общепринятой методикой.

Примеры оценки для фруктовых соков в соответствии с п. 17.2 настоящей Инструкции:

сок, в том числе восстановленный (содержание фруктовой/овощной части – 100%) - 5 баллов;

фруктовый и (или) овощной нектар, объемная доля сока, или фруктового пюре, или овощного пюре 84 % - 5 баллов;

фруктовый и (или) овощной нектар, объемная доля сока, или фруктового пюре, или овощного пюре 56 % - 1 балл.

Количество фруктов и овощей в продукте может быть подсчитано до или после приготовления.

Однако при подсчете количества в составном продукте все ингредиенты должны находиться в одинаковом состоянии (сырые или приготовленные).

3. Использование для оценки содержания сложных углеводов¹⁹ или общего количества пищевых волокон²⁰

Оценка проводится либо относительно сложных углеводов, либо в отношении общего количества пищевых волокон, которые могут быть определены, в том числе с использованием аттестованных методов²¹.

4. Оценка НС сухих завтраков должна быть рассчитана на 100 г продукта в том виде, в котором он продается, т.е. в сухом виде.

¹⁹ Некрахмальные полисахариды (NSP (Non starch polysaccharides), включают целлюлозу, пектины, глюканы, камеди, инулин и хитин, за исключением лигнина

²⁰ Неперевариваемые углеводы - некрахмальные полисахариды + лигнин
<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2010.1462>, https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/dietary-fibre_en

²¹ Определение в соответствии с МВИ. МН. 3928-2011 Методика выполнения измерений по определению массовой доли клетчатки в продуктах детского питания, МВИ. МН 4197-2012 Методика выполнения измерений по определению содержания пищевых волокон в продуктах детского питания или иными аттестованными в установленном порядке