

## **Реформа системи харчування у закладах освіти**

З початком нового 2021/2022 навчального року заклади освіти Ковельської територіальної громади чекають зміни – поступовий перехід на оновлену систему харчування дітей. Варто зауважити, що за останні 30 років рецептури страв для їдалень закладів освіти не змінювалися, хоча багато чого змінилося в сучасній кулінарії – від технології приготування страв до нових сучасних видів страв, нових інгредієнтів і навіть назв страв. Загальновідома проблема шкільної їжі в тому, що дуже часто діти її не доїдають і просто залишають майже повні тарілки на столах. Не завжди причина полягає в смаку та непривабливості тих чи інших страв. Є категорія дітей, котрі доволі вибагливі в їжі, і щоб вони харчувались в освітньому закладі, потрібно добряче постаратися, бо в них з цим проблеми не лише в школі, а й удома. Буває, що дітей просто не навчили їсти різноманітну їжу, тому й нове шкільне меню їх часом може лякати і викликати супротив. Крім того так звана «їжа швидкого приготування» («фаст-фуд»), різноманітні снеки, які дуже популярні, змінюють харчові звички: наші діти не тільки в школах і садочках, навіть вдома категорично відмовляються від традиційних продуктів харчування – перших і других страв.

Незбалансоване харчування – одна з причин зниження індексу здоров'я, підвищення факторів ризику розвитку в дітей хронічних захворювань - надлишкова маса тіла та ожиріння. Дослідження українських медиків показують, що кількість гастрозахворювань упродовж років здобуття освіти збільшується вдвічі. Тому питання реформи системи шкільного харчування винесено на державний рівень. Цим напрямком зайнялася перша леді України Олена Зеленська.

Очікувані зміни стануть можливими завдяки появі нового «Збірника рецептур страв для харчування дітей шкільного віку», автором якого є високо кваліфікований кухар, кулінарний експерт, випускник французької школи

кулінарії Le Cordon Bleu та автор проекту «Нове шкільне харчування» Євген Клопотенко, працює над тим, щоб страви, які нині пропонуватимуть дітям у їдальнях шкіл та дошкільних закладів, були одночасно і смачними, і гарними на вигляд. Мета ж проекту «Нове шкільне харчування» – зробити так, щоб хоча б 70 відсотків учнів почали їсти шкільну їжу і після закінчення школи знали назви та смак різноманітних страв. Важливо, щоб діти не лише смакували страви у своєму навчальному закладі, а й навчалися через їжу. Глобальна мета змін — це зміна культури харчування загалом.

Що саме повинно змінитися?

Раціон дітей стане більш різноманітним та повторюватиметься раз на місяць, а не кожні два тижня. До «Збірника рецептів страв для харчування дітей шкільного віку в навчальних та оздоровчих закладах», який розробив Є. Клопотенко, увійшло 160 сучасних переписів. Держслужба України з питань безпеки харчових продуктів затвердила його для шкіл. Збірник рецептів є у вільному доступі в інтернеті, його легко можна скачати і готувати запропоновані страви не лише в школах, а й удома. Щоби батькам на кухні встигати за дітьми, які будуть по-новому їсти в школах, треба знати, які принципові зміни запроваджує команда Клопотенка:

- в закладах загальної середньої освіти

БУЛО	СТАЛО
Заборонені спеції	Дозволені спеції
Дозволені ковбасні вироби, сосиски, м'ясні та рибні консерви	Заборонені ковбасні вироби, сосиски, м'ясні та рибні консерви
60-80 г хліба на один прийом їжі	30-50 г хліба на один прийом їжі
15-18 г цукру на один прийом їжі	7,5 г цукру на один прийом їжі
50-75 г фруктів або соку на один прийом їжі	100 г фруктів на один прийом їжі
175 г м'яса на тиждень	70, 100 і 140 г м'яса на один прийом їжі двічі на тиждень при одноразовому харчуванні залежно від віку дитини
100 мл молока та кисломолочних продуктів на тиждень	<b>5 порцій на вибір протягом тижня:</b> 200 г молока або рослинних напоїв( для дітей, які мають харчову алергію на молоко) або 125 мл йогурту або кефіру, або 125 г сиру кисломолочного, або 75 сиру м'якого, або 15 г сиру твердого, або 25 г сметани
100 г сиру кисломолочного та 30 г сметани на тиждень	

- в закладах дошкільної освіти з триразовим харчуванням змінено норми харчування

Найменування продукту	Було (тижнева норма)	Стало (тижнева норма)
Овочі, крім картоплі	900/1150	900/1200
Фрукти, ягоди	225/500	600/800
Соки	250/350	240/360
Фрукти та ягоди сушені	50/50	60/75
Злакові та бобові	150/225 сирі	
Картопля	650/950	
Хліб	275/400	300/300
Риба	100/225	80/120
Птиця	300/500	540/720
Свинина, телятина, яловичина		90/120
Яйця	1,25/2,5 шт	2.2
Молоко, молочні продукти	1750/2000 молока, 175/225 сир кислом., 15/25 сир тв.	1800/2400 молока , або.....
Насичені жири тваринного походження (масло не менше 72%)	60/105	22,5/22,5
Рослинні жири	30/45	52,5/52,5
Сіль	10/25	10,5/15
Цукор	175/225	125/125
Какао	5.10	10.12
Чай	1.1	0,4/0,6

У стравах значно зменшено кількість солі та цукру. Для того, щоб перехід був не таким різким, їх кількість у стравах зменшуватимуть поступово – протягом 1,5 року в три етапи. Не використовуватимуться продукти, що містять трансжири. Значно більше в меню буде овочів і фруктів. До списку інгредієнтів буде додано сезонні овочі, які раніше не використовувалися, та спеції із сушеної зелені та пряних трав, які не є алергенами. Крім того, введено ягідні соуси, які зроблять страви не тільки більш корисними, але й більш привабливими та смачними.

Більшість страв від Євгена Клопотенка – це трохи видозмінені звичні. Залишилося чимало базових страв, які традиційно були в шкільних меню, проте подача у них зовсім інша, сучасніша, а смак яскравіший, бо зі спеціями. Як от рагу з карі: обсмажена зі спецією натуральна куряча грудка

на «подушці» з овочів – і м'ясо та кабачки з морквою не впізнати. У тих 150-ти школах, які стали пілотними і взялися харчуватися «за Клопотенком», діти оцінили новеньке – з охотою куштують усе, що на вигляд відрізняється від «каші з котлетою», а головне – цікаво називається. У топі найпопулярніших страв прості за технологією приготування українські овочевий суп, курятина і салат з бурячка. Тільки тепер це суп «Мінестроне», нагетси з журавлиним соусом та салат «Фалафель».

До початку нового навчального року меню будуть рекомендовані МОЗ за погодженням з МОН і Держпродспоживслужбою. Їдальні закладів освіти отримають готову технологічну документацію на страви та вироби. Це стане гарантією того, що діти споживатимуть страви, які добре поєднуються між собою та є різноманітними.

Але потрібно усвідомлювати та враховувати, що зміни не відбуваються за один день.

Необхідний час, аби кухарі познайомились із оновленим меню, адже почати механічно готувати страви зі збірника Нового шкільного харчування недостатньо. Потрібно мати розуміння їжі, бо зацікавити дітей можуть тільки зацікавлені дорослі.

Щоби повноцінно впроваджувати нове меню, потрібно змінити не лише психологію сприйняття кухарів, педагогів, учнів, а й замінити в харчоблоках старе обладнання на сучасне і високотехнологічне, що вимагає значних коштів. Зміни до меню також вимагатимуть перегляду розрахунків вартості дитячого харчування.

Батькам, щоби вимагати змін в організації харчування в освітніх закладах, доведеться змінитися самим – переглянути свої кулінарні звички, родинні традиції, погодитися на нові продукти і способи готування.

Євген Клопотенко переконаний, що зміни в харчуванні дітей ляжуть в основу змін культури їжі в суспільстві загалом. І це стане запорукою здоров'я нації.