



РЕФОРМА ШКІЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ: КРОК ЗА КРОКОМ

**ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
КОВЕЛЬСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

ЯК ЗАРАЗ ХАРЧУЮТЬСЯ ДІТИ ТА ПІДЛІТКИ В УКРАЇНІ?

- 67 грамів цукру на день замість 25-ти, ковбаса й сосиски з величезним вмістом солі замість 5 грамів на день, 400 грамів хліба та булочок замість фруктів, овочів і молочних продуктів.*
- Також діти вживають забагато картоплі та насичених жирів.*
- Усе це спричиняє набір зайвої ваги, цукровий діабет, ураження серцево-судинної системи, захворювання шлунка тощо.*



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.



Де їдять українські школярі: РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІД ЮНІСЕФ

53%

школярів харчуються в шкільній їдальні щодня



50%

школярів не харчуються в їдальні постійно, бо меню їм не подобається



22%

школярів не харчуються в їдальні постійно, бо для них це дорого



Уряд затвердив нові норми
та Порядок
організації харчування у
закладах освіти та дитячих
закладах оздоровлення та
відпочинку
(постанова КМУ від
24.03.2021 № 305)

**01.09.
2021**

Перехідний період

**01.01.
2022**

Навчальні заклади не готові до впровадження реформи харчування технічно, належить організувати закупівлі й обладнати харчоблоки.

ЩО ЗМІНЮЮТЬ НОВІ НОРМИ ТА ПОРЯДОК ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ

- **Нові норми – не про бухгалтерський підхід, а про підхід з організації збалансованого різноманітного меню.**
- Мета 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.**



ЗМІНИ!

Окреслено вимоги до планування меню

Оновлене меню розраховано на 4 тижні

Передбачено кількість білків, жирів і вуглеводів у стравах

Розраховано добову потребу в рідині для дітей різних вікових груп

Визначено, як забезпечити харчуванням дітей з особливими дієтичними потребами

Внесено зміни щодо норм харчування



ПИТНИЙ РЕЖИМ

ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ... Якщо раніше йшлося про забезпечення питної води під час прийому їжі, то тепер Санітарний регламент передбачає доступ дитини до питної води протягом усього періоду перебування у **школі**. Вода, яку п'ють діти, має бути якісною і добре очищеною.



ЗМІНИ!

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	5 порцій на вибір протягом тижня:
100 г сиру кисломолочного та 30 г сметани на тиждень	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 г сиру м'якого, або 15 г сиру твердого, або 25 г сметани

МЕНЮ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА

- 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.

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.



ЗМІНИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ:

- **Журнал обліку виконання норм харчування**
- У школах, у яких навчаються учні 1–11 класів, має бути організоване **принаймні одноразове гаряче харчування**;
- **Форми організації харчування такі:** монопрофільне меню (один набір страв і не передбачає вибору), мультипрофільне меню (кілька наборів страв і передбачає вибір), примірне сезонне 4-тижневе меню й щоденне меню-розклад (враховує особливі дієтичні потреби дітей, сезонність, страви для різних вікових груп).



ОСОБЛИВОСТІ ПРОДУКТІВ:

- **Приблизно 75% продуктів у їдальнях мають бути рослинного походження:** овочі, салати, злакові, фрукти та ягоди;
- **Картоплю як окрему страву можна пропонувати не більше двох разів на тиждень у разі п'ятиденного перебування в школі, або не більше трьох разів на тиждень у разі 6–7-денного перебування;**
- **Відварювати овочі, щоби приготувати салати на наступний день, не можна.** Салати треба заправляти перед видаванням;
- **Треба надавати перевагу продуктам із вищим вмістом харчових волокон.** Наприклад, обирати гречку замість рису;



ОСОБЛИВОСТІ ПРОДУКТІВ:

- **Надавати перевагу цільнозерновим хлібобулочним виробам із високим вмістом клітковини з додаванням висівок, насіння;**
- **Насичені жири, зокрема вершкове масло, не мають становити понад 10% від загальної кількості калорій;**
- **У стравах можуть бути очищені горіхи або насіння. Але про це треба вказувати в меню, аби діти з харчовими алергіями знали про це.**
- **Сіль можна використовувати тільки йодовану та лише для приготування їжі.**



ЗАБОРОНИ НА ПРОДАЖ В ШКІЛЬНИХ БУФЕТАХ:

- окрім обмежень на продаж кондитерських виробів із кремом та морозива, які були й раніше, відтепер заборонено продавати солодкі хлібобулочні вироби, продукти з високим вмістом цукру чи солі, консервантів, барвників та ароматизаторів.
- Під заборону також потрапили газовані напої, зокрема й солодкі, м'ясні та рибні продукти промислового та кулінарного виробництва, непастеризовані соки та молочні продукти, кава і гриби.



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.**



**Дякую за
увагу!**

***Будьте
здорові!***

