

Сучасне меню у навчальних закладах

Проблема забезпечення високоякісним та безпечним харчуванням дітей у шкільних навчальних закладах залишається однією із актуальних в організації харчування дітей. Сьогодні багато що змінилося – від технології приготування страв до нових сучасних видів страв, нових інгредієнтів і навіть назв самих страв. Учні отримують більше свіжих овочів, фруктів, м'яса, молочних продуктів, замість надлишку хлібобулочних виробів чи страв із низькою харчовою цінністю.

Заміна звичного раціону може викликати опір у дітей. Поступове введення здорових продуктів поряд зі знайомими стравами, розповіді про користь продуктів, зовнішній вигляд та позитивні формулювання краще мотивують дітей обирати здорове харчування, а ніж негативні попередження.

Однак навіть найкращі рецепти складно реалізувати без належної технічної бази, яка допомагає готувати якісно та у великих обсягах.

Для сучасної шкільної їдальні, яка б дозволяла одночасно готувати різні страви є наявність:

- пароконвектомату;
- овочерізки, слайсери, картоплечистки для скорочення часу підготовки інгредієнтів;
- блендерів, м'ясорубок, міксерів для урізноманітнення страв;
- оновлення плит та жарових шаф, конвекційних духовок;
- і звичайно достатність холодильного обладнання, що гарантує зберігання харчових продуктів за необхідних температурних режимів.

Основними принципами сучасного меню є:

- Збільшення споживання овочів і фруктів (свіжих, запечених, тушкованих, сезонних);
- Різноманітність гарнірів (кускус, булгур, сочевицю та кіноа поряд із картоплею і макаронами, які були класикою в шкільному харчуванні);
- Зменшення кількості хліба, споживання цільнозернового;
- Обмеження на кількість солі та цукру, перевага в досолованні йодованою сіллю;
- Розмаїття напоїв – компоти, морси, узвари, соки;
- Заборона на сосиски, ковбаси, газовані напої, консерви, тощо.
- Сезонність – гарбузові супи, фруктові десерти осінню і свіжі весною (щавель, зелена цибуля, тощо).

Збереження здоров'я дітей — це збереження потенціалу майбутнього здоров'я нації – «здоров'я наступних поколінь». У цьому віці ще можна вплинути на формування здорового способу життя. Здоров'я дитини формується під впливом багатьох чинників, але головним із них є харчування: достатність, якість, безпечність, збалансованість харчових продуктів, режим харчування тощо. Запроваджені зміни спрямовані на те, щоб зробити систему шкільного харчування більш сучасною, гнучкою та ефективною. Держпродспоживслужба

й надалі залишається надійним партнером реформи шкільного харчування та здійснюватиме державний контроль за дотриманням вимог законодавства у сферах безпечності харчових продуктів та дотримання санітарного законодавства під час організації харчування в закладах освіти та надаватиме необхідну методичну підтримку територіальним громадам, керівникам закладів освіти й операторам ринку харчових продуктів. За останні роки реформа, ініційована Першою леді України Оленою Зеленською, стала одним із найуспішніших прикладів системних змін у сфері освіти. Вона об'єднала державу, громади, заклади освіти та фахівців навколо спільної мети — щоб кожна дитина мала доступ до безпечного, якісного та збалансованого харчування.