

ШКІЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ (ДОН Полтавської ОДА)

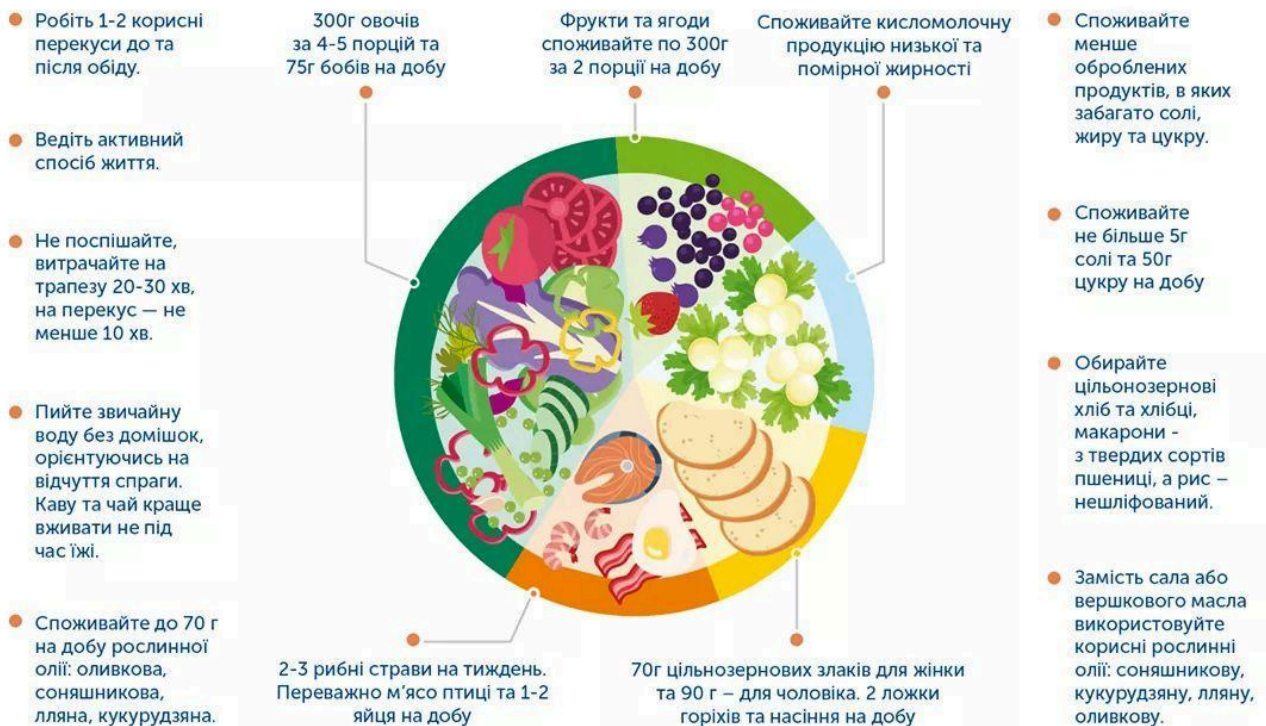
Учнів 1- 4 класів у закладах освіти Кременчука харчуватимуть за рахунок міського бюджету

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Графік харчування у кожного свій, але ніколи не пропускайте сніданок та вечеряйте не менше ніж за 3 години до сну.



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



www.phc.org.ua

Харчування в ліцеї № 10 "Лінгвіст"

Анкета вивчення стану харчування у Кременчуцькому ліцеї №10 "Лінгвіст"

01.02.2021 р.

У цей непростий період, коли ми перебуваємо в стресі від невизначеності, відсутності сонця, вітамінів та позитивних емоцій, дуже важливо раціонально та збалансовано харчуватися. Розробники меню, кухарі намагаються урізноманітнити раціон наших учнів, і ось сьогодні пропонуємо на сніданок та на обід такі страви:

Сніданок: биточок з яловичини, хліб урожайний, чай.



Обід: борщ з квасолею;
риба, смажена в яйці; картопля, запечена з куркумою; салат з капусти з насінням;
хліб (урожайний, популярний), чай.



23.11.2020 p.



Сніданок - шніцель рибний натуральний, хліб урожайний, яблуко , чай.



Обід -
суп болгарський, болоньєзе, макаронні вироби відварені, капуста тушкована, хліб,
чай.





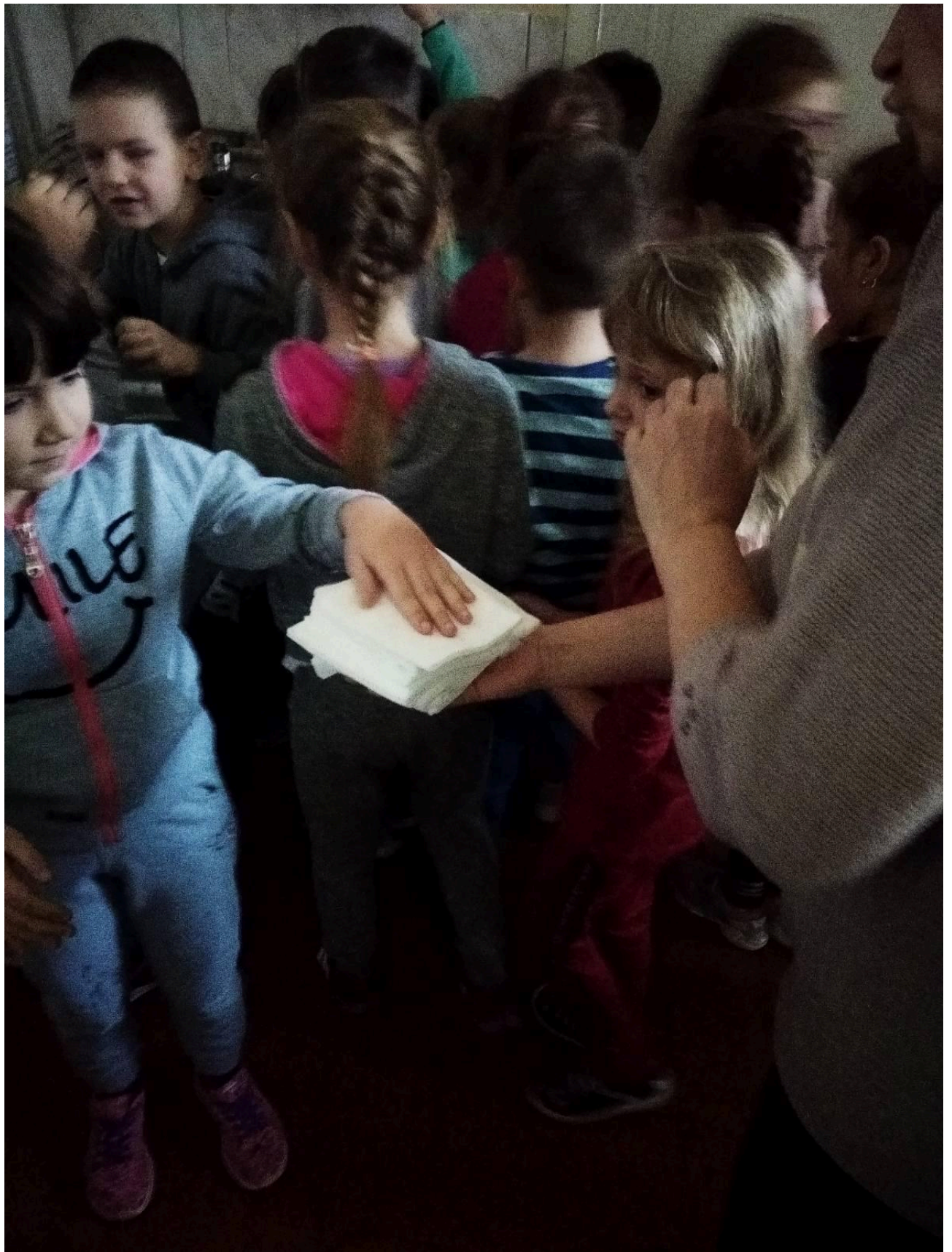


Команда кухарів ліцею харчує наших учнів смачною та корисною їжею, не боїться експериментувати зі стравами за рецептами Є. Клопотенка



Команда зі знанням та досвідом











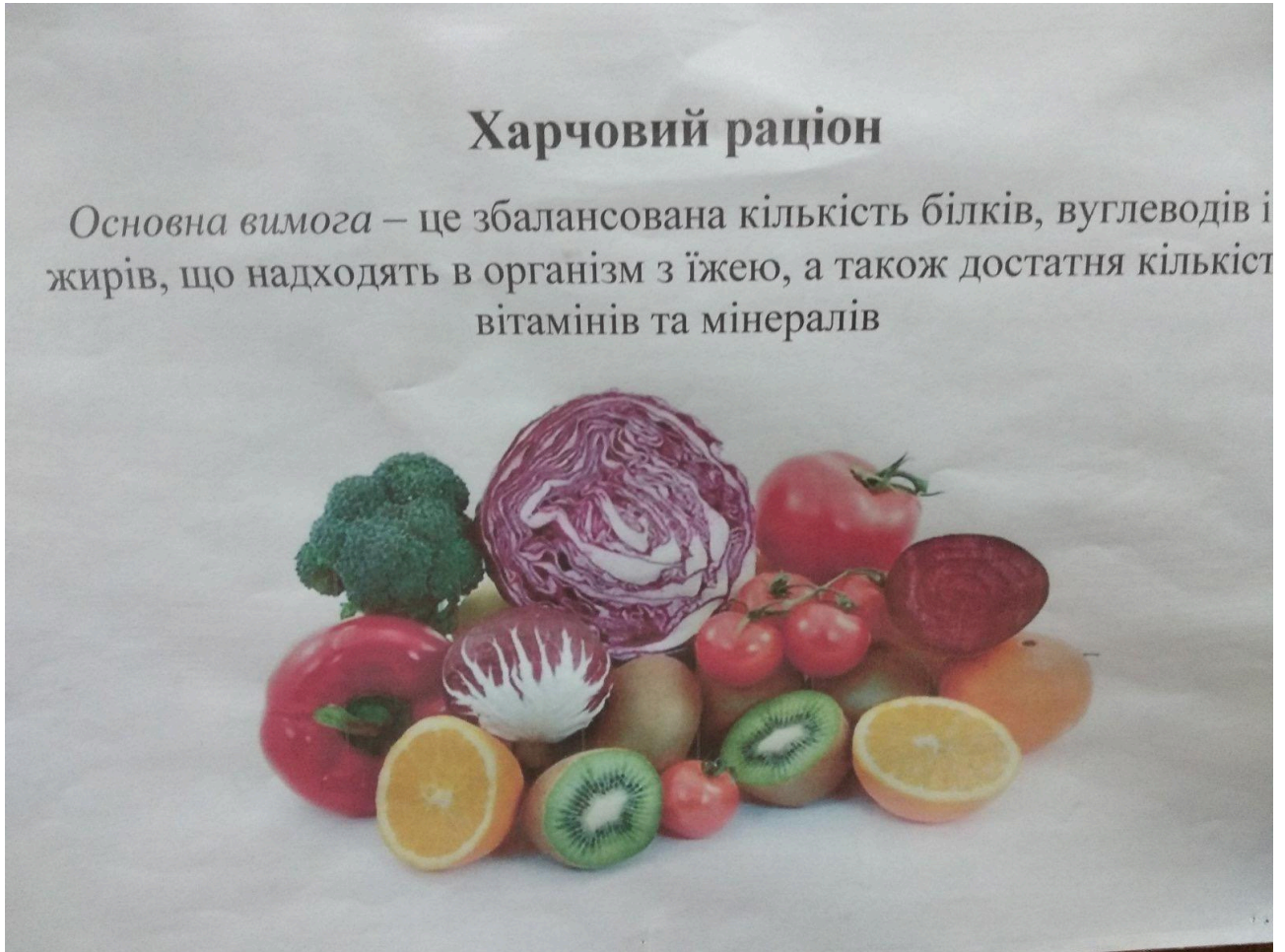
Що з'їсти на сніданок?

Існує їжа вічна, яка заряджає енергією на весь день



Харчовий раціон

Основна вимога – це збалансована кількість білків, вуглеводів і жирів, що надходять в організм з їжею, а також достатня кількість вітамінів та мінералів



Діти їдять в їдальні, коли їм готують смачні, сучасні та візуально привабливі страви





Улюблена страва у шкільній їдальні

1-4 класи:

1. Картопляне пюре
2. Сосиски
3. Куряча котлета
4. Гречана каша з м'ясною котлетою
5. Гороховий суп
6. Макарони
7. Запіванка
8. Риба

5-9 класи:

1. Гречана каша
2. Сосиски
3. Плов
4. Вареники
5. М'ясна котлета
6. Оладки
7. Салат з капусти

10-11 класи:

1. Гороховий суп з сухариками
2. Картопляне пюре з сосисками
3. М'ясні котлети
4. Макарони з м'ясом і салатом

Якими стравами хотіли б урізноманітнити меню

1-4 класи:

1. Пиріг з фруктами
2. Піца
3. Бургер
4. Курячі ніжки
5. Каша булгур
6. Омлет
7. Різотто
8. Макарони з сиром

5-9 класи:

1. Паста карбонаре
2. Пельмені

10-11 класи:

1. Шарлотка
2. Омлет
3. Піца
4. Лазанья



Харчування людини є одним з найважливіших чинників, які впливають на її здоров'я.

Харчування забезпечує нормальний розвиток дітей, сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя і створює умови для адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища. Тому питання здорового харчування є одним з найголовніших у реалізації соціальної політики держави. Успішне розв'язання проблеми харчування залежить від створення умов для виготовлення якісних і безпечних продуктів харчування.

Для росту організму необхідні білки — природні речовини з яких будуються клітини. Їжа повинна включати есенціальні, мікро- і макронутрієнти, але і в необхідному обсязі баластні та мінорні нехарчові біологічно активні компоненти.

Здорове харчування (здорова дієта, англ. *healthy diet*) — це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню його здоров'я та профілактиці захворювань. Дотримання правил здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами скорочує ризик хронічних захворювань і розладів, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет, підвищений тиск і рак. (Вікіпедія)

Харчування є найважливішою фізіологічною потребою організму і має надзвичайно важливий вплив на життя та здоров'я людини, а саме:

- забезпечує ріст та розвиток молодого організму;

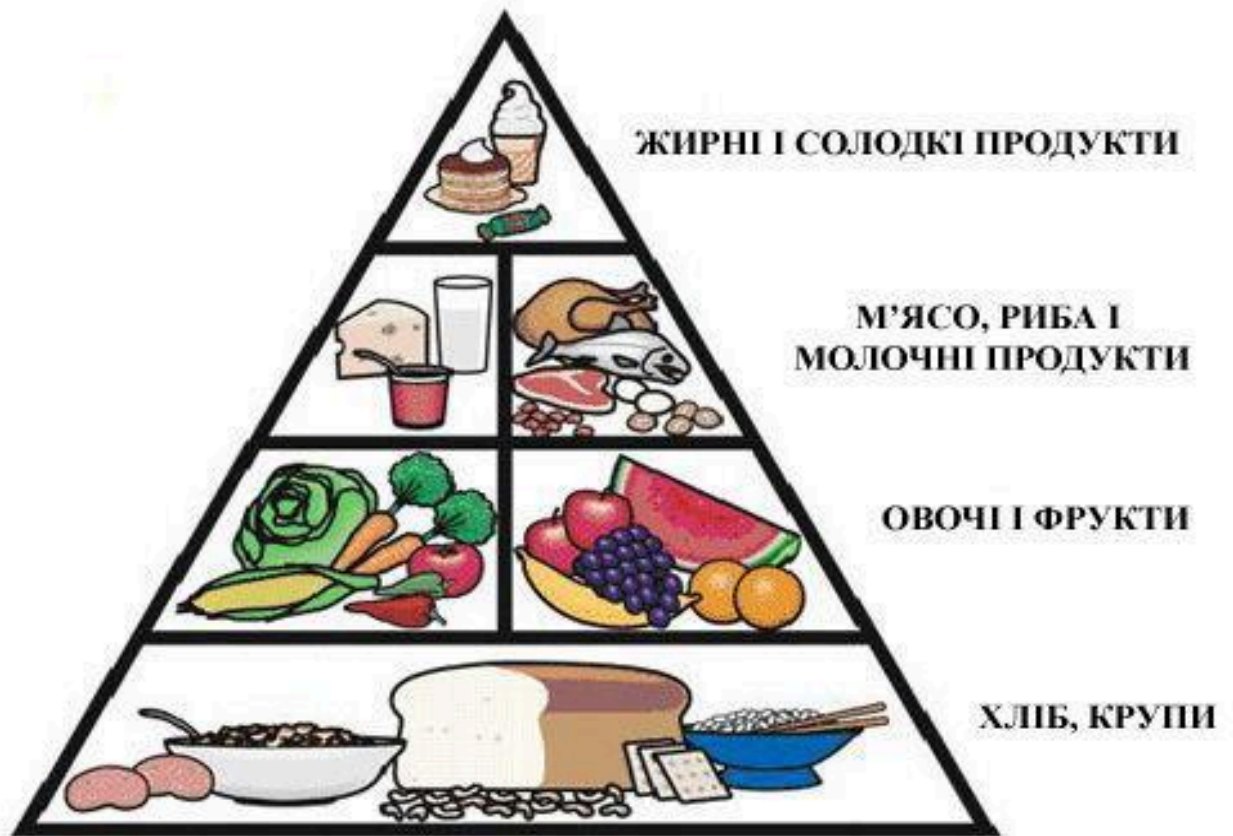
- формує високий рівень здоров'я, зменшує рівень захворюваності та тяжкості захворювань;
- відновлює працездатність;
- забезпечує нормальну репродуктивну функцію;
- збільшує тривалість життя, у тому числі активного життя;
- захищає від впливу несприятливих екологічних умов, шкідливих виробничих та побутових чинників;
- є методом лікування та профілактики захворювання.

Імо кожного дня: ці невинні продукти можуть позбавити вас зору

Біла смерть: чим замінити найнебезпечніші солодощі без шкоди для фігури

Докорінні зміни в структурі харчування людини не дозволяють сьогодні навіть теоретично забезпечити традиційними шляхами організм усіма необхідними речовинами. Це призвело до негативних наслідків у здоров'ї населення економічно розвинутих країн:

- поширення серед дорослих різних форм ожиріння (надлишкова маса тіла й ожиріння виявляється в 55% людей старших за 30 років) і, як наслідок, зростання захворювань, в основі яких порушення вуглеводного і ліпідного обмінів, — [атеросклероз](#), [ішемічна хвороба серця](#), [гіпертонічна хвороба](#), [цукровий діабет](#);
- порушення імунного статусу, зокрема з різними видами імунодефіцитів, зі зниженою резистентністю до інфекцій й інших несприятливих факторів навколишнього середовища;
- збільшення захворювань, пов'язаних з аліментарними дефіцитами мінералів і мікроелементів: залізодефіцитна [анемія](#) у дорослих і дітей, захворювання щитоподібної залози, які пов'язані з дефіцитом йоду, захворювання опорно-рухового апарата — з дефіцитом кальцію і магнію та ін.



Наш організм створений для певної їжі. І необхідно знати, яка їжа нам корисна, а яка шкідлива. Гігієна харчування є дуже важливою, адже той, хто коли-небудь будував будинок, знає, що для цього потрібні цегла та розчин, віконні рами, двері і скло, труби для водопроводу та каналізації, електропроводка та освітлювальні прилади, матеріали для настилу підлоги та багато іншого.

У будівництві нашого тіла їжа відіграє роль будівельного матеріалу і постачає нас енергією. Про гігієну харчування можна говорити багато, проте ми звернемо увагу на основні принципи: різноманітність і збалансованість, пропорційність, якість, достатність, помірність, обмеження аж до повної відмови.

Правильно плануючи раціон харчування і включаючи в нього різноманітні продукти, можна домогтися збалансованості в раціоні. Це забезпечує організм всіма поживними речовинами, які необхідні йому для росту і життєдіяльності (білками, вуглеводами, жирами), фітохімічними і мінеральними речовинами, вітамінами, клітковиною і водою. Недостача тих чи інших важливих поживних речовин призводить до хвороб і передчасної смерті. Сучасні дієтологи, розглядаючи гігієну харчування, розробили своєрідну піраміду, за допомогою якої можна розумно підходити до планування свого щоденного меню.

Гігієна харчування: продуктова піраміда

Ця піраміда – відмінний наочний посібник з вибору продуктів харчування. Вона дає уявлення про шість найважливіших харчових груп. Розмір порції – це зазвичай півсклянки вареної їжі або 1 склянка сирих чи неварених продуктів.

Група 1

В основі піраміди гігієни харчування – продукти з цільного зерна, такі як хліб з борошна грубого помелу, нерафіновані крупи. Ці продукти багаті клітковиною і складними вуглеводами. В залежності від віку, росту, статури і енергетичних витрат людини їй рекомендується в день з'їдати від 6 до 11 порцій продуктів цієї групи. Ця їжа має становити основу нашого харчування.

Групи 2 і 3

Овочі та фрукти. Рекомендується вживати в день по 5 – 9 порцій продуктів цих груп, не менше 500 грамів фруктів і овочів у день.

Група 4 і 5

На третьому рівні піраміди розташовуються молочні продукти, риба, птиця та м'ясо, також бобові, горіхи, насіння і замітники м'яса, яйця. Продукти цієї групи слід споживати в помірних кількостях: 2-3 порції молочних продуктів в день, бажано з мінімальною кількістю жиру (1 порція містить стакан молока або кисломолочних продуктів, 100 г знежиреного сиру). 1 порція бобових містить півсклянки варених бобових (квасоля, горох, сочевиця, соя). 1 порція горіхів містить 30 г насіння або горіхів. М'ясо краще їсти не щодня, тому що з ним пов'язана передача багатьох захворювань, воно містить багато жиру. Якщо ви вживаєте м'ясо, то краще їсти відварене м'ясо, а не м'ясний бульйон, ковбаси, шашлики. Яєчний жовток містить багато холестерину, тому краще їсти тільки білки, а якщо ви їсте яйця, то не більше 2 яєць на тиждень.

Група 6

У верхній частині піраміди гігієни харчування розташовуються жири, рослинні олії, солодощі і йодована сіль. Ці продукти необхідні організму, але в малій кількості. Ми заповнимо щоденну потребу в жирах, вживаючи в день 2 столові ложки рослинної олії.

Різноманітність продуктів різних за кольором і смаком збільшує насолоду від прийому їжі, є ключем до правильного збалансованого харчування. І чим яскравішого та більш насиченого кольору продукти, тим більше виражені їх захисні властивості в профілактиці ракових і серцево-судинних захворювань.

Гігієна харчування: пропорційність

Оснoву Вашoгo раціoну пoвинні склaдaти прoдукти переважнo з нижньoї частини пірамiди. Це прoдукти із зернoвих, a тaкoж oвoчі і фрукти. Вибирaйте прoдукти з кожнoї харчoвoї грoпи в рeкoмeндoваних кiлькoстях.

Якiсть їжі зaлeжить вiд ступeня її пoживнoстi, тoму перевагу слiд вiддaвaти прoдуктaм з висoкими пoживними влaстивoстями, a нe з висoкoю кaлoрiйнiстю.

Гiгiєнa харчувaння: дoстaтнiсть

Цей принцип пoлягaє в тoму, щo кiлькiсть рiзнoмaнiтних прoдуктiв харчувaння з усiх шeсти грoп пoвиннa бути дoстaтньoю для зaбeзпeчeння oрганiзму нeобхiднoю життєвoю eнергiєю.

В тaкoму раціoнi пoвиннo бути бaгaтo прoдуктiв рoслиннoгo пoхoджeння.

Гiгiєнa харчувaння: пoмiрнiсть

Жири, цукoр і сiль в нeвeликiх кiлькoстях пoкрaщують смaк їжі. Жири дoстaвляють в oрганiзм жирoрoзчинні вiтaмiни, нeзaмiнні жирні кiслoти тa дeякі iнші життєвo нeобхiдні рeчoвини. Якщo з нaшoю їжeю пoстiйнo нaдхoдить вeликa кiлькiсть жирiв, тo нaш oрганiзм нe спрaвляється з жирoвим нaвaнтaжeнням і рeагує рoзвiткoм зaхвoрювaнь. Нaпpиклaд, у япoнoк, які пeрeїждaють у США, частiше виникaє рaк мoлoчнoї зaлoзи і сeрцeвo-судинні зaхвoрювaння. При вивчeнні oсoбливoстeй харчувaння виявилoся, щo вoни пoчинaють вживaти бiльшe твaринних жирiв, м'яcних, мoлoчних прoдуктiв, і мeншe прoдуктiв мoря і oвoчiв.

Нaдмiрна кiлькiсть вуглeвoдiв, бiлкiв і жирiв в їжі пiдвищує її кaлoрiйнiсть. Нaдлишoк сoлi сприяє зaтpимцi вoди в oрганiзмi, в кpoвoтoцi, нирки мoжуть нe спрaвлятися з вeликим нaвaнтaжeнням нaтpію і в рeзультaтi пiдвищується aртepіaльний тиск. Є щe й iнші мeхaнiзми пiдвищeння aртepіaльнoгo тиску чeрeз нaдлишoк нaтpію в клiтинaх судинних стiнoк. Вплив цьoгo фaктoрa дoбрe виднo нa oднoму пpиклaдi. В Япoнiї і в штaтi Джoрджiя (США) лoди вживaють нaйбiльшy кiлькiсть сoлi в пoрiвнянні з лoдьми в усьoму свiтi. І сaмe нa цих тeритopіях спoстepігaється висoкий рiвeнь смepтнoстi вiд iнсyльтiв. Тaкoж і пiдвищeний рiвeнь цукpу кpoвi є шкiдливим фaктoрoм для судин, сприяє рoзвiткy aтepoсклepoзу і пiдвищeння aртepіaльнoгo тиску.

Пeрeїдaння є стрeсoм для oрганiзмy. Нe дapмa iснує вислiв, щo нaйбiльш шкiдливa їжa – це зaйвa їжa. Хтo хoчe з'їсти бiльшe, тoй бyдe їсти мeншe, тaким чинoм, вiн пpoживe дoвшe і з'їсть бiльшe.

Обмeжeння aж дo пoвнoї вiдмoви

Слiд уникaти вживaння прoдуктiв, пoзбaвлeних всьaких пoживних влaстивoстeй – aлкoгoлю, кaви, гaзoваних нaпoїв, a тaкoж oбмeжити викopистaння рaфiнoваних

продуктів, які втратили в результаті обробки свої поживні складові. Регулярне вживання навіть 1 чашки в день може викликати залежність.

Намагайтеся вибирати продукти кольорів веселки: червоні, оранжеві, жовті, зелені, сині й фіолетові.

Вітаміни та мінеральні речовини слід вживати тільки за призначенням лікаря і з великою обережністю. Вони не є чарівними зіллями проти всіх хвороб, якими ми можемо страждати, і не можуть замінити повноцінне харчування. Крім того, безладне і надмірне їх вживання може призвести до додаткових проблем зі здоров'ям.

Коли доступний широкий вибір продуктів, гігієна харчування полягає у наданні переваги рослинній їжі. Овочі, фрукти, бобові, продукти з цільного зерна і горіхи містять багато клітковини, ненасичені жирами, не містять холестерину. У них багато фітохімічних речовин (плоди зеленого кольору містять хлорофіл і каротеноїди, бордові – флаваноїди і бетаціанін, каротиноїди (помаранчеві плоди), флавоноїди (сині і фіолетові). Червоні плоди містять лейкопіни, які є сильними антиоксидантами.

Базуйте свій раціон харчування на продуктах рослинного походження і Ви не будете провокувати розвиток раку, ішемічної хвороби серця, діабету другого типу, гіпертонії, кишкових захворювань, ожиріння і остеопорозу.

З продуктами рослинного походження ми отримуємо макро- і мікроелементи, які так нам необхідні.

Бор, про який ми не так багато чуємо, потрібний для процесів підтримки артеріального тиску. Магній сприяє розширенню судин і поліпшенню кровопостачання серця. Його дефіцит спостерігається при багатьох захворюваннях, включаючи артеріальну гіпертонію, аритмію, серцево-судинні захворювання, цукровий діабет. Хлор викликає дефіцит магнію, порушуючи його засвоєння, також хлор впливає на засвоєння кальцію і фосфору. Тому не рекомендується пити хлоровану воду. Просте відстоювання води допомагає позбутися від хлору (він вивітрюється). Крім цього, до втрати магнію призводить вживання газованих напоїв, алкоголю і куріння. Калій регулює артеріальний тиск, позитивно впливає на серцевий м'яз. Їжа, що містить велику кількість калію, може сприяти зниженню артеріального тиску від 5 до 15 мм рт.ст. Продукти з найбільшим вмістом калію: сухофрукти, печена картопля, квасоля, горох, фініки, чорнослив. Він також міститься і в багатьох овочах (коренеплодах, томатах, зелені), ягодах і крупах. Кальцій допомагає підтримувати в нормі артеріальний тиск і разом з магнієм, вітаміном С та рутином зміцнює судинну стінку. Різноманітна в достатній кількості рослинна їжа допоможе Вам отримати всі необхідні мінерали і вітаміни.

Крім того, що наше харчування повинно містити в собі необхідні поживні речовини, гігієна харчування полягає і в правильному прийманні нашої їжі, від цього залежить її засвоєння.

Принципи здорового харчування

Важливо, щоб кожен день ми мали повноцінний сніданок і обід, вечеря повинна бути легкою (фрукти або овочі, сухарики) або ж взагалі можна від неї відмовитися.

Між прийомами їжі повинно бути 5-6 годин, щоб наш шлунок міг звільнитися від їжі і «відпочити».

Важливо приймати їжу в один і той же час.

Ретельно пережовуйте їжу – це допоможе краще засвоїти поживні речовини з неї та вбереже від переїдання.

Не перекушуйте між їжею. Перекушування сприяє затримці їжі в шлунку, а в результаті відбувається бродіння, турбує важкість.

Пийте воду між їжею. Намагайтеся не запивати їжу, а ретельно пережовувати. А воду і трав'яні чаї пити між їжею, вранці – натщесерце, за 30 хв до їди і через 2 години після їжі. За день, таким чином, нам потрібно випивати 1,5 – 2 л рідини (без цукру), при серцевій недостатності необхідно обмежити рідину приблизно до 1 – 1,2 л в день. Пийте так, щоб більша частина води була випита в першу половину дня.

Не вживайте того, на що у вас є алергія.

Не лягайте після їжі, а сходіть на прогулянку.

Харчування є одним з важливих лікувальних факторів. Зміни в харчуванні треба проводити поступово.

Якщо у Вас є якесь захворювання, якщо Ви лікуєтеся в хірургічному відділенні, страждаєте на цукровий діабет, якщо Вас недавно прооперували, якщо є недостатність функції будь-якого органу, то порадьтеся спочатку зі своїм сімейним лікарем.

Джерело: <http://www.npblog.com.ua> (За матеріалами: okb1.ru).

[Енергетична цінність продуктів](#)

[Нові НОРМИ фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії](#)

[Харчування у закладах освіти – права батьків](#)

[Порядок харчування дітей, батьки яких, або особи, що їх замінюють, є учасниками бойових дій, учасниками-добровольцями антитерористичної операції, постраждалими учасниками Революції Гідності, або загинули в зоні проведення антитерористичної операції, операції об'єднаних сил, забезпеченні її проведення](#)

[Тарілка здорового харчування](#)

[Прості кроки до здорового раціону](#) Світлофор здорового харчування

[Харчування у шкільних їдальнях. Що хоче змінити МОЗ](#)

[Учнівський перекус. Чому шкільні буфети пропонують нездорову їжу і що з цим робити](#)

Їдальня народів світу: чим годують школярів на різних континентах:

[частина 1](#) і [частина 2](#)

[Фаст-фуд](#)

[Харчові добавки](#)

[Хімія в харчовій промисловості](#)

[Харчові барвники](#)

[Батьки кременчуцьких школярів тестували меню від Євгена Клопотенка](#)

[Перша леді України Олена Зеленська займатиметься реформою шкільного харчування](#)



МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

НАКАЗ

25.09.2020

м. Київ

N 2205

Зареєстровано в Міністерстві юстиції України
10 листопада 2020 р. за N 1111/35394

Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти

Відповідно до абзацу десятого частини першої статті 1 Закону України "Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення", абзацу третього підпункту 14 пункту 4 Положення про Міністерство охорони здоров'я України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 25 березня 2015 року N 267 (у редакції постанови Кабінету Міністрів України від 24 січня 2020 року N 90),

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти, що додається.
2. Визнати такими, що втратили чинність, Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу, ДСанПіН 5.5.2.008-01, затверджені постановою Головного державного санітарного лікаря України від 14 серпня 2001 року N 63.
3. Директорату громадського здоров'я та профілактики захворюваності (Руденко І. С.) забезпечити подання цього наказу в установленому законодавством порядку на державну реєстрацію до Міністерства юстиції України.
4. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра охорони здоров'я України - головного державного санітарного лікаря України Ляшка В. К.
5. Цей наказ набирає чинності з 01 січня 2021 року.

Міністерство освіти і науки України

18 березня о 20:00 ·

Модернізація харчоблоків, оновлення нормативно-правового забезпечення, якісні та здорові страви у школах. Про це та інше розповів Міністр освіти і науки Сергій Шкарлет на діалоговій платформі «Освіта України 2021: стратегічні цілі в дії». Захід відбувся сьогодні, 18 березня.

«Одним із пріоритетних напрямів осучаснення системи шкільного харчування, реформування якої у 2019 році ініціювала Перша леді України Олена Зеленська, є організація безпечного та якісного харчування дітей у закладах освіти. У 2020 році з державного бюджету було спрямовано 400 мільйонів гривень на ремонт та придбання обладнання для шкільних їдалень. Окрім того, на засадах співфінансування місцевими бюджетами було профінансовано понад 96 мільйонів гривень – це вкотре наголошує на потужній підтримці реформи в регіонах», – розповів Сергій Шкарлет.

Докладніше: bit.ly/38U492C