

Харчування відіграє серйозну роль в питанні повноцінного розвитку і зростання здобувачів освіти. Воно не тільки сприяє загальному зміцненню організму дітей, але також може впливати на їхню працездатність і успішність. Достатня кількість поживних речовин і правильна культура споживання їжі не лише вберігають дитину від численних хвороб, а й роблять її бадьорішою і уважнішою.

Рациональне харчування здобувачів освіти будується на дотриманні трьох основних принципів:

- забезпечення відповідності енергетичної цінності раціону харчування енергозатратам організму;
- задоволення фізіологічних потреб організму у визначеній кількості енергії і співвідношенні у харчових речовинах;
- дотримання оптимального режиму харчування, тобто фізіологічно обґрунтованого розподілу кількості споживаної їжі протягом дня.

Їжа у закладі має бути не тільки корисною, але й смачною і різноманітною. Тому в Україні розгорнуто реформу шкільного харчування. Новацій має зазнати не тільки склад шкільного меню та рецептури приготування, але й форми організації харчування, рекомендації до обладнання харчоблоків та роботи з постачальниками, а також підходи у формуванні культури здорового харчування у здобувачів освіти, як наскрізної компетенції Нової української школи.

Перехідний період для запровадження нових норм харчування в закладах триватиме з 1 вересня до 1 січня, заявив міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко під час Всеукраїнського форуму "Україна 30. Здоров'я України".

Нове меню і перехідний період

Уже понад рік в Україні триває реформа харчування в школах. Нею займається перша леді Олена Зеленська разом із фахівцями міністерств освіти (МОН), охорони здоров'я (МОЗ) та Держпродспоживслужби (ДПСС).

Минулий рік ініціатори реформи присвятили аналізу проблем шкільного харчування та оновленню нормативної бази. З початку 2021 року запрацював новий Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти, а у травні експерти презентували нове шкільне меню.

Оновлене меню, за яким годуватимуть школярів з вересня, розраховане на 4 тижні. Воно складається із 160 страв, зокрема традиційних українських, середземноморських, сезонних, безглютенних та безлактозних пропозицій. Наприклад, школярам планують давати сирну запіканку з бананом та

ягодами, чахохбілі з куркою, кускус, шпундру, рибні нагетси, полтавський борщ, банош, пудинг, лобіо та бефстроганов. Меню розробив відомий український кухар Євген Клопотенко разом із командою проєкту CultFood. Над раціоном працювали технологи, дієтологи і фахівці МОЗ.

Згідно з новими нормами, у стравах школярів повинна бути обмежена кількість солі, цукру, жирів. У раціоні має з'явитися більше м'яса, молочних продуктів, фруктів, горіхів, ягід. Також встановлено калорійність сніданку – 25-30% від добової потреби, обіду – 30-45%.

З вересня в українських школах заборонено подавати ковбаси, сосиски, рибні консерви, непастеризоване молоко, непастеризовані соки, снеки, які перевищують норму цукру чи солі, вироби з кремом.

«Ця глобальна реформа, всеукраїнська реформа – про дітей і для дітей, задля здоров'я наших дітей сьогодні і задля здоров'я українців у майбутньому», – зазначила Олена Зеленська.

Нове повноцінне чотиритижневе меню розробила робоча група, у яку ввійшли шеф-кухар Євген Клопотенко та команда проєкту **CultFood** спільно з технологами, дієтологами та представниками Міністерства охорони здоров'я України. За словами Клопотенка, раціон учнів буде більш збалансованим та різноманітним.



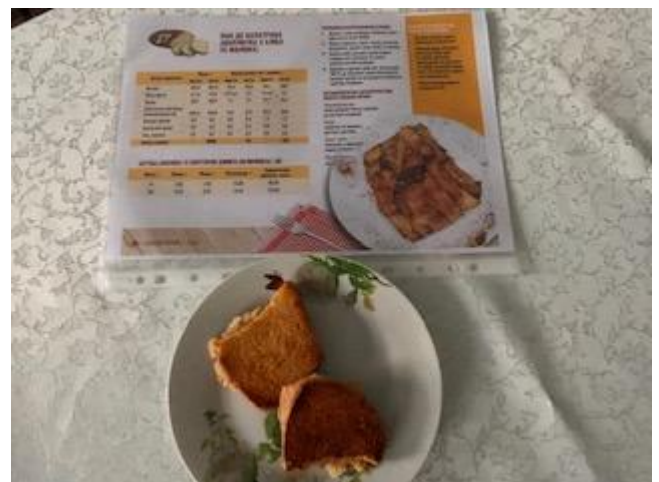
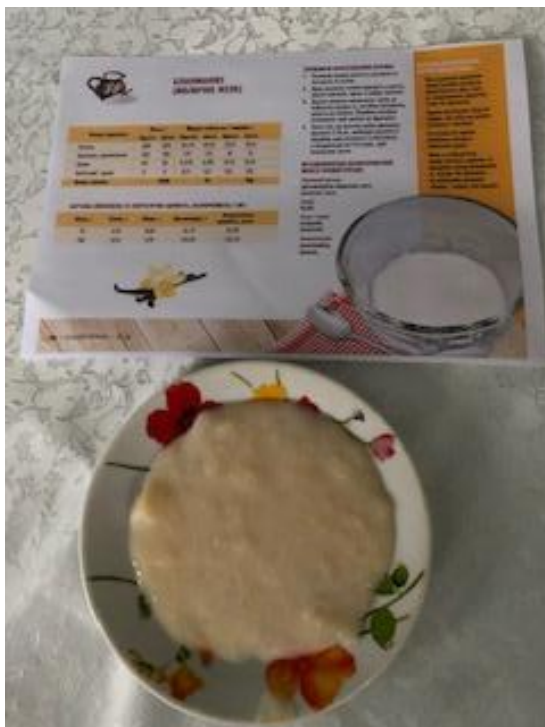
Впроваджується реформа на справі і в нашому ліцеї.

Ось так виглядають нові страви для здобувачів освіти з 1 вересня 2021 року.





Солодкі страви-бланманже (молочне желе)



Солодкі страви-пан де калатрава
(шарлотка з хліба та молока)

Смачного !



Перша страва-борщ з картоплею

Гарнір –картопляне пюре
з соком буряка



Смачного !