



Овочі у новому шкільному меню.

Хтось може сказати, що нині, за воєнного стану, не час дбати про шкільне харчування. Хочеться заперечити, бо переконана: зміни, які розпочалися з оголошенням у 2020 реформи шкільного харчування, а введенням в дію з 1 січня 2022 року нових норм та порядку організації харчування в закладах освіти, мають навіть прискоритися. Адже випробування позначаються на здоров'ї дітей, тож дорослі повинні зробити все, що в їхніх силах. І якщо до перемоги ми не можемо зменшити стрес, який школярі відчувають, є шанс компенсувати негативні наслідки правильним харчуванням - тим, що неабияк впливає на здоров'я дітей та підлітків.

У сучасної дитини величезна кількість спокус у їжі. Звідусіль реклама батончиків, чипсів, сухариків, газованих солодких напоїв, йогуртів і молочних десертів із наповнювачами та інших солодошів. Саме ці "продукти" найчастіше школярі вважають найкращими на перекус, а часом і на інші приймання їжі. Хоча всім добре відомо, що надмірне споживання солодошів, випічки, солодких напоїв не вписуються в межі здорового харчування, вони призводять до змін в обміні речовин. Підвищуються ризики появи зайвої ваги і ожиріння, а надалі розвитку цукрового діабету. І не тільки. Від таких продуктів стрімко псується зуби, травна система, шкіра і т. д. Тому дитині необхідно прищеплювати корисні звички в харчуванні з дитинства.

Низка харчових продуктів у раціоні дитини мають особливу важливість. Поговоримо про овочі в раціоні школяра. Усі знають, що овочів та фруктів треба їсти більше. Тому новими нормами споживання основних груп харчових продуктів для організації харчування в закладах загальної середньої освіти

рекомендовано вживати різноманітні овочі, сезонні, крім картоплі, свіжі, заморожені або квашені щодня по 100 грамів для всіх вікових груп. Для дошкільнят овочі повинні бути в меню щодня на сніданок, обід і вечерю разом із зеленню по 60 грамів для дітей віком від 1 до 4 років та 80 грамів для старших.

Але не секрет, що раніше в шкільному раціоні це вирішувалося просто й дешево: овочі - то виключно картопля, капуста, буряк. Дослідження довели, що українські школярі споживають забагато картоплі, що призводить до надлишкової ваги. Картопля іде на приготування перших страв та гарнірів. У новому меню передбачено одну окрему страву з картоплі на тиждень. Картопля містить білки, вітамін С, крохмаль. Вона легко перетравлюється. Але картоплю потрібно готувати більш корисними способами: наприклад, запікати, тушкувати. Для дошкільнят передбачено готувати страви з картоплі на сніданок, обід або вечерю з таким чергуванням: одна страва з картоплі на чотири - п'ять страв із злакових, зернових/бобових.

У новому меню школярам пропонують страви з гарбуза, кабачків, моркви, болгарського перцю, бобових. Адже гарбуз і кабачки багаті солями калію, каротином, вітамінами групи В. Півсклянки пюре гарбуза повністю забезпечать добову потребу в бета-каротині. У моркві багато каротину та фолієвої кислоти, проте мало вітаміну С. У томатах є каротин, вітаміни С і Р, калій. Про користь томатів можна говорити багато. Важливо, що помідори легко засвоюються дитячим організмом, ефективні в профілактиці запорів у малюків. Томати у свіжому вигляді діти можуть вживати щодня. Щоб знизити ризик харчової алергії, лікарі радять купувати дітям жовті помідори. Брюссельська капуста містить фолієву кислоту, бета-каротин, вітаміни В1 і В6, а також дієтичну клітковину. Дуже корисна, оскільки у великих кількостях містить вітаміни С і А, які є важливими антиоксидантами. Болгарський перець - один з найбільш популярних овочів у світі. У його складі присутні: груба клітковина, жири, білки, амінокислоти, вуглеводи, антиоксиданти, ефірні масла, вітаміни (бета-каротин, групи В, С, Е, РР, Н), солі калію і натрію, фтор, магній, залізо, хром, цинк, мідь, йод та інші мінеральні сполуки. Вживання в їжу перцю корисно для зору, травної системи, стану слизових оболонок, кровоносних судин і шкіри. А вітаміни РР, В1, В2, В6, які є в достатній кількості в м'якоті цього овочу, позитивно впливають на стан нервової системи і підвищують стійкість до стресів. Особливо корисним болгарський перець є для школярів, адже він ефективно покращує пам'ять, концентрацію уваги та когнітивні здібності мозку. Спаржева квасоля, горох містять багато клітковини, вітамінів групи В. Нормами харчування передбачено приготування страв з бобових один раз на тиждень для школярів при одноразовому харчуванні та три рази на тиждень для дошкільнят при трьох разовому харчуванні.

Справжні джерела вітамінів - свіжі й заморожені овочі та зелень - мають бути щодня. І краще не один вид, а асорті овочевого салату, багато зелені. Зелень петрушки і кропу має високий вміст ефірних олій, каротину, заліза, калію. Багата вітаміном С квашена капуста та солоні огірки навіть узимку не замінять

решту варіантів, адже їх дозволено пропонувати у шкільному меню лише раз на тиждень. Додавати овочі пропонується скрізь: у гарніри, десерти. Скажімо, рис обов'язково з овочами, незвичний смак має салат з буряка та ячної каші із меню Є. Клопотенка. Грецький суп авголемоно школам пропонують як суп із лимоном. Також кухарі мають відповідь, як з одного виду овочів приготувати різноманітні страви, щоб учням не набридло: наприклад, морквяний крем-суп, морквяна котлета, морквяне пюре з імбиром. Чергувати страви дуже важливо. Якщо меню часто повторюється, то діти само собою перестануть їсти. Овочі можна додавати у перші страви, головні страви, салати та десерти. Чим складніший спосіб подання, тим більше позитивних емоцій та апетиту буде у дітей.

Овочі важко назвати улюбленою стравою дітей, але вони вкрай необхідні їхньому раціону. На щастя, є способи, які допоможуть обманути дитячу вередливість. Варіантів тут існує більше, аніж самих овочів, але є два універсальних методи, які зроблять смачними та гарними будь-який плід. Перший з них – запікання. Ще один спосіб – приготувати суп. Якщо під рукою є бульйон – то смачний суп можна зробити з будь-яких овочів. Все, що потрібно, це просто пасерувати твердіші овочі на олії чи вершковому маслі, додати у бульйон та тушкувати, поки вони не стануть м'якими.

Овочі і фрукти повинні займати не менше половини денної тарілки здорового харчування. Ці продукти забезпечують організм широким спектром вітамінів і мінералів, необхідних для росту і розвитку дитини. Разом з тим більшість сучасних дітей не вживають потрібну кількість овочів, а головна причина цьому – неправильне введення їх у меню дитини. Для того, щоб прищепити дитині любов до здорового харчування, перш за все, необхідний наочний приклад — так станьте хорошим зразком для наслідування! Не слід постійно розповідати дітям про корисність того чи іншого овоча, просто вживайте його самі. Будьте здорові!!!

О.Ананєвич, головний спеціаліст Калуського районного управління Головного управління Держпродспоживслужби в Івано Франківській області