

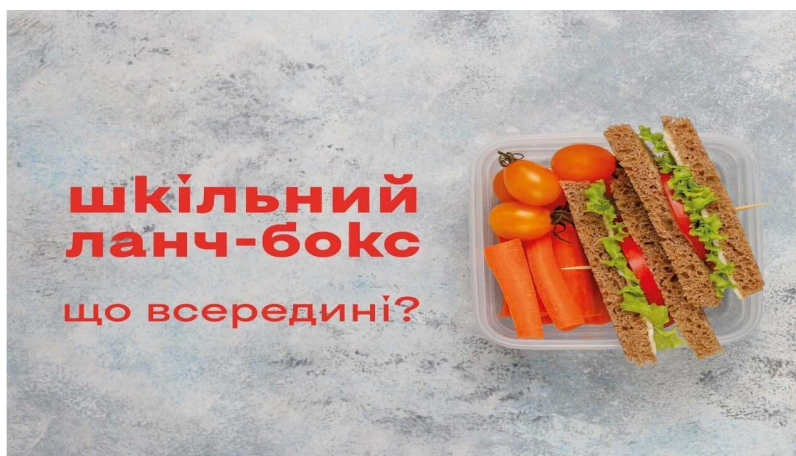
ЧОМУ ХАРЧУВАННЯ В ШКОЛАХ ТАКЕ ВАЖЛИВЕ

Дієтолог пояснює чому варто впроваджувати культ здорового харчування в школі:

Людина харчується постійно – з народження й до смерті, і тенденція харчування в Україні негативна: приблизно 60% дорослих мають надмірну вагу або ожиріння. Тобто люди не харчуються так, як це треба робити. Аби змінити ситуацію, є найбільш ефективні інтервенції. І перша з них – шкільне харчування.

“Це – середовище, яке з початку життя формує здоровий вибір у майбутніх дорослих людей. Якщо вони, приходячи щодня в школу, будуть бачити і їсти лише здорові продукти, вони можуть впливати на своїх батьків. А отже, зможуть змінити ситуацію вдома.

А батьки, зі свого боку, мають наполягати, аби школа дотримувалася закону “Про повну загальну середню освіту”: дотримувалася вимог і відповідала за якість харчування”.



Багато вже було сказано і написано про реформу шкільного харчування. Її **основна мета** – покращення здоров'я дітей і підлітків у найближчій перспективі. Однак, реформа не дасть очікуваного результату, якщо вдома ми будемо продовжувати наминати сардельки з булочками і цукерками та давати дітям нездорову їжу для перекусів у школі.

Для полегшення здорового вибору продуктів, яким повинно знайтися місце у шкільному ланч-боксі. В основі шкільних перекусів мають бути продукти, які надовго дають відчуття ситості. До них належать такі, що містять у своєму складі досить багато білка (хліб, горіхи, твердий сир, яйця тощо).

Бутерброди та сендвічі треба робити з цільнозернового хліба. Варто привчати дитину до нього поступово – спочатку спробуйте приготувати бутерброд з однієї скибочки білого хліба та однієї скибочки цільнозернового чи чорного хліба.

Важливо пам'ятати:

- Не використовуйте у бутербродах майонез, плавлений сир та інші магазинні «намазки»;
- Вибирайте начинку для бутерброда з низьким вмістом жиру. Це може бути нежирне м'ясо (в тому числі курка або індичка), риба, твердий сир із низьким вмістом жиру;
- Завжди додавайте до бутербродів зелений салат та овочі: помідори або шматочки моркви, огірка, селери та перцю. В окреме відділення ланч-боксу налейте нежирений будь який соус – з ним дітям буде смачніше їсти овочі;
- Завжди кладіть шматочки фруктів та ягоди, які дитині легко з'їсти за один раз. Порізане яблуко, помита полуниця, чорниця, шматочки мандарина чи апельсина, скибочки дині. Полийте фрукти лимонним соком, щоб вони не темніли. У зимовий сезон можна класти у ланч-бокс консервовані фрукти без додавання цукру;
- Замість фруктових чи шоколадних батончиків покладіть корисні сухофрукти – родзинки та курагу. Зверніть увагу, що ці продукти можуть прилипати до зубів, тому їх треба споживати тільки під час їжі, щоб зменшити ризик розвитку карієсу;
- Замініть тістечка, шоколад на цільнозернові батончики та печиво;
- Обирайте йогурти з низьким вмістом жиру та цукру. Віддавайте перевагу білим йогуртам, до яких можна додати власні фрукти;
- Якщо сир містить багато жиру і солі, то давайте його менше. Обирайте нежирні і помірно солоні сорти сиру;
- Залучіть дітей до підготовки та вибору того, що є в їхньому ланч-боксі. Вони з більшою ймовірністю з'їдять страви, які допомагали складати. Будьте креативними та робіть ланч-боксы яскравими, додавайте різні продукти.

Приклади здорових ланчбоксів:

- **Бутерброд** з двома скибочками цільнозернового хліба, двома столовими ложками нежирного м'якого сиру, дрібно нарізаними пів огірка, селерою (20 грамів) та листям зеленого салату, яблуко, кекс, пляшечка води;
- **Салат із овочів** (подрібнений шматочок перцю, пів огірка, 2 зелених цибулі), консервованої квасолі (столова ложка), консерви тунця (80 грамів) з оливковою олією (3 чайні ложки), сумішшю трав (велика дрібка), соком половини лимона та за бажанням чорним перцем та гірчичним порошком, шматок цільнозернового хліба, мандарин, 200 мл молока або білого йогурту;
- **Лаваш, загорнутий з хумусом** (пюре турецького гороху) (2 столові ложки) та овочами (невелика натерта морква та подрібнений лист

зеленого салату), 5 помідорів чері, десерт з нежирного йогурту (3 столові ложки) та заморожених ягід (2 столові ложки), пляшечка води.

Пам'ятайте про харчову безпеку. Давайте дітям і підліткам лише такі продукти і страви, які не можуть зіпсуватися протягом часу, проведеного у школі.

Підготовлено за матеріалами Асоціації дієтологів України

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;
- Надавати перевагу цільнозерновим хлібобулочним виробам із високим вмістом клітковини з додаванням висівків, насіння;
- М'ясні страви (очищені від волокон курку, індичку, нежирну свинину, телятину) треба якомога частіше комбінувати з овочевими гарнірами чи салатами;
- 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. Горіхи або насіння також можна пропонувати в окремій упаковці, але без глазури й додавання цукру;
- Сніданок, обід та вечеря мають містити по одній порції зернових продуктів або картоплі, овочів, фруктів, м'ясних чи рибних страв, молочних чи кисломолочних продуктів. Плавлений сир не дозволяється;
- Сіль можна використовувати тільки йодовану та лише для приготування їжі. Заборонено використовувати соуси та майонези, крім кетчупу з високим вмістом томатів на 100 грамів продукту;
- Питна вода має бути доступна завжди під час їжі, сік можна пропонувати в обмеженій кількості й без додавання цукру та підсолоджувачів.

- У коментарях у Facebook під [новиною](#) про нові норми та порядок харчування прозвучали побоювання батьків, що діти не будуть пити чай та соки без цукру. Ось пояснення Олега Швеця:

“Якщо дитина не питиме чай та сік без цукру, то буде пити воду. А це – ще краще. Тут не може бути компромісів. Почекаймо ще 50 років, поки люди виростуть і самі зрозуміють, що не треба пити солодкі напої. Якщо батьки цього не розуміють – держава повинна щось робити”.