

**Ольга Михайлова**

керівник компанії «PROFI CLUB»

## **УПРОВАДЖЕННЯ НОВОГО МЕНЮ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Реформа системи харчування в закладах освіти, розпочата в Україні 2020 року, – це важливий крок до здоров'я дитини та суспільства. Ця реформа – комплекс заходів, метою яких є зміна системи харчування (від норм споживання, технологічних процесів, підходу до закупівлі продуктів, послуг харчування та обладнання харчоблоків до поведінкових аспектів і суспільного сприйняття та розуміння здорового харчування й корисних харчових звичок).

Дослідження стану організації шкільного харчування в Україні, виявлення проблем та їх причин стало першочерговим завданням для провайдерів Реформи. Тож у фокусі досліджень були думки батьків і учнів про шкільне харчування, а також висновки експертів, які перевірили 500 закладів загальної середньої освіти, з яких 31% – це сільські школи (155 закладів), 69% – міські (345 шкіл).

Комплексне оцінювання організації харчування у 500 школах виявило такі ключові проблеми від виробника до отримання учнем готової страви:

- відсутність умов для дієтичного харчування;
- зношене та застаріле обладнання;
- недостатнє розуміння принципів повноцінного харчування;
- недостатній рівень знань про тендерні закупівлі;
- повільне запровадження системного аналізу небезпечних чинників та контролю у критичних точках (НАССР).

### **ОСНОВНІ ЗМІНИ ПІСЛЯ РЕФОРМИ**

1. Застосовано принципи здорового харчування, рекомендовані Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Організація харчування у закладах освіти та закладах оздоровлення та відпочинку здійснюють з дотриманням норм харчування, вимог

санітарного законодавства та законодавства про безпечність та окремі показники якості харчових продуктів. Приготування готових страв здійснюють з дотриманням процедур, заснованих на принципах системи аналізу небезпечних чинників та контролю у критичних точках (НАССР).

2. Вміст цукрів у харчових продуктах, призначених для продажу у буфетах, торговельних апаратах, які пропонують здобувачам освіти / дітям у закладах, та у харчових продуктах, що використовують для приготування готових страв, обмежено на рівні не більше ніж 10 грамів на 100 грамів / мілілітрів харчового продукту. Вміст цукрів, який міститься природно, не обмежено. Під час приготування страв та виробів кількість цукрів, які додають, не повинна перевищувати 5 грамів на 100 грамів / мілілітрів готової страви та / або виробу
3. Харчові продукти, призначені для продажу в буфетах, торговельних апаратах, та страви, які пропонують здобувачам освіти / дітям у закладах, повинні бути без додавання підсолоджувачів, синтетичних барвників та ароматизаторів (крім ваніліну, етилваніліну та ванільного екстракту), підсилювачів смаку та аромату
4. Молоко та кефір повинні бути з масовою часткою жиру від 2,5 до 3,2 відсотка, йогурт – від 1,5 до 2,5 відсотка, сир кисломолочний – не менше ніж 5 відсотків, сметана – не менше ніж 15 відсотків.
5. Харчові продукти повинні містити не більше ніж 0,12 грама натрію на 100 грамів готового продукту, це становить 0,3 г солі.
6. Звичний білий хліб тепер рекомендовано замінювати на цільнозернові вироби з високим вмістом клітковини та з додаванням висівок, насіння. Це сприяє засвоєнню їжі й травленню.
7. Раніше маса харчових продуктів наводилася у брутто на день, а зараз має зазначатися в нетто і норми мають бути наведені на конкретний прийняття їжі.
8. Заборонено ковбасні вироби і виключено таблицю заміни харчових продуктів через часте зловживання нею.
9. Прописано вимоги щодо організації харчування дітей з особливими потребами.
10. У школах дозволено організовувати кейтеринг, який повинен відповідати всім принципам та вимогам безпечності харчових продуктів на базі системи НАССР.

11. Приблизне чотиритижневе сезонне меню та асортимент буфету дозволено використовувати після погодження з територіальним органом Держпродспоживслужби. Без такого погодження дозволено використовувати меню, рекомендоване МОЗ.

12. У 2020 році розпочалася реалізація програми з модернізації харчоблоків шкіл, ремонту та переобладнання шкільних їдалень.

Ураховано попередній перелік заборонених продуктів (кондитерські вироби із кремами, морозиво, яйця та м'ясо водоплавної птиці, м'ясні вироби нижче за I сорт, студні, зельці, фаршмаки, гриби, молоко-самоквас, сметана, фляжне молоко та м'який сир термічної обробки, консерви непромислового виготовлення, солодкі газовані напої, нарізні салати із майонезом, оцтом, сметаною) та доповнено перелік продуктів, які заборонено продавати у шкільних буфетах та торговельних апаратах, а саме:

- зернові продукти, що містять понад 10 г цукру на 100 г готового продукту;
- продукти, що містять понад 0,12 г солі, або еквівалентну кількість солі на 100 г готового продукту;
- синтетичні барвники, ароматизатори (крім ваніліну, етилваніліну та ванільного екстракту), підсолоджувачі, підсилювачі смаку та аромату, консерванти;
- продукти із трансжирами;
- непастеризовані соки;
- кава та кавові напої, енергетичні напої.

Основні групи продуктів, які обов'язково мають бути в раціоні дитини та вимоги до цих продуктів

- Зернові продукти та/або картопля (перероблена) – включати мінімум 1 порцію цієї категорії на сніданок, обід, вечерю.
- Овочі, фрукти, ягоди – свіжі або перероблені, включати три або більше різновидів страв упродовж тижня та без додавання цукрів і підсолоджувачів.
- Рибу морську та яйця готують раз на тиждень.
- М'ясо (крім водоплавної птиці) – 2 рази на тиждень.
- Харчові жири – рафінована рослинна олія, вершкове масло.
- Молоко (пастеризоване) та молочні продукти вводити мінімум 1 порцію цієї категорії, сир кисломолочний – з жирністю 5%, сметана – не менше ніж 15%.

Очікувані результати від реформи шкільного харчування:

- сприяння здоровому вибору. Безальтернатива здорового харчування, а саме: продуктів, страв та напоїв;
- прихильність до здорового харчування. У результаті запровадження сучасних та цікавих освітніх програм;
- задоволення від споживання смачної і корисної їжі. Поєднання наукових рекомендацій та креативності у розробленні нових меню;
- дотримання нових норм. Обмеження солі, цукру та жиру, зменшення кількості хліба та картоплі;
- зменшення споживання шкідливих продуктів. Вилучення з раціону школярів промислово оброблених м'ясних продуктів, кондитерських виробів, консервів тощо;
- поліпшення стану здоров'я. Зменшення поширеності зайвої ваги, що призводить до ожиріння, діабету, а також до серцево-судинних захворювань.

#### **Перспективні плани на державному рівні:**

- розроблення рекомендацій для здорового харчування дітей;
- заборона використання трансжирів;
- обмеження маркетингу нездорової їжі, спрямованого на дітей та підлітків;
- додаткове оподаткування продуктів і напоїв із високим вмістом солі, цукру і жиру.

#### **Проблемні запитання реформи харчування в закладах освіти:**

1. Фінансування. Ціни на продукти та послуги ростуть швидше, ніж погоджується збільшення бюджету на харчування дітей.
2. Наявність відповідних продуктів. У деяких регіонах є проблеми зі щоденним (або частою) доставлянням свіжих продуктів через відсутність постачальників або віддаленим розташуванням закладу освіти.
3. Обладнання харчоблоків потребує оновлення і модернізації.
4. Необізнаність батьків – це також одна з проблем, тому що в інтернет-мережі та в побуті існує багато міфів, які потребують розвінчування професіоналами.
5. Працівники закладів освіти потребують навчання за системою НАССР, оскільки це не проста і нова для них система.

6. У закладах освіти кухарями зазвичай працюють не професійні кухарі, а ті, хто погодилися працювати кухарем, тому потрібно допомогти цим спеціалістам підвищувати кваліфікацію.
7. Додаткові вимоги вимагають ведення додаткової документації, але для цього в закладах освіти недостатня кількість штатних одиниць.
8. Дуже обмежена кількість профільної сучасної літератури і збірників рецептур.
9. Для впровадження правильного і корисного харчування в закладах освіти дуже важливо, щоб таких самих принципів дотримувалися і вдома. І тут без просвітництва і законодавчих обмежень виробників не обійтися.

*Ключові слова:* нове меню, заклади освіти, реформи, держава.