

Наша їдальня – особливе місце.

У режимі школи велике значення надається організації раціонального, збалансованого харчування відповідно до віку і стану здоров'я учнів.

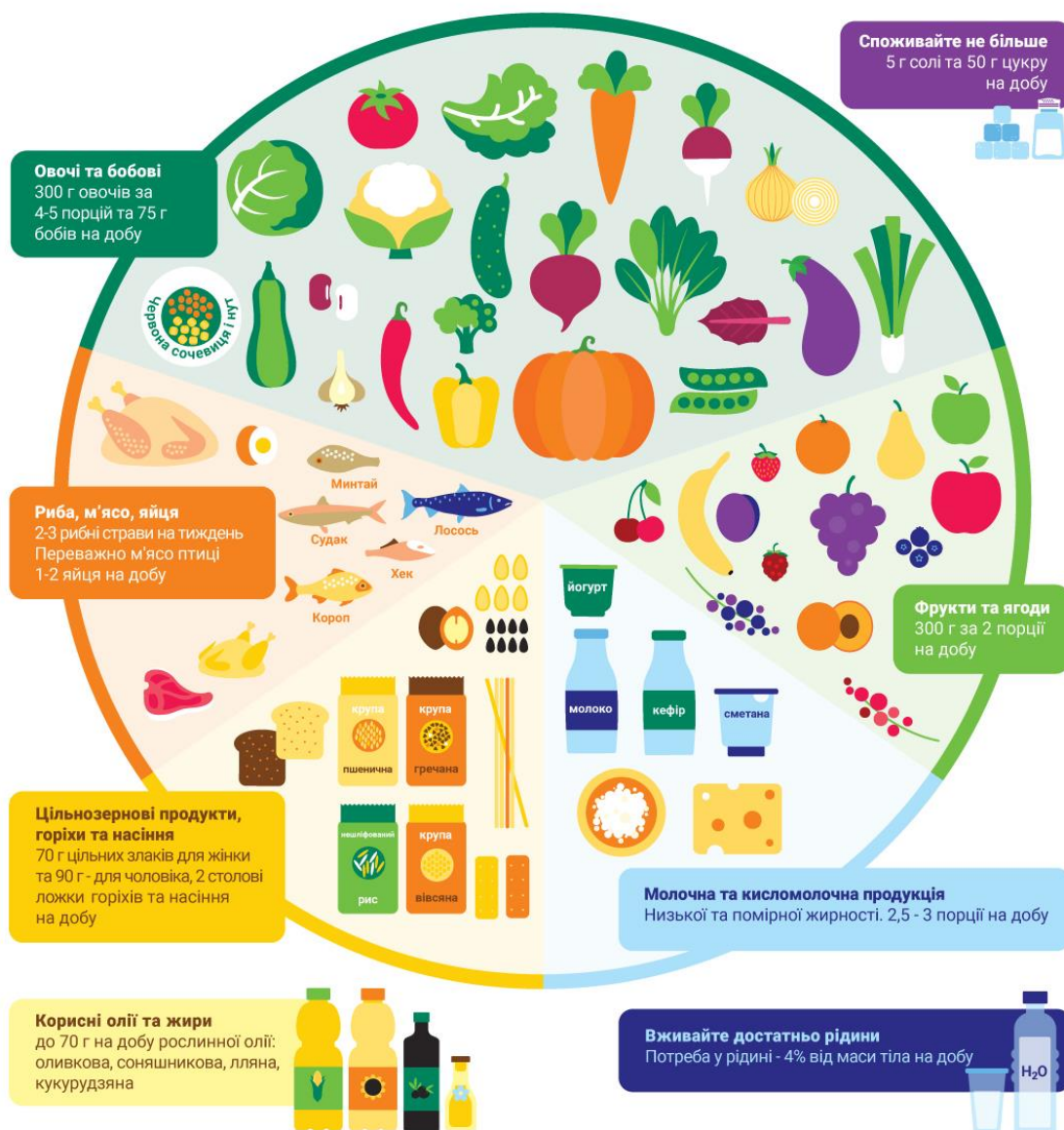
У школі розроблені комплексно-цільові заходи організації і розвитку харчування учнів, якими передбачено:

- зміцнення матеріально-технічної бази їдальні;
- розширення сфер послуг для учнів і батьків;
- удосконалення різноманітності раціону харчування;
- виховання культури прийому їжі;
- пропаганда здорового способу життя.

Примірне 4-х тижневе меню:

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Споживайте щодня різноманітні та корисні продукти



ВИМОГИ ДО ЗАЗНАЧЕННЯ РЕЧОВИН АБО ПРОДУКТІВ, ЩО СПРИЧИНЮЮТЬ АЛЕРГІЧНІ РЕАКЦІЇ АБО НЕПЕРЕНОСИМІСТЬ (АЛЕРГЕНІВ)

ЯК ІНФОРМУВАТИ СПОЖИВАЧА?

Обов'язковою для зазначення є інформація про вміст алергенів, які використовуються у виробництві або приготуванні харчового продукту і залишаються присутніми у готовому продукті, навіть у зміненій формі (Стаття 6 Закону України 2639)

ОБОВ'ЯЗКОВОЮ ДЛЯ ЗАЗНАЧЕННЯ Є ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВМІСТ НАСТУПНИХ АЛЕРГЕНІВ:



ЗЛАКИ, ЩО МІСТЯТЬ ГЛЮТЕН



АРАХІС ТА ПРОДУКТИ З НЬОГО



ГОРІХИ ТА ПРОДУКТИ З НИХ



СЕЛЕРА ТА ПРОДУКТИ З НЕЇ



ГІРЧИЦЯ ТА ПРОДУКТИ З НЕЇ



ЯЙЦЯ ТА ЯЙЦЕПРОДУКТИ



МОЛОКО ТА МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ



НАСІННЯ КУНЖУТУ ТА ПРОДУКТИ З НЬОГО



РИБА ТА ПРОДУКТИ З НЕЇ



РАКОПОДІБНІ ТА ПРОДУКТИ З НИХ



МОЛЮСКИ ТА ПРОДУКТИ З НИХ



СОЄВІ БОБИ ТА ПРОДУКТИ З НИХ



ДВООКИС СІРКИ ТА СУЛЬФІТИ



ЛЮПИН ТА ПРОДУКТИ З НЬОГО

ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ЗАЗНАЧЕННЯ АЛЕРГЕНІВ В ПЕРЕЛІКУ ІНГРЕДІЄНТІВ

- алергени зазначаються в переліку інгредієнтів, який має включати **всі інгредієнти** харчового продукту в порядку зменшення їх маси станом на момент їх використання у процесі виробництва харчового продукту;
- назва алергенів має бути виділена (**ШРИФТОМ, кольоровим фоном, стилем тощо**) серед решти інгредієнтів у переліку інгредієнтів у спосіб, визначений оператором ринку харчових продуктів. (Стаття 15 Закону України 2639)

ПРИКЛАДИ ВИДІЛЕННЯ АЛЕРГЕНІВ У МАРКУВАННІ

СКЛАД: ЦУКОР, ЯДРА МИГДАЛЮ СМАЖЕНІ ШІП 18%, КАКАО-МАСЛО, МОЛОКО СУХЕ ЗНЕЖИРЕНЕ, КАКАО ТЕРТЕ, СИРОВАТКА МОЛОЧНА СУХА, ЕМУЛЬГАТОРИ (СОЄВИЙ ЛЕЦИТИН, E476), АРОМАТИЗАТОР "ВАНІЛІН"

СКЛАД: РИС, ЯЙЦЯ КУРЯЧІ, КРЕВЕТКИ (РАКОПОДІБНІ), ЦИБУЛЯ ЗЕЛЕНА, СІЛЬ, ФРЕШ ЛИМОННИЙ ПЕРЕЦЬ ЧОРНИЙ МЕЛЕНИЙ, ГІРЧИЦЯ ЗВИЧАЙНА, РОСЛИННА ОЛІЯ (СОЛЯШНИКОВА)

СКЛАД: БОРОШНО ПШЕНИЧНЕ, МАСЛО (МОЛОКО) 18%, ЦУКОР, РОДЗИНКИ 10%, РОСЛИННА ОЛІЯ (ПАЛЬМОВА ТА РІПАКОВА У РІЗНИХ ПРОПОРЦІЯХ), БОРОШНО КУКУРУДЗЯНЕ, ЯЄЧНИЙ ПОРОШОК, СІЛЬ, МОЛОКО СУХЕ ЗНЕЖИРЕНЕ

«Знаймо»

В Україні з'явився новий портал – «Знаймо». І зовсім нове слово! «Знаймо» – це коли ми знаємо, що їмо! А саме – корисну, свіжу, збалансовану їжу. Саме зараз ми повністю реформуємо систему шкільного харчування у країні. «Знаймо» – це інтернет-простір для всіх, хто прагне харчуватися правильно й хоче знати, з чого почати. Бо їжа – не тільки здоров'я. Це ще й спосіб мислення. Нехай уже сьогодні портал «Знаймо» стане вашим провідником у новий світогляд!

Детальна інформація за посиланням <https://znaimo.gov.ua/>

10 хибних тверджень про їжу.

№ 1. СВІЖІ ФРУКТИ ТА ОВОЧІ НАБАГАТО КОРИСНІШІ

Результати досліджень доводять, що заморожені, консервовані та сушені фрукти й овочі мають таку ж поживну цінність, як і їхні свіжі аналоги. А в сезон, коли свіжої зеленини немає, або вона неадекватно дорога, виступають чудовою альтернативою.

Єдине застереження: деякі консервовані, заморожені та сушені продукти містять некорисні інгредієнти, такі як цукор, насичені жири та сіль. Консервуйте з їхнім мінімальним додаванням. Обов'язково читайте етикетки та вибирайте продукти, в яких таких інгредієнтів немає, або є в мінімальній кількості.

№ 2. ВСІ ЖИРИ ШКІДЛИВІ

Дослідження, опубліковані наприкінці 1940-х років, виявили кореляцію між дієтами з високим вмістом жиру та високим рівнем холестерину. Тоді експерти припустили, що якщо зменшити кількість загального вмісту жирів у харчуванні, ризик серцевих захворювань знизиться. У 1980-х роках лікарі, експерти в галузі охорони здоров'я, представники харчової промисловості та

засоби масової інформації повідомляли, що харчування з низьким вмістом жиру може принести користь усім. Хоча не було жодних переконливих доказів того, що це запобігає таким проблемам, як серцеві захворювання або надмірна вага та ожиріння.

У результаті погана репутація жирів змусила багатьох людей — і виробників продуктів — замінити калорії з жиру калоріями з рафінованих вуглеводів, таких як біле борошно та доданий цукор. Однак замість позитивного ефекту, поширеність надмірної ваги та ожиріння у населення значно зросла.

Насправді не всі жири шкідливі. У той час як певні типи жирів, включаючи насичені та транс жири, можуть підвищити ризик серцевих захворювань або інсульту, корисні жири, такі як мононенасичені (в оливковій та інших рослинних оліях, авокадо, деяких горіхах і насінні) і поліненасичені (в соняшниковій та інших рослинних оліях, волоських горіхах, рибі та насінні льону) насправді допомагають знизити цей ризик. Корисні жири також важливі для забезпечення енергією, виробництва важливих гормонів, підтримки функціонування клітин і засвоєння деяких поживних речовин.

Слід повністю відмовитися від продуктів із вмістом транс жирів, помірно споживати насичені жири та Омега-6 поліненасичені жири, перевагу віддавати мононенасиченим жирам та Омега-3 поліненасиченим жирним кислотам.

№ 3 КАЛОРІЇ Є НАЙВАЖЛИВІШИМ ФАКТОРОМ ЗБІЛЬШЕННЯ ВАГИ

Якщо ви споживаєте більше калорій, ніж спалюєте, ви, ймовірно, наберете вагу. І якщо ви спалюєте більше калорій, ніж споживаєте, ви, ймовірно, втратите вагу — принаймні у короткостроковій перспективі.

Але результати досліджень не говорять про те, що споживання більшої кількості їжі призведе до стійкого збільшення ваги, а отже, до надмірної ваги або ожиріння. Довгостроковими факторами є типи продуктів, які ми їмо. Ультраоброблені продукти, такі як пластівці, крекери, енергетичні батончики, хлібобулочні вироби, солодкі газовані напої та випічка та

десерти, можуть бути особливо впливовими у збільшенні ваги, оскільки вони швидко перетравлюються та насичують кров глюкозою, фруктозою та амінокислотами, які печінка перетворює в жир. Натомість для підтримки нормальної ваги потрібен перехід від підрахунку калорій до дотримання моделі здорового збалансованого харчування, в якій буде дотримана як кількість, так і якість споживаних калорій.

№ 4. ЛЮДЯМ З ДІАБЕТОМ НЕ СЛІД ЇСТИ ФРУКТИ

Це твердження походить від того, що фруктові соки можуть підвищити рівень цукру в крові через високий вміст фруктози та низький вміст клітковини. Цей ефект необґрунтовано перенесли на цільні фрукти та ягоди.

Результати деяких досліджень демонструють, що люди, які споживають одну порцію цільних фруктів та ягід на день, зокрема винограду та яблука, мають менший ризик розвитку діабету 2 типу. В інших спостереженнях показано, що вживання цільних фруктів може допомогти контролювати рівень цукру в крові при діабеті 2 типу. Всі люди — включно пацієнтів з діабетом — можуть отримати користь від поживних речовин у фруктах, як-от клітковина, вітаміни, мінерали та антиоксиданти.

№ 5. РОСЛИННЕ МОЛОКО КОРИСНІШЕ ЗА ЗВИЧАЙНЕ

Є думка, що молоко рослинного походження, наприклад, виготовлене з вівса, мигдалю, рису чи конопель, є більш поживним, ніж коров'яче. Порівняймо вміст білка: як правило, коров'яче молоко містить близько восьми грамів білка на 250 мл, тоді як мигдальне молоко - близько одного-двох грамів, а вівсяне молоко - близько двох-трьох грамів. Попри те, що поживність рослинних напоїв може бути різною, багато з них мають більше доданих інгредієнтів, як-от натрій та цукор, що можуть негативно впливати на здоров'я.

№ 6. БІЛА КАРТОПЛЯ ШКІДЛИВА

Дієтологи часто критикують картоплю через її високий глікемічний індекс. Це означає, що вона містить швидкозасвоювані вуглеводи, які можуть підвищити рівень цукру в крові. Проте картопля насправді може бути корисною для здоров'я. Цей коренеплід багатий вітаміном С, калієм, клітковиною та іншими поживними речовинами, особливо якщо споживати разом зі шкіркою. Картопля недорога та доступна в магазинах протягом усього року. Серед здорових способів її приготування - відварювання та запікання.

№ 7. В ПЕРШІ РОКИ ЖИТТЯ НЕ ТРЕБА ГОДУВАТИ ДІТЕЙ ПРОДУКТАМИ, ЯКІ Є ПОШИРЕНИМИ АЛЕРГЕНАМИ

Протягом багатьох років експерти розповідали молодим батькам, що найкращий спосіб запобігти розвитку харчової алергії у дітей — це уникати годування їх алергенними продуктами, такими як арахіс або яйця, протягом кількох перших років життя. Але тепер, кажуть алергологи, краще дати скуштувати дитині подібні продукти в якомога ранньому віці.

Якщо у дитини немає важкої екземи або відомої харчової алергії, можна почати вводити, наприклад, арахісові продукти (такі як розведене арахісове масло або арахісовий порошок, тільки не цільний арахіс, який може потрапити у дихальні шляхи та викликати асфіксію) вже після 6 місяців.

Почніть з двох чайних ложок арахісового масла, змішаного з водою, грудним молоком або молочною сумішшю, два-три рази на тиждень. Якщо у дитини сильна екзема, спершу проконсультуйтеся з педіатром або алергологом щодо вживання арахісових продуктів з 6 місяців. Щоб запобігти харчовій алергії, важливо годувати дитину різноманітною їжею протягом першого року життя.

№ 8. БІЛОК У РОСЛИНАХ Є НЕПОВНОЦІННИМ

Вважається, що рослинам не вистачає деяких амінокислот, які є будівельними блоками білків. Насправді їжа рослинного походження містить усі 20 амінокислот, включаючи дев'ять незамінних амінокислот. Різниця

полягає в тому, що співвідношення цих амінокислот не таке ідеальне, як у продуктах тваринного походження. Отже, щоб отримати адекватну комбінацію, потрібно їсти різноманітну рослинну їжу протягом дня — наприклад, бобові, зернові та горіхи — і споживати достатню кількість білка.

№ 9. ВЖИВАННЯ ПРОДУКТІВ НА ОСНОВІ СОЇ ЗБІЛЬШУЄ РИЗИК РАКУ ГРУДЕЙ

Дослідження на тваринах показали, що високі дози рослинних естрогенів у сої, які називаються ізофлавонами, стимулюють ріст клітин пухлини грудної залози. Однак цей зв'язок не був підтверджений у дослідженнях на людях. Наразі наука не вказує на кореляцію між споживанням сої та ризиком раку грудей у людей. Натомість споживання продуктів і напоїв на основі сої, таких як тофу, темпе, едамаме, місо та соєве молоко, може навіть мати захисний ефект щодо ризику раку грудної залози. Соєві продукти також є джерелом корисних поживних речовин, що пов'язані зі зниженням ризику серцево-судинних захворювань. Серед них - високоякісний білок, клітковина, вітаміни та мінерали. Тому ці продукти сміливо можна включати у свій раціон.

№ 10. ПОРАДИ ЩОДО ХАРЧУВАННЯ ПОСТІЙНО ЗМІНЮЮТЬСЯ

З новинних стрічок може здатися, що рекомендації про здорове харчування безперервно міняються. Так, наука розвивається, але основні принципи харчування залишаються незмінними. У 1950-х роках у перших дієтичних рекомендаціях для профілактики ожиріння, діабету 2 типу, серцевих захворювань тощо, було рекомендовано збалансувати калорії та звести до мінімуму продукти з високим вмістом насичених жирів, солі та цукру.

Нинішні дієтичні рекомендації закликають до того ж. Американський письменник Майкл Поллан, який багато досліджував принципи харчування, головне правило сформулював так: «Їжте не надто багато і віддавайте перевагу рослинній їжі у вашому меню». Ця порада працювала 70 років тому, і вона все ще актуальна сьогодні.

