

1 січня 2022 року завершився перехідний період запровадження нових стандартів шкільного харчування. Держпродспоживслужба контролюватиме, чи впровадили ви нові норми і дотримуєте санітарних норм. Шпаргалка допоможе вам підготуватися до перевірки

Харчування по-новому: чи всі зміни врахували

Що обов'язково зробити

Зменшити кількість:

- цукру — до 7,5 г на один прийом їжі;
- хліба — 30—50 г на один прийом їжі.

Збільшити кількість:

- фруктів — до 100 г на один прийом їжі;
- м'яса птиці: при одноразовому харчуванні дві порції м'яса по 70 г, 100 г або 120 г кожна, залежно від віку дітей; молочних продуктів.

Що врахувати

- 75% продуктів має бути рослинного походження: овочі, салати, злакові, фрукти та ягоди.
- Сніданок, обід та вечеря мають містити по одній порції зернових продуктів або картоплі, овочів, фруктів, м'ясних чи рибних страв, молочних чи кисломолочних продуктів.
- Обирати продукти з вищим вмістом харчових волокон, наприклад, гречку замість рису.

Як використовувати продукти

Сіль: використовувати лише йодовану та лише для приготування їжі.

Горіхи, насіння: додавати у страви очищеними. Можна пропонувати в окремій упаковці, але без глазури й цукру.

М'ясні страви: курку, індичку, нежирну свинину, телятину комбінувати з овочевими гарнірами чи салатами.

Картопля: як окрему страву пропонувати не більше двох разів на тиждень.

Вершкове масло: не має становити понад 10% від загальної кількості калорій.

Хліб: віддавати перевагу цільнозерновим хлібобулочним виробам із високим вмістом клітковини з висівками, насінням.

Питна вода: має бути доступна завжди під час їжі. Сік без цукру та підсолоджувачів в обмеженій кількості.

Що не можна робити

- Використовувати плавлений сир, соуси та майонези, крім кетчупу з високим вмістом томатів на 100 г продукту.
- Відварювати овочі, щоб приготувати салати на наступний день.

Що заборонено продавати

- солодкі хлібобулочні вироби;
- продукти з високим вмістом цукру чи солі, консервантів, барвників та ароматизаторів;
- газовані напої, зокрема й солодкі;
- м'ясні та рибні продукти промислового та кулінарного виробництва;
- непастеризовані соки та молочні продукти;
- каву;
- гриби