



Фахівчиною Смілянського міського відділення Черкаського міськрайонного відділу обласного ЦКПХ Наталією Швець серед учнів навчально-виховного комплексу «Загальноосвітньої школи I-III ступенів №3 колегіум» у межах обласної програми «Реформування системи шкільного харчування на період до 2029 року» проведено інформаційний захід з працівниками харчоблоку та 29 учнями.

Зокрема, згідно відомчого лабораторного контролю проведено відбір зразків гігієнічних змивів та кулінарних виробів на мікробіологічні показники.

Реформа системи харчування у закладах освіти України – це важливий крок до здоров'я і щастя дитини. Наразі це комплекс заходів, метою яких є зміна системи харчування і суспільного сприйняття до корисних харчових звичок.



Довідково:

Некорисні продукти, споживання яких потрібно обмежити – намагайтесь якомога рідше їсти продукти, які містять багато солі, цукру та жиру.

Запам'ятайте:

«майже всі продукти та напої, які містять дуже багато солі, цукру, жирів та трансжирів, мають промислове походження, тобто їх приготували на заводі та продають у супермаркеті».

Якщо постійно їсти такі продукти й пити такі напої, можна втратити контроль над вагою та захворіти на серйозні хвороби у дорослому віці, такі як серцево-судинні захворювання, діабет та навіть рак.

СІЛЬ

Багато солі у їжі може стати причиною підвищення артеріального тиску. І якщо в дитячому віці це може не відчуватися, то може стати серйозним захворюванням у дорослому житті. Високий тиск призводить до серцево-судинних захворювань, інфарктів та інсультів.

- Дітям потрібно вживати 2-5 грамів солі на день, залежно від віку.
- 5 грамів солі – це чайна ложка без гірки.

ЦУКОР

Якщо їсти дуже багато солодоців та пити багато солодких напоїв, можна почати

набирати зайву вагу. З часом це може призвести до ожиріння, порушення обміну речовин, діабету та серцево-судинних захворювань.

Потрібно споживати якомога менше їжі із «вільним» цукром, тобто тим, що додали на заводі у продукти, або ви самі (чи батьки) додали до страв вдома, а також із цукром, який міститься у натуральних продуктах (наприклад, у меді).

Фруктовий сік також вважається солодким напоєм, який містить забагато цукру. Його варто пити небагато.

«Дітям потрібно вживати не більше 25 грамів цукру на день. Це 5 чайних ложок».

Крім усього, багато солодкої їжі призводить до псування зубів, в результаті чого виникає карієс.

ЖИРИ

Жири потрібні нашому організму, але у невеликій кількості, тому що вони є найбільш калорійними. Коли їх забагато – це недобре.

- Дітям потрібно вживати 1-3 порції жирів на день.
- Порція – це, наприклад, 1 столова ложка рослинної олії (15 мілілітрів), або 1 десертна ложка вершкового масла (10 грамів).

Насичених жирів треба вживати менше. До них належать тваринні жири (вершкове масло, сало) та деякі рослинні олії (кокосова, пальмова). Продуктів, які містять такі жири, також потрібно їсти небагато.

Ми вже згадували трансжири. Краще уникати вживання продуктів, які містять трансжир, оскільки їх уживання спричинює проблеми зі здоров'ям, зокрема серцево-судинні захворювання.

Потрібно уважно читати етикетки на продуктах. Трансжири часто називають «частково гідрогенізовані рослинні жири», «маргарин», «кондитерський жир», «кулінарний жир».

Поради за інформацією платформи про здорове харчування у школах «Знаймо» – znaimo.gov.ua.

З ініціативи Першої леді України Олени Зеленської було започатковано реформу шкільного харчування, яка запрацювала повною мірою з 1 січня 2022 року.