



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



**National
Foodservice
Association**

Здоров'я
= здорове харчування
= безпечне приготування



**National
Foodservice
Association**

Шкільне харчування: Зв'язок зі здоров'ям та поведінкою

Формування харчових звичок у дитинстві



Вплив харчування на здоров'я дітей

Правильне шкільне харчування є основою для формування звичок здорового способу життя, що сприяє фізичному та розумовому розвитку дітей.



Профілактика хронічних захворювань

Діти, які отримують збалансоване харчування, мають менший ризик розвитку ожиріння, серцево-судинних хвороб та діабету в дорослому віці.



Вплив на успішність та поведінку

Дослідження ВООЗ показують, що правильне харчування покращує концентрацію уваги, поведінку та академічну успішність дітей.



**National
Foodservice
Association**

Безпечне зберігання та приготування їжі в школах

Сучасні технології зберігання продуктів та підготовки їжі



Технології зберігання продуктів

Використання швидкого охолодження та вакуумного пакування для зберігання свіжості та поживних якостей продуктів.



Обладнання для безпечної підготовки їжі

Шкільні кухні використовують шоківі фрізери, технології 'cook & chill', що допомагають запобігти розмноженню бактерій.



Ланцюг контролю безпеки

Від виробництва на фермах до подачі на шкільний стіл — контроль кожного етапу забезпечує якісну та безпечну їжу для дітей.



**National
Foodservice
Association**

Вплив здорового харчування на дітей у школі

Збалансований раціон і його роль у навчанні



Зміцнення розумових здібностей

Збалансовані шкільні обіди сприяють покращенню концентрації уваги, пам'яті та успішності в навчанні.



Поліпшення поведінки

Правильне харчування позитивно впливає на поведінку учнів, знижуючи рівень агресії та покращуючи соціальні навички.



**National
Foodservice
Association**

Ощадливі методи приготування їжі у шкільних кухнях

Збереження поживних речовин

- **Методи термообробки для збереження вітамінів:** Приготування на пару, тушкування при низькій температурі зберігає більшість вітамінів та мікроелементів у продуктах.
- **Зниження обробки продуктів:** У шкільних кухнях необхідно відмовлятися від глибоко перероблених продуктів на користь натуральних та свіжих.





**National
Foodservice
Association**

Практики безпечного приготування їжі у школах

Гігієна та безпека на кухнях

- **Гігієнічні процедури під час приготування:** Миття рук, очищення робочих поверхонь та інструментів є обов'язковими для збереження безпеки продуктів.
- **Правильна обробка та зберігання продуктів:** Сире та готове слід зберігати роздільно. Обробляти продукти необхідно на окремих поверхнях для уникнення перехресного забруднення.





**National
Foodservice
Association**

Прості зміни для покращення шкільного харчування

Збалансований раціон та використання сезонних продуктів

- **Освітні програми з харчування:** Запровадження уроків здорового харчування та кулінарних майстер-класів сприятиме формуванню корисних харчових звичок.
- **Використання сезонних продуктів:** Сезонні продукти є не лише корисними, але й доступними. Шкільне меню має відображати їхнє різноманіття.
- **Контроль порцій та збалансованість:** Страви в шкільному меню повинні бути збалансованими за кількістю білків, жирів та вуглеводів, а порції — відповідати віковим потребам дітей.



Photo by I E on Unsplash



**National
Foodservice
Association**

Приклад успішного впровадження кухні-фабрики в школі

Ефективність та безпека харчування



Модель кухні-фабрики

Впровадження кухні-фабрики в школах дозволяє готувати великі обсяги якісної їжі, дотримуючись усіх стандартів безпеки.



Забезпечення якості харчування

Контроль якості та гігієни на всіх етапах приготування дозволяє підтримувати високу якість страв.



**National
Foodservice
Association**



Дякую за увагу!



**National
Foodservice
Association**

Янчишин Іван