

Почему в школьном меню не найти макарон по-флотски и яичницы, а что есть...

Федеральная служба Роспотребнадзора в своих рекомендациях по составлению школьного меню, в частности, отмечает, что для организованных коллективов (например, обучающихся в образовательных организациях) существуют блюда и продукты повышенного эпидемиологического риска.

Такие блюда как макароны по-флотски с фаршем, сырокопченые колбасы, яичница, макароны с яйцом, фаршированные блинчики, форшмак запрещены для питания в организованных коллективах уже более 30 лет.

В соответствии с технологией приготовления эти блюда не проходят необходимую термическую обработку, которая может обеспечить нужный уровень безопасности в течение двух часов с момента приготовления блюд и реализации их без повторного подогрева.

Сырокопченые колбасы также являются источником дополнительного поступления в организм соли и тяжёлых для переваривания детским организмом жиров животного происхождения.

Также не найти в школьном меню продукты и блюда, обладающие раздражающим эффектом на слизистую желудочно-кишечного тракта, повышенным содержанием соли и сахара, в рецептуре которых используется жарение в качестве способа кулинарной обработки.

Ассортимент продуктов для питания детей достаточно широкий и позволяет обеспечить вкусное и разнообразное меню, даже при наличии списка запрещенных продуктов и блюд. Например, макароны, как самостоятельный гарнир, или как гарнир с сыром не запрещены.

Исключение потенциально опасных для здоровья детей продуктов определяет безопасность меню школьного питания, а также обеспечивает реализацию на практике принципов здорового питания и создает популяционный уровень профилактики нарушений здоровья детей.

Что есть сегодня в школьном меню:

- продукты и блюда, которые отвечают принципам здорового питания.
- продукты, которые обеспечивают организм энергией, витаминами и микроэлементами, необходимыми для гармоничного роста и развития ребенка, богатые незаменимыми аминокислотами и полиненасыщенными жирными кислотами, клетчаткой.
- блюда, соответствующие завтраку (каши, творожные и яичные блюда, овощи и фрукты, горячие напитки, в том числе с добавлением ягод и меда, могут включаться гарниры с основными мясными и рыбными блюдами), обеда (овощные закуски, первые блюда, гарниры, основные мясные и рыбные блюда, мясные запеканки, компоты или кисели, фрукты).
- блюда, в рецептуре которых использованы щадящие методы кулинарной обработки
- отваривание, тушение, запекание.

Таким образом, с помощью формирования здорового и разнообразного меню школьного питания создаются условия для гармоничного роста и развития детей, профилактики инфекционных заболеваний и пищевых отравлений, формирования здоровых пищевых стереотипов поведения, здоровых вкусовых пристрастий, сокращаются риски избыточной массы тела, ожирения, сахарного диабета, анемий, гиповитаминозов, болезней системы кровообращения.

/Информационно-просветительский проект «СОШ.RU»

Источник: gospotrebnadzor.ru