

Методология планирования меню Американской национальной программы школьных обедов

Американское законодательство определяет школьные обеды, как «безопасные для здоровья и полезные для развития детей». В этой связи все школьные рационы любого из штатов страны должны соответствовать жестким требованиям специалистов, отраженных в «Руководствах по диетологии для американцев» (Dietary Guidelines for Americans).

Данные руководства определяют разнообразие пищевых рационов, степень присутствия в них фруктов и овощей, определяют рекомендованное содержание сахаров и солей, рекомендуют принципы питания с содержанием менее 30% калорий, полученных от жиров и менее 10% калорий, полученных от насыщенных жиров. Кроме того, обеды и завтраки должны содержать не менее 1/3 суточной потребности ребенка в протеинах, железе, кальции, витаминах А и С. Американские ученые совместно с приглашенными зарубежными коллегами разработали четыре подхода в формировании школьных рационов. Специалисты по школьному питанию (операторы ШП) сами вольны выбрать любой из четырех подходов.

«Традиционный метод», основанный на выборе продуктов питания

Согласно традиционному подходу, школьный оператор должен приготовить 5 блюд из 4 видов продуктов. Этими видами продуктов являются: мясо или мясосодержащие продукты, овощи и/или фрукты, зерновые/хлебобулочные изделия и молочные продукты. Минимальные размеры порций определяются согласно возрастным группам школьников.

ТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ РАЦИОНОВ					
МИНИМАЛЬНЫЕ ОБЪЕМЫ (ВЕСА)		РЕККОМЕНДОВАННЫЕ ОБЪЕМЫ			
ТИПЫ ПРОДУКТОВ И ИНГРЕДИЕНТОВ	ГРУППА 1 ВОЗРАСТ 5-6 ЛЕТ	ГРУППА 2 ВОЗРАСТ 6-7 ЛЕТ	ГРУППА 3 ВОЗРАСТ 7-8 ЛЕТ	ГРУППА 4 ВОЗРАСТ 8-12 ЛЕТ	ГРУППА 5 ВОЗРАСТ 12-16 ЛЕТ
Молоко (в качестве напитка)	170 грамм	170 грамм	226 грамм	226 грамм	226 грамм
Постное мясо, курица или рыба	28,3 грамма	42,45 грамм	42,45 грамм	56,6 грамм	84,9 грамм

ТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ РАЦИОНОВ					
МИНИМАЛЬНЫЕ ОБЪЕМЫ (ВЕСА)		РЕККОМЕНДОВАННЫЕ ОБЪЕМЫ			
ТИПЫ ПРОДУКТОВ И ИНГРЕДИЕНТОВ	ГРУППА 1 ВОЗРАСТ 5-6 ЛЕТ	ГРУППА 2 ВОЗРАСТ 6-7 ЛЕТ	ГРУППА 3 ВОЗРАСТ 7-8 ЛЕТ	ГРУППА 4 ВОЗРАСТ 8-12 ЛЕТ	ГРУППА 5 ВОЗРАСТ 12-16 ЛЕТ
Альтернативные продукты протеиносодержащие	28,3 грамма	42,45 грамм	42,45 грамм	56,6 грамм	84,9 грамм
Сыр	28,3 грамма	42,45 грамм	42,45 грамм	56,6 грамм	84,9 грамм
Крупное куриное яйцо	14,15 грамма	21,22 грамма	21,22 грамма	28,3 грамма	42,45 грамма
Каши или вареный горох	¼ стакана	3/8 стакана	3/8 стакана	½ стакана	¾ стакана
Арахисовое масло или другие ореховые или семенные масла	2 ст. ложки	3 ст. ложки	3 ст. ложки	4 ст. ложки	6 ст. ложек
Йогурт несладкий или сладкий, сливочный или ароматизированный	½ стакана	¾ стакана	¾ стакана	1 стакан	1½ стакана
Йогурт несладкий или сладкий, сливочный или ароматизированный	14,15 грамма	21,22 грамма	21,22 грамма	28,3 грамма	42,45 грамма
Данные продукты могут использоваться вместе с мясом, рыбой	=50%	=50%	=50%	=50%	=50%

ТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ РАЦИОНОВ					
МИНИМАЛЬНЫЕ ОБЪЕМЫ (ВЕСА)		РЕККОМЕНДОВАННЫЕ ОБЪЕМЫ			
ТИПЫ ПРОДУКТОВ И ИНГРЕДИЕНТОВ	ГРУППА 1 ВОЗРАСТ 5-6 ЛЕТ	ГРУППА 2 ВОЗРАСТ 6-7 ЛЕТ	ГРУППА 3 ВОЗРАСТ 7-8 ЛЕТ	ГРУППА 4 ВОЗРАСТ 8-12 ЛЕТ	ГРУППА 5 ВОЗРАСТ 12-16 ЛЕТ
<p>в процентном соотношении не более 50% от общей массы готового продукта:</p> <p>Арахис, семена, лесные орехи, крупы в пропорции (28,3 грамма крупы на 28,3 грамма мяса, птицы или рыбы)</p>					
Фрукты и овощи	100 грамм	100 грамм	100 грамм	75 грамм	75 грамм
<p>Хлебобулочные изделия или выпечка (должны быть цельнозерновые, грубого помола). Подача – кусочек хлеба или эквивалентная по массе выпечка или 0,5 стакана риса, макаронных изделий, каш</p>	5 порций в неделю не менее 0,5 объема 2 порции в день	8 порций в неделю исходя из 1 порции в день	8 порций в неделю исходя из 1 порции в день	8 порций в неделю исходя из 1 порции в день	10 порций в неделю исходя из 1 порции в день

Традиционный способ формирования рационов основан на нутриентных стандартах американских врачей.

«Увеличенный метод» основанный на выборе продуктов питания

Согласно данному методу в рационах увеличиваются калории, с помощью использования низко жирных источников. Пять компонентов рациона сохраняются, но увеличивается масса подачи фруктов и овощей и углеводсодержащих круп, хлебобулочных изделий.

«УВЕЛИЧЕННЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ РАЦИОНОВ»					
МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ					
ТИПЫ ПРОДУКТОВ И ИНГРЕДИЕНТОВ	ГРУППА 1 ВОЗРАСТ 5-6 ЛЕТ	ГРУППА 2 ВОЗРАСТ6- 7 ЛЕТ	ГРУППА 3 ВОЗРАСТ 7-8 ЛЕТ	ГРУППА 4 ВОЗРАСТ 8-12 ЛЕТ	ГРУППА 5 ВОЗРАСТ 12-16 ЛЕТ
Молоко (в качестве напитка)	170 грамм	170 грамм	226 грамм	226 грамм	226 грамм
Постное мясо, курица или рыба	28,3 грамма	42,45 грамма	42,45 грамма	42,45 грамма	42,45 грамма
Альтернативные продукты протеиносодержащие	28,3 грамма	42,45 грамма	56,6 грамм	56,6 грамм	42,2 грамма
Сыр	28,3 грамма	42,45 грамма	56,6 грамм	56,6 грамм	42,45 грамма
Крупное куриное яйцо	1/2	3/4	1	1	3/4
Каши или вареный горох	1/4 стакана	3/8 стакана	1/2 стакана	1/2 стакана	3/8 стакана
Арахисовое масло или другие ореховые или семенные масла	2 стол. ложки	3 стол. ложки	4 стол. ложки	4 стол. ложки	3 стол. ложки
Йогурт несладкий или сладкий, сливочный или ароматизированный	1/2 стакана	3/4 стакана	1 стакан	1 стакан	3/4 стакана
Данные продукты могут	14,5	21.22	28,3	28,3	21.22

«УВЕЛИЧЕННЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ РАЦИОНОВ»					
МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ					
использоваться вместе с мясом, рыбой в процентном соотношении не более 50% от общей массы готового продукта: Арахис, семена, лесные орехи, крупы в пропорции (28,3 грамма крупы на 28,3 грамма мяса, птицы или рыбы)	грамм	грамма	грамма	грамма	грамма
	=50%	=50%	=50%	=50%	=50%
Фрукты и овощи	100 грамм	100 грамм	75 грамм и еще 100 дополнительных грамм в течение недели	100 грамм	75 грамм
Хлебобулочные изделия или выпечка (должны быть цельно зерновые, грубого помола). Подача – кусочек хлеба или эквивалентная по массе выпечка или 0,5 стакана риса, макаронных изделий, каш	5 порций в неделю не менее 0,5 объема 2 порции в день	8 порций в неделю не менее 1 объема 2 порции в день	12 порций в неделю не менее 1 объема порции 1 раз в день	15 порций в неделю не менее 1 объема порции 1 раз в день	10 порций в неделю не менее 1 объема порции 1 раз в день

Стандартный нутриентный подход в формировании рационов

Нутриентный подход в формировании рационов (“NuMenus”) – это система планирования рационов, основанная на компьютерной калькуляционной программе, которая просчитывает нутриентный состав

блюда автоматически при вводе данных о составе меню. В России такая программа разработана компанией «РСТЪ» (www.pct.ru) корпорации «MAGNAT».

Ассистирующий подход в формировании рационов

Данный подход предполагает участие медицинских специалистов, диетологов, педиатров, иммунологов и аллергологов отдельного штата или города в консультировании оператора в выборе конкретного меню, учитывая сезонную доступность тех или иных видов продуктов питания, климатические особенности региона или физиологические особенности состояния здоровья детей, выявленные в ходе мониторинга состояния их здоровья.

МИНИМАЛЬНЫЙ КАЛОРИЙНЫЙ И НУТРИЕНТНЫЙ СОСТАВ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ				
НУТРИЕНТНЫЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СОСТАВ	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ			ОПЦИОНАЛЬНО
	Начальные классы	Средние классы	Старшие классы	Средние классы
Энергия (калории)	517	664	825	633
Общее количество жиров (в проценте от общей ценности рациона)	1	1,2	2	1,2
Насыщенный жир (в проценте от общей ценности рациона)	1	1,3	3	1,3
Протеины (грамм)	7	10	16	9
Кальций (мг)	267	286	400	267
Железо (мг)	3.3	3.5	4.5	3.3
Витамин А (RE)	150	224	300	200
Витамин С (мг)	14	15	18	15

¹ Руководства по диетологии США рекомендуют для детей в возрасте от 2 лет внедрять диетическое питание очень постепенно, тогда как для детей в возрасте от 5 лет и выше в составе рациона не рекомендуется присутствие более 30 калорий от жиров

² Не превышать 30 % в рационе в течение недели

³ Менее 10% в течение недели

В апреле 2005 года в России стартовала программа «Школьное молоко». Школьникам (преимущественно ученикам начальных классов) ежедневно дают стакан молока, обогащенного витаминами и минералами. Главная задача программы – укрепление здоровья подрастающего поколения и формирование у школьников осознанного отношения к здоровому питанию.

За рубежом дети получают молоко, обогащенное витаминами А, С, Е, а также кальцием, йодом, селеном уже много лет.

В Китае «Школьное молоко» стартовало в 2001 году. Несмотря на огромное количество населения страны, каждый китайский ребенок ежедневно получает стакан этого напитка.

В США проект стартовал в 1988 году и финансируется из средств Министерства Сельского хозяйства США.

А в Таиланде проект «школьное молоко» запущен больше 20 лет назад. Еще в 1984 году указом короля Таиланда все школьники получили дополнительный рацион обогащенного витаминами напитка. Сегодня более 6 миллионов тайских школьников получают молоко ежедневно.

В Канаде данная программа носит название «Молоко Альберта». Любовь к молоку прививают очень интересным и необычным способом. Организаторы приходят в школу со своим талисманом – «говорящей» коровой и объясняют детям, как необходим им данный продукт.

В Чехии более 70% учеников начальных классов предпочитают молоко другим напиткам при выборе меню в школьной столовой. Программа полностью субсидируется государством.

