

Кристина ХИЛЬКО

■ В Синеокой отказались от принципа «ешьте, что дают», но выбирать можно только из полезного.

Как определить качество еды? Стоит глянуть на тарелку школьника. Съедено все до последней крошки? Значит, повара потрудились на славу.

ТУШИМ, ВАРИМ, ЗАПЕКАЕМ

За рацион столовых в РБ отвечают комбинаты школьного питания. В приоритете - свежеприготовленная еда. Питание школьников делают не только сбалансированным по белкам, жирам и углеводам, но и максимально разнообразным. Для детей, которые придерживаются особого рациона, - диетическое меню.

- Овощи, фрукты, молоко и кисломолочные продукты - в меню каждый день, - рассказывает Татьяна Лабушева, начальник технологического отдела Комбината школьного питания Минска. Рыба, творог - два-три раза в неделю. Все блюда свежие - не более двух часов с момента приготовления. Меню корректируем несколько раз в год с учетом сезонности.

Например, сейчас осенью - ставка на сезонные витаминные овощи: помидоры, огурцы, капусту, яблоки. Зимой в ход пойдет квашеная капуста. Ключевые виды готовки - запекание, тушение и варка. Важный момент - за последние годы содержание соли и сахара сократили на 20 - 30 процентов.

От принципа «ешьте, что дают» отказались. Во многих школах ребята могут выбрать из двух блюд: например, взять рыбу или котлету, а на гарнир рис или картошку. Два дня подряд кормить одной и той же едой не будут.

«ЛЯНОК» ИЛИ «ССОБОЙКА»

Маленьких непосед со школьной скамьи знакомят с блюдами национальной кухни. Старинная и разнообразная, она не заканчивается на популярных драниках и может удивить не то что школьника, а самого привередливого гурмана.

В школах проходят необычные опросы-дегустации. Ребята пробуют кулинарные новинки, а потом голосуют за «любимчиков». В прошлом году такой опрос проходил в конце октября. И уже зимой мальчишки и девчонки уминали биточки «Белорусские», ленивые колдуны и шницель

БЕХ БУРГЕРА



Меню составляют сразу на несколько недель, чтобы каждый день радовать малышей чем-то новеньким.

«Лянок». Из напитков - чай с сиропом шиповника с рябиной. Напиток, богатый витамином С, укрепляющий иммунитет. Осенью и зимой, когда начинается сезон ОРВИ и гриппа, это «то, что доктор прописал». Как же без сладенького? В буфетах появились модные мафины «Його-шик».

Сейчас школьное питание можно назвать диетическим, убеждена Алла Малахова, заведующая отделением гигиены детей и подростков Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного

здоровья. Для приготовления блюд не используются комбизир и маргарин, запрещены костные бульоны, острые приправы и жарка во фритюре. Таких же здоровых принципов приготовления продуктов специалист советует придерживаться и родителям школьников.

- Если ребенок не ест школьную пищу, пожалуйста, пускай берет с собой в контейнере домашнюю - это не запрещено. Главное, чтобы не было скоропортящихся продуктов. Но «ссобойка», заменяющая горячее пита-

ние, должна быть не правилом, а исключением. Что можно с собой взять? Сок, яблоко, бутерброд с сухой колбасой. Все эти перекусы не сравнятся с полноценным обедом, а ребенок должен питаться хорошо.

УДАР ПО КОНФЕТАМ

Даже после сытного обеда дети часто толпятся у прилавков буфета. А там - сладости, пирожные, печенье.

- В буфетах должно быть больше здорового питания, - отмечает Алла Малахова. - Самое серьезное замечание - перебор кондитерских изделий. Конечно, школьники отдают предпочтение им, а не овощам, к примеру.

К советам прислушались. В ассортименте школьных столовых стало больше фруктов, хлебцев, сухих завтраков с льняной клетчаткой, батончиков мюсли с пищевыми волокнами, зефира, гематогена. Количество конфет и печенья ограничили. Зато расширился ассортимент продукции собственного производства. Желе, запеченные яблоки, приготовленные заботливыми поварами, расходятся очень быстро.

Учителя заметили - дети в первую очередь реагируют на запах и внешний вид блюд. Культура питания растет, непоседы посещают другие заведения и хотят, чтобы так было и в школе. Никаких алюминиевых тарелок и неприглядных обоев. Сегодня школьные столовые напоминают уютные кафе - с красивой посудой, яркими скатертями и удобными стульчиками.

ОБЩЕСТВО ЧИСТЫХ ТАРЕЛОК

■ В агрогородках ответственность за свежие продукты взяли на себя местные предприятия.

К изготовителям предъявляют жесткие требования. Никаких консервантов, искусственных ароматизаторов, красителей, а лучше всего прямые поставки с грядки.

Плов со свининой, хрустящие яблоки, ароматные пироги... В школе агрогородка Остремечево знают толк в еде. А вот сэкономить столовой на продуктах помогает местное хозяйство. Выручают своя капуста, морковь, лук, картошка. Для белорусов бульба на кухне, и правда, - «наше все». Примерно треть блюд готовят из нее.

А яблоки - объеденье! Каждый сорт по-своему уникален: от очень сладкого до кислого. В прошлом году хозяйство «Остремечево» отгрузило школе больше двух тонн яблок. Его сады занимают более трехсот гектаров, где растет слива, алыча, вишня. Но больше всего - сочных яблок.

- Благодаря такой помощи рацион ребят становится разнообразным. Даем детям свежие плоды, варим компоты,

ОБЕД ПО РАСПИСАНИЮ

печем пироги. Все свое, натуральное, - рассказывает директор школы Андрей Рубашевский. - А картошка - отличный гарнир. Меню у нас полезное и разнообразное: и мясо, и рыба, и витамины - овощи и фрукты.

Оказывается, в меню включены и... сосиски. К такому блюду у некоторых родителей есть недоверие, но директор успокаивает:

- Если не злоупотреблять, плохого в этом ничего нет. По правилам давать их школьникам можно не чаще раза в неделю.

С таким рационом согласны и дети, показывает тест на пустые тарелки. Марина Самойлюк, мама пятерых детей из агрогородка, признается: наворачивают школьные обеды за обе щеки:

- Смотрю, в новостях пишут, мол, все чаще у детворы находят диабет, аллергию. Уверена - причина в чрезмерной тяге к бургерам и газировке. После этого здоровая еда кажется пресноватой, но родители должны и дома следить за едой.

ДЛЯ УЧЕНИКОВ

В Беларуси

ЗАВТРАК		Горячее блюдо и горячий напиток
ОБЕД		Салат, первое и второе блюда, напиток
КАЖДЫЙ ДЕНЬ		Мясо, свежие овощи, фрукты, соки, молоко, кисломолочные продукты
НЕ ЧАЩЕ ОДНОГО-ДВУХ РАЗ В НЕДЕЛЮ		Творог, рыба, сосиски высшего сорта
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ		Отварной Тушеный Запеченный На пару

В метре от соседа

На фоне коронавируса и сезонных ОРВИ в школьных столовых появились новые правила и рекомендации. Их разработал Минздрав РБ. Особое внимание - соблюдению правил личной гигиены работниками пищеблока. Каждое утро повара измеряют температуру и записывают все показатели в журнал

здоровья. Накрывать на стол и раздавать еду надо строго в маске и перчатках.

В столовой дети не кучкуются, обед у каждого класса по расписанию. Расстояние между столами не менее полутора метров, а при рассадке за обедом - метр. Столовые чаще убирают, проветривают и дезинфицируют.

ПЕРВОЕ, ВТОРОЕ И КОМПОТ

ЧТО ПОЧЕМ

Школьников в Беларуси кормят бесплатно. Не всех, конечно. За обед не нужно платить ученикам с первого по четвертый класс, ребятам из сельских школ, многодетных и малообеспеченных семей, детям-инвалидам. Остальным первое, второе и компот оплачивают родители. Цены не кусаются. Обед стоит не более 75 рос. рублей, порой за чашку кофе больше заплатишь. Причем деньги за обеды классному руководителю нести не нужно. Да и учителю не придется записывать все в тетрадку. Расплатиться можно онлайн, в банкоматах и инфокиосках, в отделениях банков или на почте.