



**Kyiv National University of
Trade and Economics**



**Нетворкінг «Здоровому шкільному
харчуванню бути!»**



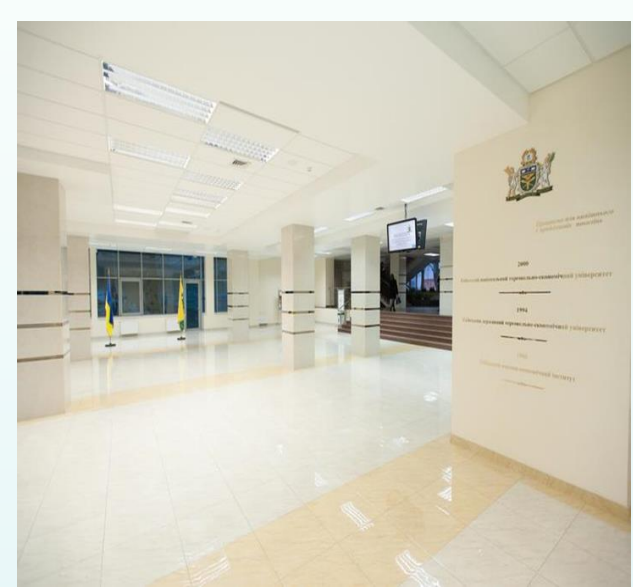


Kyiv National University of Trade and Economics

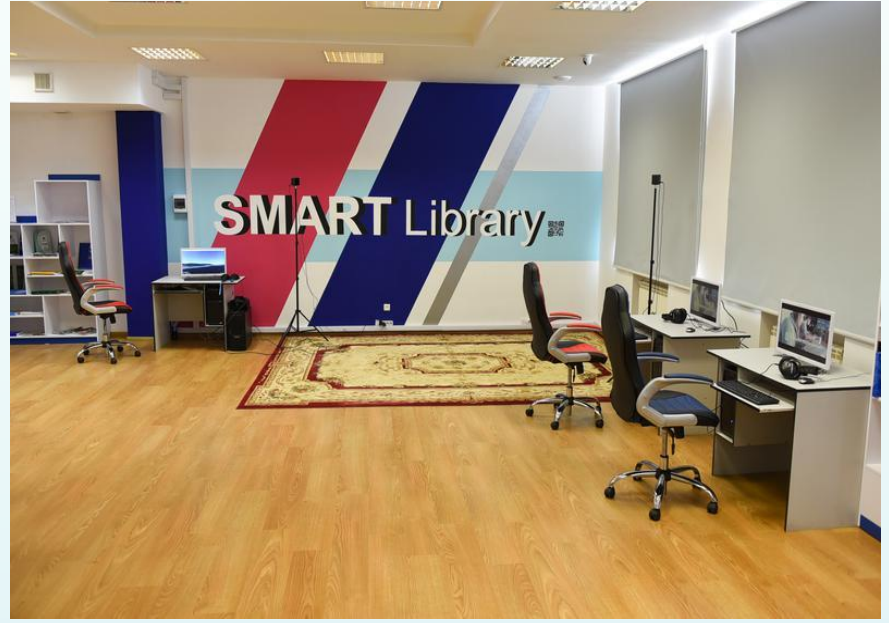


КНТЕУ протягом 75 років є одним із найбільших освітніх центрів в Україні з підготовки бакалаврів та магістрів за спеціальністю «Харчові технології» на трьох освітніх рівнях – бакалавр, магістр, доктор філософії.





Матеріально-технічна база КНТЕУ





Спеціалізована матеріально-технічна база КНТЕУ

Коворкінг



Кулінарна студія



Смарт бібліотека





Спеціалізована матеріально-технічна база КНТЕУ

Лабораторія ресторанних технологій



Лабораторія «Енології та барної справи»



Лабораторія ресторанного сервісу





Співпраця КНТЕУ у галузі розробок харчових продуктів

- ДУ "Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзеева НАМНУ"
- Інститут біохімії ім. О.В. Палладіна НАН України
- ДП "Науковий центр превентивної токсикології, харчової та хімічної безпеки ім. Л.І. Медведя МОЗ України
- Інститут продовольчих ресурсів Національної академії аграрних наук України
- Науково-дослідний інститут "Держводекологія"
- Інститут ядерної фізики Національної академії наук України
- Інститут технічної теплофізики НАН України
- Науково-дослідні лабораторії Укрметртестстандарту України, Київоблстандартметрології
- Торгово-промислова палата України, регіональні ТПП
- Київський науково-дослідний інститут судових експертиз
- Спеціалізована лабораторія з питань експертизи та досліджень Державної митної служби України



Наукові школи

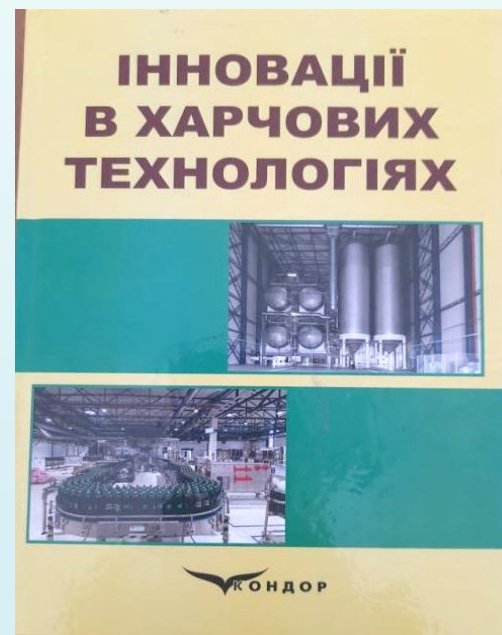
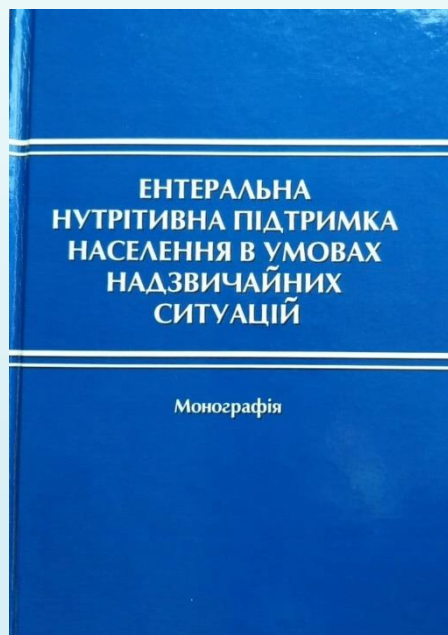
Розробка харчових продуктів оздоровчого, спеціального дієтичного призначення для осіб:

- з ферментопатіями (безлактозні та безглютенові продукти);
- з підвищеними фізичним та психоемоційними навантаженнями (спортсмени, військовослужбовці);
- ентеральне харчування.





Співпраця КНТЕУ та ДУ "Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзеєва НАМНУ" щодо розробок інноваційних харчових продуктів

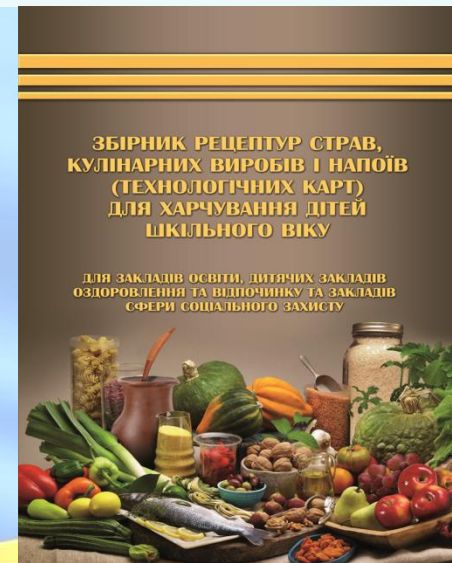




Ініціативи КНТЕУ щодо сприяння впровадженню реформи системи шкільного харчування



- спільно із фахівцями Інституту громадського здоров'я ім. О.М. Марзеєва розроблено збірник рецептур страв, кулінарних виробів і напоїв (технологічних карт) для харчування дітей шкільного віку для закладів освіти, дитячих закладів оздоровлення та відпочинку та закладів сфери соціального захисту;
- Розроблено відеоконтент для популяризації принципів здорового харчування серед школярів та молоді у закладах освіти, який розміщено на порталі ЗНАЇМО МОНУ



знаємо

КОЛИ МИ ЗНАЄМО, ЩО ЇМО

Реформуємо систему харчування в українських закладах освіти та надаємо достовірну інформацію про збалансовану їжу й корисні звички

Шукайте статті, новини, нормативну базу...

- УПРАВЛІНЦЯМ Й ОСВІТЯНАМ
- БАТЬКАМ
- УЧНЯМ
- БІЗНЕС ПІДТРИМКА ШКІЛ

Складай раціон розумно

Копирова...

Посмотреть на **Тільки мандаринки,**

Відео підготовлене у співпраці з [Київським національним торговельно-економічним університетом](#)

Їжа і здоровий мозок

Копирова...

Посмотреть на **Морська риба, морепродукти, цукор, горіхи,**

Відео підготовлене у співпраці з [Київським національним торговельно - економічним університетом](#)

ОСТАННІ МАТЕРІАЛИ

Складай раціон розумно

Відео. Як скласти тарілку здорового харчування. Приклади здорових сніданків.

🕒 1 лютого 2022 року

Цукор у здоровому харчуванні

Відео. Важлива інформація та поради як дотримуватись норми споживання цукру.

🕒 1 лютого 2022 року

Твій здоровий раціон

Відео. Основні принципи і тарілка здорового харчування.

🕒 1 лютого 2022 року

Їжа і здоровий мозок

Відео. Чи може їжа покращити розумові характеристики?

Цукор у здоровому харчуванні

Копирова...

Посмотреть на **Важлива інформація та поради як дотримуватись норми споживання цукру.**

Відео підготовлене у співпраці з [Київським національним економічним університетом](#)

Твій здоровий раціон

Копирова...

Посмотреть на **Час діяти!**

Відео підготовлене у співпраці з [Київським національним торговельно - економічним університетом](#)



Розробки КНТЕУ в галузі шкільного харчування





Розробки КНТЕУ в галузі шкільного харчування

ЗБІРНИК РЕЦЕПТУР СТРАВ, КУЛІНАРНИХ ВИРОБІВ І НАПОЇВ (ТЕХНОЛОГІЧНИХ КАРТ) ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ, ДИТЯЧИХ ЗАКЛАДІВ
ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ ТА ЗАКЛАДІВ
СФЕРИ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ**

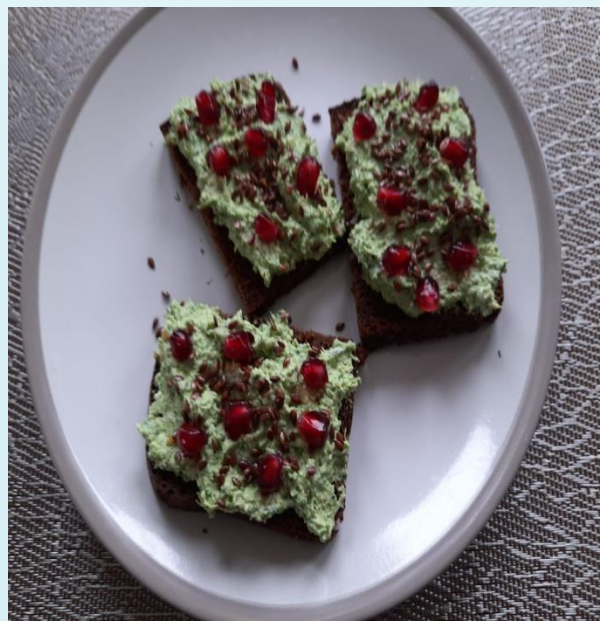




Приклад асортиментного переліку страв для формування меню шкільного харчування в закладах освіти

1. Холодні страви:

- бутерброди з пастою квасолево-горіховою : квасоля відварена, цибуля, морква запечені, грецький горіх, насіння льону;
- бутерброди з паштету з жовтого гороха : горох відварений, цибуля, морква запечені, грецький горіх, насіння гарбуза, льону, запечений буряк;
- бутерброди з паштетом гарбузовим : запечені гарбуз, морква, грецький горіх, насіння льону, курага;
- бутерброди з паштетом зеленим: зелень петрушки і кропу, м'який сир, волоські горіхи, лимон, насіння льону, зерна гранату;
- запечені овочі: солодкий перець, кабачок, томати, меленим грецьким горіхом;
- салат «Зелене зернятко» із суміші зелених листових овочів, печеного гарбуза та насіння (льон, соняшник, гарбуз).





Приклад асортиментного переліку страв для формування раціону шкільного харчування в закладах освіти

2. Супи-пюре з використанням рослинних відварів

- Суп-крем із коренеплодів (запечені пастернак, морква, ріпа, буряк червоний, буряк цукровий, корінь селери, цибуля ріпчаста, з додаванням вівсяного або рисового відвару/ напою).
- Суп-крем із цвітної капусти (цвітна капуста, цукровий буряк, стебла селери, гречане, конопляний або рисовий напій, подрібнений грецький горіх);
- Суп-крем із гарбуза (гарбуз запечений, морква, цибуля, імбир, насіння гарбуза).





Приклад асортиментного переліку страв для формування раціону шкільного харчування в закладах освіти

3. Січені кулінарні вироби (з птиці, м'яса телятини) з рослинними начинками

- Асортимент січених виробів з м'яса і птиці з рослинними і молочно-рослинними фаршами (з топінамбуру, селери, моркви, гарбуза, ін.).
 - котлети з телятини з сиром кисломолочним і горіхами;
 - котлети з телятини и зі шпинатом та яйцем;
 - котлети з телятини з перцем солодким та морквою;- курячі боли з начинкою із сухофруктів (курага, чорнослив).
- Січена маса: куряче філе з рослинним компонентом на вибір (морква, цукіні, кабачок, гарбуз, капуста, корінь селери, топінамбур).
Начинка: курага, чорнослив, яблука, зелень, шпинат, зелений горошок, тощо.



Страви із м'яса та птиці



Зрази січені з яловичини



Битки з морквою та кропом



Яловичина тушкована з овочами



Мітболи з овочевою начинкою



Рагу з птиці з овочами



Зрази із кур з омлетом і овочами

РИБА ВІДВАРЕНА



РИБА ЗАПЕЧЕНА



БИТОЧКИ РИБНІ ПАРОВІ



РУЛЕТ РИБНИЙ З ОМЛЕТОМ



ТЮФТЕЛЬКИ РИБНІ



КНЕЛІ РИБНІ



СУФЛЕ РИБНЕ ПАРОВЕ



ПУДИНГ РИБНИЙ ПАРОВИЙ





Приклад асортиментного переліку страв для формування раціону шкільного харчування в закладах освіти

4. Десерти із сиру, желе без цукру з рослинними компонентами (фруктами, ягодами, насінням, горіхами)

- мус з калини та абрикосів з ягодами смородини;
- мус гарбузово-абрикосовий з цедрою апельсину;
- молочно-фруктове желе з плодами ківі, банану;
- плодово-ягідне желе;
- чізкейк із гарбуза з горіхами (пюре із запеченого гарбуза, знежирений кисломолочний сир, курага, волоський горіх).

КОМПОТИ



КИСЕЛІ



ЖЕЛЕ



МУСИ



ПУДИНГ СУХАРНИЙ



ЯБЛУКА ФАРШИРОВАНІ СИРОМ КИСЛОМОЛОЧНИМ





Приклад асортиментного переліку страв для формування раціону шкільного харчування в закладах освіти

5. Напої рослинні та молочно-рослинні, смузі

- смузі «Зелений» (вода питна, банан, петрушка, сік з лимону, родзинки, клітковина з насіння льону);
- смузі «Лимон-селера» (яблуко, огірок, сік з лимону, стебла селери, петрушка, кріп, клітковина з насіння льону);
- Смузі «Броколі-шпинат» (сік з апельсину, яблуко, броколі, морква, шпинат, лляна олія);
- смузі «Гарбузовий з корицею» (гарбуз, апельсин, сік з лимону, курага або родзинки, кориця);
- смузі «Бананово-яблучний» (банан, яблуко, сік з ананасу, сік з лимону);
- смузі «Вівсяно-ванільне» (рослинний напій з вівса, банан, клітковина з насіння льону, ванільний цукор);
- смузі «Рисово-гарбузове з корицею» (рослинний напій з рису, гарбуз, яблука, курага, кориця);
- смузі «Гречано-фінікове з корицею» (рослинний напій з гречки, фініки, яблука, кориця);
- чай масала вівсяний (чай чорний, рослинний напій з вівса, родзинки, прянощі)





Приклад асортиментного переліку страв для формування раціону шкільного харчування в закладах освіти

5. Напої рослинні та молочно-рослинні, смузі

- морси із журавлини, яблук з роздинками;
- напій з ревеню;
- напій апельсиновий (оранжад) або лимонний (лимонад);
- лимонад імбирний;
- напій морквяно-апельсиновий;
- напій каркаде з м'ятою;
- напій із плодів шипшини;
- узвар із суміші сухофруктів;
- напій з відвару льону та чорноплідної горобини;
- коктейль «Карлсон» (молоко, варення з ожини/смородини);
- «Коктейль кота Матроскіна» (молоко, мед, кориця/ванілін);
- коктейлі: «Бананове молоко», «Інжирне молоко», «Горіхове молоко»; «Гаїті» (молоко, апельсиновий сік, банан);
- коктейлі кисломолочні із злаками, морквою, ягодами





РОЗРОБКИ В ГАЛУЗІ ШКІЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ: ВЕКТОР НА ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

- харчові продукти не повинні мати високий глікемічний індекс - відмова від кулінарної продукції, що містить білий цукор (більше 5%), борошно пшеничне вищого гатунку, продукти глибокого промислового перероблення (ковбасні вироби, консерви), має високий вміст жирів, містять трансжири (перевагу мононенасиченим), солодких напоїв, з вмістом підсолоджувачів, синтетичних барвників та ароматизаторів, підсилювачів смаку, консервантів.
- збільшення у стравах і напоях частки рослинної сировини, переважно локальної, яка містить значну кількість вітамінів і мінералів, клітковини і фітонутрієнтів. Це, передусім, свіжі овочі, зелень, перероблені бобові, пряні трави, горіхи і насіння, цільнозернові види борошна, ягоди, плоди, фрукти, сухофрукти. Це забезпечить лужну і протизапальну спрямованість харчування, сприятиме нормалізації обміну речовин, нормалізації перистальтики кишечника та розвитку корисної мікрофлори, підвищенню імунітету дитини.
- виключити такі технологічні способи кулінарної обробки як смажіння, застосовувати щадні прийоми теплової обробки, перевагу надавати, відварюванню, варінню на парі



Приклад асортиментного переліку страв для формування раціону шкільного харчування в закладах освіти

6. Борошняні хлібобулочні "Хлібний кошик "Здоров'я" та борошняні кулінарні вироби

- морквяно-гарбузовий кекс на цільнозерновому пшеничному борошні з родзинками і курагою;
- мафіни Здоров'я з насінням соняшника та маком;
- мафіни Здоров'я з пюре та насінням гарбуза, цукатами з апельсину;
- мафіни Здоров'я з пюре моркви та цедрою з апельсину;
- булочка шкільна з цільнозернового борошна з клітковиною та насінням льону з вишнями;
- булочка з цільнозернового борошна з яблуком і корицею з цільнозернового борошна;
- булочка з цільнозернового борошна з насінням льону та шипшиною;
- булочка з цільнозернового борошна з пюре цибулі з зеленню кропу;
- булочка з цільнозернового борошна з кунжутом та морквою.



Булочка з малиною або
полуницею



Булочка чорнична

Зокрема, розроблені



Булочка з яблуками



Булочка з вишнями



Булочка із смородиною



Булочка сливова



Булочка з сиром
кисломолочним



Булочка томатна



Булочка яблучна з корицею



Булочка зі шпинатом та кропом



Булочка з буряком



Булочка з морквою



Булочка з гарбузом



Булочка для бургера

Напрями діяльності КНТЕУ щодо імплементації реформ системи шкільного харчування



- Розроблення збірника рецептур страв, кулінарних виробів і напоїв для харчування дітей шкільного віку з особливими дієтичними потребами.
- Проведення тренінгів для кухарів щодо виробництва кулінарної продукції для дітей шкільного віку за новим меню.
- Створення комплексу навчальних відео-тренінгів щодо виробництва кулінарної продукції за розробленими технологіями.
- Створення відеоконтенту для популяризації принципів здорового харчування на порталі ЗНАЇМО МОНУ та в соціальних мережах.



Формати тренінгів зі шкільного харчування

- Щотижневі он-лайн консультації кухарів щодо виробництва кулінарної продукції для дітей шкільного віку за новим меню (формат «питання-відповідь»).
- Он-лайн і офф-лайн тренінги з виробництва кулінарної продукції, борошняних кондитерських та булочних виробів для дітей шкільного віку за новим меню.
- Створення комплексу навчальних відео-тренінгів щодо виробництва кулінарної продукції за розробленими технологіями.



Методично-консультаційна робота :

- Впровадження системи НАССР в закладах освіти України.
- Впровадження технологій здорового харчування в закладах освіти України.
- Розроблення дизайнерського рішення шкільних приміщень.
- Розроблення проектних рішень закладів харчування.



ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Основні складові реформи системи харчування в закладах освіти: очікувані результати;
- Реальний стан реформи: досягнення (конкретний досвід), проблеми та шляхи їх вирішення;
- Соціальні ініціативи в реалізації державної програми реформування шкільного харчування;
- Успішні приклади та моделі подальшої ефективної колаборації стейхолдерів задля реалізації реформи:
 - імплементації принципів здорового харчування,
 - організації технологічних процесів,
 - залучення і просвіти школярів та їх батьків,
 - професійної адаптації до реформ фахівців-кухарів (тренінги, консультації), вчителів.
- Консолідація зусиль науки, освіти і практики.



**Здоровому шкільному
харчуванню бути!**