

ЛАНЧБОКС ПРОТИВ КОФЕ-БРЕЙКА

Лина ТИМЧЕНКО

■ Мир школьного питания в России аршином общим точно не измеришь: в каждом регионе свои нормы, меню, карточки учащихся и положения о льготах. Но вскоре это может измениться. Сейчас Правительство РФ рассматривает законопроект о единых стандартах школьного питания для всей страны.

СЪЕСТНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ

Многие родители в России безотчетно перенимают западный опыт: ребенку надо дать еду с собой. Возможно, это связано со страшилками про антисанитарию в столовых, породившими неверие в школьное питание. Так, слово «ланчбокс» вошло в обиход: даешь детке коробочку с бутербродами и яблоком, детка перекусит на перемене, а к обеду вернется домой и съест нормальное горячее. Но уроков становится все больше, и перекус всухомятку уже не кажется хорошей идеей.

- Многие жалуются, что дети не «тянут» современные школьные нагрузки. А как им выдерживать их, если в организм не поступают необходимые белки, жиры, углеводы, микроэлементы и все, что нужно для нормальной умственной деятельности и, самое главное,

А В ЭТО ВРЕМЯ

Самолетный вариант

Между тем в Москве сейчас проводится эксперимент: почти триста школ пошли на «бортовое питание». В столовых, как в прежние времена, в этих учебных заведениях сейчас не кашевают. Доставка молочной каши в термостойкой цистерне тоже кажется несколько странным вариантом. А вот коробочки, как в самолете, - очень современно.

Этому варианту уже дали название «вискас для школьников». Но петербургская компания со значимым авиазванием «Конкорд», выигравшая тендер на поставку питания, рассчитывает, что и герметичность упаковки, и отсутствие глубокой заморозки поможет не потерять ни витамины, ни тех клиентов-учеников, которые изначально ориентированы на ланчбоксы. Комбинат по производству такой еды работает возле Подольска. А разогревать «бортовые коробочки» скоро смогут во всех московских школах, если меню не подведет. Правда, по словам диетологов, рацион слишком «засахарен».

ЕСЛИ БРАТЬ ЕДУ С СОБОЙ

Лара КАЦОВА, писатель и телеведущая, шеф-повар ресторана «Дюк-дюк»:

- Никогда не собирала никому ланчбокс, но помню, как на пляж бабуля делала пляжные сэндвичи: с брынзой и печеным перцем, с куриным мясом, горчицей и свежим огурцом и салатными листьями. Рекомендую.

Марина СЕМЕНОВА, диетолог:

- Нельзя ни в коем случае отказываться от горячего питания. Но, если бы я подозревала, что ребенок может отказаться от школьной перловки и вообще не поесть, попыталась бы придумать что-то с овощами и отварным мясом. Можно взять грудку индейки, нарезанную пластина-



Когда обед уже ждет, главное - не забыть вымыть руки перед едой.

для роста, - считает первый зампред Комитета Госдумы по образованию и науке Геннадий Онищенко. - Горячие обеды для школьника не менее важны, чем учебники.

По Федеральному закону «Об образовании» именно школа отвечает за организацию питания для учеников во время занятий. Есть разработанные нормы питания и санитарных условий, а также требование, чтобы хотя бы один перерыв между занятиями был достаточно длительным и ученики успели спокойно пообедать. Это все уже есть, осталось подтянуть качество.

- Новый закон направлен на то, чтобы сделать школьные обеды и полезными, и вкусными. Этого баланса можно достичь, когда регламентируем работу столовых на федеральном уровне и внесем корректировки в закон о госзакупках, - считает один из авторов законопроекта, член Совета Федерации Ирина Гехт.

Сейчас тендер в госзакупках (а именно через него школы должны выбрать поставщика питания) организован, как и все торги - кто дешевле предложит, тот и выиграл. Теперь же главным при выборе «кормильца» должно быть качество продуктов, а не цена.

Еще одна из новинок последних лет - меню. Теперь это не просто лист бумаги в столовой, это еще и запись на сайте школы, где очень четко обозначено для родителей, что именно будет есть ребенок. При этом главный упор делается на то, чтобы все питательные вещества, которые требуются для растущего организма, присутствовали в блюдах. А дальше имеют значение и сезонность овощей, и то, какие кулинарные пристрастия популярны в самых разных регионах России.

ПЕРЛОВКА ИЛИ ПИЦЦА?

Среднее меню в московских школах выглядит примерно так: завтрак, где будут чередоваться омлеты и каши, кофейные напитки и какао, хлеб с маслом или ветчиной. В обеденное время предлагается два варианта на выбор. Например, свекла с зеленым горошком соревнуется с картофелем. Потом «крестьянский суп с крупой» вступает в поединок с солянкой. А дальше гуляш из мяса птицы с гречкой борется с дуэтом отварной говядины и макарон. Все примиряются на напиток - или компоте из сухофруктов, или морсе, или чем-то из клубники и черной смородины.

В целом основы для такого меню связаны с очень четким медицинским определением «Диетический стол 15». Обычно он рекомендован, как переходный этап после болезни к нормальному питанию. Важные компоненты - некрепкие бульоны при приготовлении супов, нежирные сорта мяса и птицы, рыба, любые мучные изделия, сметана и яйца в любом приготовлении. Также на пятнадцатом столе должны



КСТАТИ

Кому положены бесплатные обеды

- Детям из многодетных и малообеспеченных семей.
- Сиротам, оставшимся без попечения родителей.
- Школьникам из приемных семей.
- Детям, получающим пособие по случаю потери кормильца.
- Школьниками с ограниченными возможностями.
- Ребятам, родители которых имеют инвалидность I или II группы.
- Школьникам из неполных семей.
- Детям ликвидаторов последствий аварии на ЧАЭС.

присутствовать свежие овощи и фрукты, а еще - те самые компоты, кисели и морсы.

Недавно в НИИ питания Российской академии медицинских наук (РАМН) провели исследование. Оно выявило, что 70 процентов детей недополучают витамин С, у 40 процентов наблюдался дефицит витаминов А, В1, В2, железа, кальция, и у четырех из пяти ребятшек - дефицит йода. Конечно, школьное питание решить эту проблему вряд ли сможет. Но оно может не дать ее запустить. Контролировать количество соли и сахара. Допускать до стола только тушеное, вареное и приготовленное на пару. Сейчас количество сахара в напитках уже довели до 7 - 12 граммов на порцию, а солонки перестали стоять на столах в свободном доступе. Однако какие бы нормы ни существовали, есть другие параметры. Если в школе есть полезный суп из перловой крупы и совсем не полезная пицца, пусть и за дополнительные деньги, что выберет ребенок? Вопрос, похоже, риторический.

АЛЬТЕРНАТИВА

съел ли ваш ребенок тот самый полезный бутерброд из цельнозернового хлеба, который вы ему приготовили, или поменялся на те же чипсы.

Я бы советовал в любом случае пробовать школьное питание, хотя бы для того, чтобы понять: имеет ли смысл каждый день делать ребенку бутерброды, если он может съесть горячий суп? А если суп не нравится - окей, всегда можно вернуться к бутербродам.

